

SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE I

1. Klasa: I F.
2. Liczba ćwiczących: 24.
3. Temat lekcji: *Lubimy zabawy ruchowe.*
4. Cele główne lekcji:
 - a) motoryka: kształtowanie sprawności i zwinności ruchowej,
 - b) umiejętności: doskonalenie motoryki małej i dużej,
 - c) wiadomości: znajomość znaczenia pojęcia *fair play*,
 - d) wychowawcze: wdrażanie do współpracy w drużynach i postawy *fair play*.
5. Pomoce dydaktyczne: woreczki gimnastyczne, szarfy, hula-hoop, tyczki, obręcze, duże piłki, balony.
6. Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.
7. Czas trwania: 45 min.

część lekcji	zadania szczegółowe	opis ćwiczeń	uwagi
WSTĘPNA	1. Zbiórka w dwuszeregu.	Sprawdzenie gotowości do zajęć. Przypomnienie znaczenia pojęcia <i>fair play</i> w sporcie.	dwuszereg
	2. Zabawa ożywiająca <i>Kolorowe baloniki.</i>	Każde dziecko otrzymuje balon i stara się odbić go oburącz jak największą ilość razy, następnie próbuje ćwiczenie wykonać jedną ręką.	ustawienie w rozsypce
	3. Zabawa orientacyjno-porządkowa <i>Zwierzęta wiosną.</i>	Dzieci, biegając po sali gimnastycznej do muzyki, udają fruujące ptaki. Na hasło <i>bocian</i> zatrzymują się w pozycji wyprostowanej, z rękoma wyprostowanymi do boku i ugiętą jedną nogą. Na hasło <i>jaskółki</i> stają na jednej nodze z tułowiem pochylonym do przodu i rękoma wyciągniętymi do boku, starając się utrzymać równowagę. Na hasło <i>koty</i> przyjmują pozycję na czworakach i prężą się jak koty.	
	4. Zabawa ruchowa <i>Spacer kotów.</i>	Dzieci, pozostając w pozycji na czworakach, kładą na plecach woreczki gimnastyczne i poruszają się po sali tak, by woreczek pozostał na miejscu, następnie przeciągają się i prężą tak, by woreczek nie spadł.	
	5. Zabawa sprawnościowa <i>Szybko, przez szarfę!</i>	Uczniowie otrzymują szarfy. Zadanie polega na tym, by jak najszybciej przełożyć ją z dołu do góry i stanąć na baczność. Ćwiczenie powtarzane jest też z góry na dół.	
	6. Zabawa <i>Skoki przez szarfę.</i>	Dzieci przeskakują przez położoną szarfę obunóż do przodu i na boki. Wykonują skłony z szarfą uniesioną nad głową.	

GLÓWNA	7. Konkurencje drużynowe (wyścigi rzędów):		
	a) obręcze,	Uczniowie biegną do hula-hoop, przeskakują przez nie, następnie do szarfy, przechodzą przez nią, przechodzą przez ustawioną na tyczkach obręcz i wracają, skacząc obunóż.	ustawienie w 4 rzędach
	b) toczenie piłki,	Dzieci w pozycji stojącej toczą dużą piłkę do wyznaczonego miejsca pomiędzy tyczkami; wracają w ten sam sposób.	
	c) koty,	Każdy uczeń ma na plecach woreczek gimnastyczny i przemieszcza się do wyznaczonego miejsca na czworakach pomiędzy tyczkami; wraca, skacząc obunóż.	
	d) wędrówka woreczka.	Dzieci stoją w rozkroku, woreczek gimnastyczny podawany jest pomiędzy nogami. Ostatnia osoba, która go otrzyma, biegnie na początek swojego rzędu. Następnie na tych samych zasadach woreczek jest podawany górá.	
KOŃCOWA	8. Zabawa uspokajająca <i>Śpiące kurczątko</i> .	Skulone dzieci naśladują śpiące kurczątko. Jedno <i>kurczątko</i> wyznaczone przez nauczyciela nie śpi i piszczy cichutko. Drugie dziecko <i>kwoka</i> stara się odszukać piszczące piskłę.	ustawienie w rozsypce
	9. Zbiórka w dwuszeregu, przypomnienie istoty postawy <i>fair play</i> . Sportowe pożegnanie.	Zachęcenie uczniów do aktywności ruchowej w czasie wolnym.	ustawienie w dwuszeregu

mgr Magdalena Pałysiewicz
nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej SP 33 w Kielcach







