

SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VI

Temat lekcji (zadania główne): *Gimnastyka. Piramidy trójkowe i wieloosobowe według inwencji uczniów i nauczyciela.*

Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:

- **umiejętności – uczeń potrafi:**
 - samodzielnie wykonać ćwiczenia gimnastyczne, które w połączeniu tworzą piramidę,
 - wykonać proste ćwiczenie w rytm muzyki;
- **sprawności motorycznej – uczeń rozwinię:**
 - zwinność,
 - gibkość,
 - skoczność,
 - równowagę oraz siłę ramion obręczy barkowej;
- **wiadomości – uczeń zna:**
 - zasady budowy piramid;
 - zasady przestrzegania bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń (asekuracja ćwiczących);
- **kształtowania postaw – uczeń wie:**
 - jak współdziałać w zespole.

Metody:

- zabawowa klasyczna,
- zadaniowa ścisła,
- bezpośredniej celowości ruchu,
- ruchowej ekspresji twórczej.

Formy:

- frontalna,
- zajęć w zespołach,
- strumieniowa (tor przeszkód).

Przybory: pompony, materace, odskocznia, ławeczki gimnastyczne, magnetofon, alfabet ruchowy oraz drobne przybory.

Klasa: VI D+E dziewczęta.

Liczba ćwiczących: 23.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut.

część	tok lekcji	zakres treści	uwagi organizacyjno – metodyczne
WSTĘPNA	1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć.	1. Zbiórka, raport. 2. Powitanie. 3. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.	zbiórka w dwuszeregu
	2. Motywacja do udziału w lekcjach.	1. Podanie tematu lekcji. 2. Zabawa ożywiająca – gra w <i>piłkę chińską</i> .	uczennice podzielone na dwa zespoły grają w piłkę nożną (piłką gąbkową), poruszają się w podporze tyłem i starają się zdobyć bramkę
	3. Ćwiczenia kształtujące w różnych pozycjach wyjściowych. ćwiczenia – RR ćwiczenia – NN ćwiczenia T w różnych płaszczyznach ćwiczenia mięśni brzucha	<p>W biegu dookoła sali:</p> <ul style="list-style-type: none"> – podskoki zmienne; – podskoki z krążeniem RR; – dotknięcie PR i LR podłogi; – wysokie unoszenie kolan z uderzaniem o pośladki; – krok polkowy. <p>W rozsypce:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymachy PN i LN z równoczesnym dotknięciem pomponów pod nogą; – podskoki z uderzaniem piętami o pośladki; – skłony w przód z pogłębianiem; – skłony boczne w płaszczyźnie czołowej, RR w górze, PR łukiem nad głową, LR dołem w przeciwnym kierunku na wysokości bioder zmianna; – RR w bok, PR stara się dotknąć LR nad głową i odwrotnie. <p>W siadzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> – marsz na pośladkach w przód i w tył; – rozluźnienie mięśni nóg z jednoczesną pracą RR; – zginanie i prostowanie nóg; – skłony w przód z pogłębianiem; – skłony do LN i PN; – skłony boczne z pracą ramion; – z leżenia tyłem przejście do siadu ugiętego; – w leżeniu przodem dotknięcie NN głowy. <p>Ćwiczenia w podskokach:</p> <ul style="list-style-type: none"> – luźne podskoki; – poskoki ze skrętem T; – ćwiczenia rozluźniające; – ćwiczenia głowy i obręczy barkowej; – ćwiczenia oddechowe. 	<p>ćwiczenia przy muzyce z pomponami (pompony zrobione z torebek foliowych) prowadzą wybrane przez nauczyciela uczennice w formie aerobiku</p> <p>ćwiczenia w pozycji wysokiej</p> <p>w pozycji niskiej zmiana uczennicy prowadzącej</p> <p>zmiana uczennicy prowadzącej w pozycji wysokiej</p>

GŁÓWNA	4. Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności.	<p>Podział na dwie grupy (zmiana grup w trakcie lekcji).</p> <p>I grupa – tor przeszkód:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Z rozbiegu naskok obunóż na odskocznię, odbicie w górę, lądowanie do przysiadu. 2. Przejście na czworakach po ławeczce gimnastycznej. 3. Przewrót w przód z rozbiegu lub naskoku przez przeszkodę. 4. Skoki zajęcze slalomem. 5. Wspinanie po linie. 6. Przejścia krokiem dostawnym po drabinkach. 7. Zejście w podporze tyłem po skośnie zaczepionej ławeczce. 8. Skoki obunóż przez niskie przeszkody. 9. Przejścia równoważne po ławeczce z obniżaniem środka ciężkości. 10. Przewrót w tył z postawy do rozkroku lub półszpagatu. <p>II grupa – Piramidy trójkowe i wieloosobowe według inwencji uczniów i nauczyciela.</p> <p><i>Zakończenie – prezentacja wszystkich piramid, (dojście, zaprezentowanie oraz zejście).</i></p>	<p>po odbiciu ćwiczący może wykonać rozkrok lub pozycję kuczną</p> <p>uczniowie dobierają się w trójki, czwórki lub piątki, wykonują dojście, budują piramidy, kończą zejściem; całość prezentowana przy muzyce lub bez muzyki</p>
KOŃCOWA	5. Uspokojenie organizmu.	Uczennice z <i>alfabetu ruchowego</i> wybierają jedną literę i przy pomocy kształtu ciała prezentują ją.	<i>alfabet ruchowy</i> zawieszony na drabinkach
	6. Czynności organizacyjno-wychowawcze.	Uporządkowanie sali gimnastycznej. Podsumowanie zajęć. Ocena piramid i aktywności uczniów.	
	7. Nastawienie uczniów do samodzielnych działań ruchowych w czasie pozalekcyjnym.	Zalecenia do samodzielnego usprawnienia się oraz spędzania wolnego czasu na sportowo.	

mgr Maria Szymańska
nauczyciel wychowania fizycznego SP 33 w Kielcach







