

# SCENARIUSZ LEKCJI

## WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL. V

**Klasa:** V ( dziewczęta)

**Miejsce zajęć:** plac przy szkolne

**Pomoce i przybory dydaktyczne:** pachołki, łyżworolki, piłki do tenisa ziemnego, talerzyki, krążki  
**Ilość ćwiczeń:** 18

**Prowadzący:** mgr Mirosław Berbec

**Data:** 20.03.2014r.

### **TEMAT LEKCJI: Sami dla siebie organizujemy zabawy na łyżworolkach**

**Cele szczegółowe:** Uczeń poznaje nowe gry i zabawy- odkrywa swoje możliwości podczas zabaw na łyżworolkach, odkrywa przyjemność z rywalizacji oraz współdziałania z partnerami z zespołu,

#### **Zadania szczegółowe w zakresie:**

- **Sprawności motorycznej-** uczeń poznaje ćwiczenia podnoszące poziom zwinności szybkości, skracając czas reakcji na bodźce i sygnały zewnętrzne, koordynację ruchową.
- **Umiejętności-** uczeń potrafi poruszać się na rolkach, zatrzymać się na sygnał nauczyciela, umie kierować umiejętnie ruchami swojego ciała w zależności od sytuacji zewnętrznej.
- **Wiadomości-** uczeń zna zasady kulturalnego dopingu, wie, co to jest aktywność ruchowa;
- **Postawy-** uczeń potrafi współpracować w grupie, umie zastosować zdrowe zasady rywalizacji w stosunku do siebie i innych. ( zasada fair play).

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi organizacyjne.
<b>I. Część wstępna – 10'</b>			
Organizacja lekcji.	Zbiórka- podanie tematu lekcji.		Zwrócenie uwagi na porządek i przygotowanie zajęć
Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące do części głównej	<p align="center"><b>GRY I ZABAWY OŻYWIAJĄCE</b></p> <p>- <b>berek na łyżworolkach</b>, dwóch uczniów wyznaczonych przez nauczyciela goni, reszta uczniów ucieka. Zmiana goniącego następuje po dotknięciu uciekającego przez goniącego;</p> <p>- jazda dookoła wyznaczonego placu: krążenie RR;</p> <p>Zabawa <b>Dzień i noc</b> dwie drużyny ustawione tyłem do siebie na środku placu. Na hasło <b>dzień</b> członkowie tej drużyny odwracają się w stronę <b>nocy</b> i starają się ich dogonić.</p>	Ok. 10'	<p>Ćwiczenie powtarzamy 4 x.</p> <p>Ćwiczenie powtarzamy 5x.</p>
<b>II. Część główna- 30'</b>			
Gra z akcentem szybkościowym.	<p align="center"><b>GRY I ZABAWY DOSKONALĄCE JAZDĘ W PRZÓD</b></p> <p><b>Wyścigi przodem</b> Drużyny ustawione w dwóch rzędach, jazda do pachołka i z powrotem, Wyścig jest ukończony, gdy ostatni zawodnik powróci na koniec szeregu.</p> <p><b>Podaj- chwyć</b> Jazda po prostej, chwyt piłeczki przy pierwszym pachołku zostawiamy przy ostatnim pachołku.</p> <p><b>Jazda slalomem</b> Jazda slalomem pomiędzy pięcioma pachołkami, powrót po prostej.</p>		<p>Powtórzenie 2x</p> <p>Powtórzenie 2x</p> <p>Powtórzenie 2x</p>
Gra z akcentem siłowym.	<p align="center"><b>GRY I ZABAWY DOSKONALĄCE HAMOWANIE</b></p> <p>Zabawa <b>Baba Jaga</b> Reguły zabawy tak jak w zabawie Raz , dwa, trzy Baba Jaga patrzy. Zawodnicy hamują po odwróceniu się ucznia.</p>		<p>Hamowanie pługiem i zwrotem.</p> <p>Zabawę powtarzamy 5 razy</p>

<p>Zabawa z akcentem szybkościowo-orientacyjnym.</p>	<p><b>Zabawa „Zmień kolor”</b> Drużyny ustawione w dwóch rzędach, jazda do pachołka zatrzymujemy się odwracamy krążek, dalej jazda do następnego pachołka odwracamy krążek, powrót po prostej</p> <p><b>Zabawa „Stop”</b> Wszyscy ćwiczący poruszają się jazdą w przód, na sygnał muszą się jak najszybciej zatrzymać. Osoba, która zatrzyma się ostatnia wykonuje 5 przysiadów</p> <p><b>ODMIANA:</b> 1 sygnał hamowanie hamulcem 2 sygnały hamowanie zwrotem</p> <p><b>Bieg stonóg.</b> Drużyny ustawione w dwóch rzędach, Każdy trzyma swojego poprzednika za biodra. Na sygnał ”stonogi” okrążają pachołki i wracają na miejsce.</p> <p><b>Jazda dowolna-</b> doskonalenie umiejętności jazdy na łyżworolkach.</p>		<p>Powtórzenie 2x</p> <p>Zwrócić uwagę na większą szybkość ćwiczących.</p>
<p><b>Część końcowa 5’</b></p>			
<p>Ćwiczenia uspokajające.</p>	<p><b>ZABAWY DOSKONALĄCE JAZDĘ W TYŁ.</b> Uczniowie ustawieni w szeregu wykonują jazdę tyłem.</p>	<p>2’</p>	<p>Pokaz wykonuje nauczyciel.</p> <p>W tym czasie niećwiczący zbierają sprzęt.</p>
<p>Zakończenie lekcji.</p>	<p>Podsumowanie i omówienie zajęć. Ocena najaktywniejszych uczniów. Zbiórka, Pożegnanie okrzykiem.</p>	<p>3’</p>	

Opracował: mgr Mirosław Berbeć