

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

łyżwiarstwo podstawowe klasy IV-V

Temat lekcji: Doskonalenie równowagi i koordynacji w jeździe na łyżwach.

Zadania szczegółowe:

- Nauka jazdy slalomem.
- Nauka jazdy w półprzysiadzie.
- Doskonalenie równowagi i koordynacji .
- Nauka odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczającego.

Tok lekcji	Treść zadania	Czas	Uwagi
Część wstępna	<ul style="list-style-type: none"> • Zbiórka na łądzie, sprawdzenie obecności i ubioru uczniów, przypomnienie zasad bezpieczeństwa i regulaminu korzystania z lodowiska Podanie zadań lekcji 	3'	Wyjaśnienie pozycji jazdy w półprzysiadzie i pracy nóg w jeździe slalomem.
Część główna	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka na łądzie -trucht, lub zabawa ożywiająca, szybkie rozgrzanie wszystkich partii mięśniowych 	5'	Sprawdzenie poprawności założenia łyżew.
	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka na łyżwach -ćwiczenia przy bandzie- przysiady, jazda po łuku w przód w obu kierunkach. 	5'	Zwrócenie uwagi na odstępy między uczniami.
	<ul style="list-style-type: none"> • Jazda slalomem między pachołkami ustawianymi symetrycznie, omijamy pachołki raz z prawej raz z lewej strony 	10'	Zwracamy uwagę na poprawną pracę nóg, poprawność odbicia.
	<ul style="list-style-type: none"> • Jazda slalomem między pachołkami z prowadzeniem piłki kijem do hokeja zakończone strzałem do bramki 	10'	Zwracamy uwagę na poprawność trzymania kija i uderzenia nim piłki.
	<ul style="list-style-type: none"> • Jazda „becułkami” – pachołek między nogami. Po slalomie podniesienie piłki z lodu w półprzysiadzie. 	5'	Zwracamy uwagę na prawidłowe umiejscowienie ciężaru ciała.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie w parach- pozycja ucznia w półprzysiadzie popchnięcie go przez współwiczającego do przodu. Doskonalenie jazdy w półprzysiadzie 	5'	Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo własne i współwiczającego
Część końcowa	<ul style="list-style-type: none"> • Zbiórka, omówienie lekcji , wskazanie najlepszych uczniów. 	2'	

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Pływanie klasa IV-V

Temat lekcji: Doskonalenie ruchu naprzemiennego nóg w pływaniu na piersiach.

Zadania szczegółowe:

- Doskonalenie oswajania się z wodą.
- Doskonalenie oddychania pod wodą.
- Doskonalenie ruchu naprzemiennego nóg w pływaniu z deską.
- Wzmacnianie gorsetu mięśni.
- Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- Stosowanie zasad bezpieczeństwa i higieny osobistej.

Tok lekcji	Treść zadania	Czas	Uwagi
Część wstępna	<ul style="list-style-type: none"> • Zbiórka grupy, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do zajęć, umotywowanie. • Rozgrzewka na lądzie. 	3'	Zwrócenie uwagi na higienę osobistą, przypomnienie zasad bezpieczeństwa.
	P.w. – stojąc w rozkroku: - skrety głową w prawo i w lewo; - skłony głowy w przód i w tył; - krążenia ramion w przód z równoczesnym ugięciem nóg; - krążenia ramion w tył z równoczesnym ugięciem nóg; - opad tułowia w przód i wymachy ramion na boki; – ramiona wyprostowane przed sobą: - przysiady	5'	Po 8x
	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka w wodzie P.w.- stojąc w rozkroku: - pajace; - wznosy nóg w przód i w tył pokonując opór wody; P.w. – półprzysiad: - wznosy ramion w przód i w tył pokonując opór wody. Zabawa w berka: berek przy pomocy „Makaronu” łapie uczniów i przekazuje przybór złapanemu, który staje się berkiem.	5'	Po przejściu pod prysznic. Po 8x
	Część główna	<ul style="list-style-type: none"> • Przy ścianie uczniowie doskonalą oddychanie pod wodą jednocześnie otwierając pod wodą oczy. 	2'
<ul style="list-style-type: none"> • W pozycji siedzącej na murku, stopy zanurzone w wodzie, doskonalenie naprzemienną pracę 		5'	Zwrócenie uwagi na poprawną pracę kolan i ułożenie stóp.

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Pływanie klasa IV-V

Temat lekcji: Doskonalenie ruchu naprzemiennego nóg w pływaniu na piersiach.

Zadania szczegółowe:

- Doskonalenie oswajania się z wodą.
- Doskonalenie oddychania pod wodą.
- Doskonalenie ruchu naprzemiennego nóg w pływaniu z deską.
- Wzmacnianie gorsetu mięśni.
- Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- Stosowanie zasad bezpieczeństwa i higieny osobistej.

Tok lekcji	Treść zadania	Czas	Uwagi
Część wstępna	<ul style="list-style-type: none"> • Zbiórka grupy, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do zajęć, umotywowanie. • Rozgrzewka na lądzie. 	3'	Zwrócenie uwagi na higienę osobistą, przypomnienie zasad bezpieczeństwa.
	P.w. – stojąc w rozkroku: - skrety głową w prawo i w lewo; - skłony głowy w przód i w tył; - krążenia ramion w przód z równoczesnym ugięciem nóg; - krążenia ramion w tył z równoczesnym ugięciem nóg; - opad tułowia w przód i wymachy ramion na boki; – ramiona wyprostowane przed sobą: - przysiady	5'	Po 8x
	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka w wodzie P.w.- stojąc w rozkroku: - pajace; - wznosy nóg w przód i w tył pokonując opór wody; P.w. – półprzysiad: - wznosy ramion w przód i w tył pokonując opór wody. Zabawa w berka: berek przy pomocy „Makaronu” łapie uczniów i przekazuje przybór złapanemu, który staje się berkiem.	5'	Po przejściu pod prysznic. Po 8x
	<ul style="list-style-type: none"> • Przy ścianie uczniowie doskonalą oddychanie pod wodą jednocześnie otwierając pod wodą oczy. • W pozycji siedzącej na murku, stopy zanurzone w wodzie, doskonalenie naprzemiennych pracy 	2'	Po przejściu na głęboką nieckę. Po 10x
Część główna		5'	Zwrócenie uwagi na poprawną pracę kolan i ułożenie stóp.