

Scenariusz lekcji

Data: 28.02.2014

Obszar: Wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne

Prowadząca: Aneta Woźniak

Klasa: Ia

Miejsce: sala rekreacyjna

Czas: 45 minut

Liczba uczniów: 7

Cele:

- Doskonalenie poczucia równowagi,
- Kształtowanie szybkości i zwinności,
- Utrwalanie umiejętności rozróżniania prawej i lewej strony,
- Wdrażanie do prawidłowego wykonywania ćwiczeń,
- Rozwijanie umiejętności poruszania się w takt muzyki.

Forma: zbiorowa

Metody realizacji zadań ruchowych:

- zabawowa klasyczna,
- bezpośredniej celowości ruchu,
- naśladowcza ścisła,
- zabawowo-naśladowcza.

Środki dydaktyczne:

Tamburyn, gwizdek, szarfy, woreczki w dwóch kolorach, CD

Przebieg zajęć:

1. Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji.
2. Zabawa „Psołtnik”.

Uczniowie w rozsypce. Dzieci dotykają różnych części twarzy na polecenie N, który stara się ich zmylić, np. mówi „nos”, a pokazuje ucho, mówi „usta”, a wskazuje na czoło.

3. Ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, szyi

- dzieci swobodnie poruszają się po Sali w rytmie wystukiwanym na tamburynie przez N. – ósemki, ćwierćnuty,
- improwizacja ruchowa tekstu wypowiedzianego przez nauczyciela:
Słońce świeci- na spacer idą dzieci
Deszczyk kapie – każde z nich po wodzie człapie
Wietrzyk wieje – gwałtu rety, co się dzieje?
Błyskawice oraz grzmoty- schowajcie się, bo będą kłopoty
Gdy słońeczko znów zaświeci – na rowerek wyjdą dzieci.

Uczniowie naśladują N. i powtarzają tekst

4. Zabawa „Bociany” (akompaniament do piosenki Bociany)

Zgodnie z akompaniamentem dzieci maszerują lub biegają po Sali z szeroko rozstawionymi ramionami, naśladując brodzącego po wodzie bociana w locie.

Na hasło „bociany w gnieździe” dzieci biegną do najbliższej leżącej szarfy i stają w niej w pozycji równoważnej-na jednej nodze z dłońmi na biodrach.

Na hasło „bociany w locie”- dzieci ponownie biegają.

5. Uczniowie chodzą we wspięciu wokół szarfy rozłożonej na podłodze w jedną i drugą stronę (ćwiczenia wykonują boso).

6. Dzieci leżą tyłem, przekładają szarfę przez głowę w stronę stóp tyle razy, ile usłyszą uderzeń w tamburyn. Przy następnych sygnałach – zmiana kierunku przekładania szarfy, od stóp do głowy.

7. Uczniowie w sadzie prostym podpartym z tyłu. Palcami prawej bosej stopy chwytają szarfę i przekładają przez wyprostowaną lewą nogę. Przy powtórzeniu palce lewej stopy chwytają szarfę i przekładają przez prawą nogę.

8. Ćwiczenia „Kwiat rozkwita”.

Dzieci w kole w siadzie klęcznym trzymają szarfę za końce. Powolny wyprost i przejście do klęku z jednoczesnym uniesieniem szarfy.

9. Zabawa „Zamień woreczek”.

Dzieci podzielone na trzy rzędy. W odległości około 2 metrów leżą szarfy z jednym czerwonym woreczkiem. Pierwsze osoby z rzędów trzymają żółty woreczek. Na sygnał gwizdka biegną do szarfy i zamieniają go na czerwony.

Wracając, przekazują następnym, a sami stają na końcu rzędów. Kolejne osoby z rzędu biegną, wymieniając woreczek.

10. Ćwiczenia oddechowe– naśladowanie wężowania kwiatów.

11. Zbiórka. Podsumowanie zajęć. Wyróżnienie uczniów, którzy najszybciej i najlepiej wykonywali ćwiczenia. Pożegnanie.