

SCENARIUSZ LEKCJI

Data: 3 styczeń 2014r

Obszar: Wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne

Prowadząca: Danuta Niezborala

Klasa: Ib

Miejsce zajęć: sala rekreacyjna

Czas: 45 minut

Liczba uczniów: dwoje

Formy organizacji zajęć:

- indywidualna
- grupowa.

Metody realizacji zadań ruchowych:

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

Zadania:

- kształtowanie świadomości wzajemnego bezpieczeństwa współwiczających,
- kształtowanie prawidłowej postawy podczas przyjmowania pozycji korekcyjnych,
- łączenie ćwiczeń z dobrą zabawą,
- kształtowanie cech motorycznych, takich jak: zwinność, siła,
- rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej.

Przybory i pomoce: szal, 2 chusty, sznurek, CD 1.

Literatura:

1. M.J. Kołodziejowie „Wybrane zagadnienia z gimnastyki podstawowej”.

2. K. Nowakowska „Wychowanie fizyczne w klasach I-III”.

Przebieg lekcji

Część wstępna.

1. Zbiórka, powitanie, kontrola stroju, podanie zadań lekcji.
2. Zapoznanie uczniów z zasadami bezpiecznego zachowania się podczas ćwiczeń gimnastycznych.
3. Zabawa „Idziemy na spacer, wracamy do domu”.

Na hasło: „idziemy na spacer” –swobodny bieg po sali, na hasło: „wracamy do domu”, uczestnicy zabawy podbiegają do ściany, przyjmując prawidłową postawę ciała.

(pokaz N. –stopy równoległe, kolana wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia, głowa uniesiona)

4. Zagadki ruchowe.

N. pokazuje czynności wykonywane przez dorosłych, uczniowie naśladują ruchy nauczycielki:

- mycie okien, wieszanie firanek, odkurzanie, pranie ręczne, prasowanie bielizny, kopanie ogródka, pompowanie dętki roweru.

5. Ćwiczenie oddechowe „Tort urodzinowy”.

Siad skrzyżny, plecy proste, ramiona ułożone w skrzydełka, ręce z wyciągniętym kciukiem –świeczką. Skręt głowy w prawo, nabranie powietrza nosem „zdmuchnięcie świeczki”, powrót do pozycji wyjściowej. To samo w lewą stronę.

Część główna.

1. Zabawa w parach „Spacer dużego z małym”.

Jeden uczeń (duży) prowadzi za rękę drugiego, który maszeruje w przysiadzie, udając małego. Tak spacerują po całej sali. Na polecenie N. uczniowie zamieniają się rolami.

2. Ćwiczenia w parach „Wyciąganie bielizny”.

Siad prosty rozkroczny, twarzą do siebie. Stopy złączone z kolegą. Współcwiczący trzymają szal za końce i naśladują wyciąganie bielizny.

3. Ćwiczenie w parach „Kto silniejszy”.

Siad skulny: twarzami do siebie, ręce oparte z tyłu, chusta ułożona na podłodze między ćwiczącymi. Chwytywanie chusty palcami stóp i przeciąganie do siebie.

4. Ćwiczenie „Skoczki”.

N i uczeń, siedząc w siadzie skrzyżnym, trzymają sznurek nisko za końce. Drugi uczeń przeskakuje przez niego obunóż. Po pięciu skokach zmiana ról.

5. Ćwiczenia oddechowe.

Uczniowie stoją w lekkim rozkroku, na wysokości twarzy trzymają chustę. Dmuchają w nią, tak aby się poruszała.

6. Ćwiczenie „Pionowe pompki”.

Uczniowie stoją przodem do ściany w odległości ok. 0,5 m. Ramiona zgięte w łokciach, opad na ścianę z zatrzymaniem ciężaru ciała na rękach.

Część końcowa.

1. Ćwiczenia wyciszające przy akompaniamencie piosenki „Mały marsz”, sł. M. Terlikowska, muz. E. Pałasz.

Swobodny marsz w rozsypce. Z chwilą zatrzymania muzyki N. podaje sygnał do zmiany ustawienia. Uczniowie maszerują w parach, po obwodzie koła.

2. Zbiórka, omówienie lekcji, ocena aktywności ćwiczących, pożegnanie.