

## Scenariusz zajęć wychowania fizycznego gier i zabaw ruchowych

KL. V-VI chłopcy

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna,.

**Temat lekcji:** Uczymy się bawić oraz wykonywać ćwiczenia z różnymi przyborami.

**Zadania (cele) szczególne lekcji w zakresie:**

### 1. Sprawności motorycznej:

Uczeń:

- rozwinie szybkość poprzez zmianę pozycji, ułożenie ciała oraz rozwinie skoczność, szybkość, celności
- rozwinie orientację poprzez rozpoznanie zmian w usytuowaniu przedmiotów i osób oraz koordynację ruchową, .

### 2. Umiejętności:

Uczeń potrafi:

- wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie,
- bawić się z różnymi przyborami,
- wspólnie z grupą rozwiązać problem.

### 3. Wiadomości:

Uczeń wie:

- na czym polega rzetelność punktacji,
- zna swoje możliwości przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń,
- rozumie polecenia nauczyciela,
- rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne poruszanie się,
- zna zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.

### 4. Usamodzielniania ucznia:

Uczeń:

- przeżywa radość i satysfakcję z uczestnictwa w zabawach integrujących grupę,
- współdziała w grupie w celu szybkiego rozpoczęcia ćwiczenia,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji.

Ścieżki edukacyjne - edukacja prozdrowotna:

- kształtowanie właściwego stosunku do pozytywnych i negatywnych emocji.

**Przybory:** piłki, pachołki, obręcze do rzutów, kij do unihokeja, piłeczka do unihokeja

**Metody:** zabawowa, zadaniowa,

**Zasady:** wszechstronności, świadomego i aktywnego udziału uczniów w zabawach

**Formy:** frontalne, grupowe.

**Czas trwania lekcji** – 45 minut

**Ilość ćwiczących** – 18

**Przebieg zajęć:**

Tok lekcji	Zadania i sposób realizacji	Czas trwania	Uwagi
<b>Część I - wstępna</b>			
Organizacja	Zbiórka w szeregu, powitanie, korekta postawy, podanie zadań lekcji.	3 min.	
Zabawa ożywiająca	Bieg po obwodzie koła, na sygnał dźwiękowy (gwizdek) - przysiad i wyskok "do nieba" (w górę).	2 min.	
Ćwiczenia kształtujące	Stanie w rozkroku <ul style="list-style-type: none"> <li>• krążenia głowy, tułowia;</li> <li>• skłony do PN i LN;</li> <li>• skłony – w opadzie, skręty tułowia</li> </ul>	2 min.	
	Marsz po obwodzie koła na sygnał przysiad i wyskok z klaśnięciem nad głową, zmiana kierunku ćwiczenia na sygnał	1 min.	
	W marszu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• klaśnięcie pod kolanami</li> <li>• przeplatanka bokiem;</li> <li>• krok odstawno - dostawny</li> <li>• na sygnał siad skrzyżny i dalej marsz po powstaniu</li> </ul>	2 min.	
	Ustawienie się w rozsypce: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia w postawie stojącej</li> <li>• ćwiczenia w przysiadzie, wyrzuty nóg na przemian</li> <li>• ćwiczenia w pozycji leżąc przodem, wznosy głowy i nóg na sygnał</li> <li>• ćwiczenia w leżeniu tyłem- nożyce pionowe i poziome</li> </ul>	2 min.	
	W postawie stojącej ćwiczenia rozluźniające np., pajacyki	1 min.	

<b>Część II - główna</b>			
Zabawy bieżne	Ćwiczenia bieżne z piłką nożną po slalomie Ćwiczenia bieżne i prowadzenie piłeczki kijem do unihokeja Ćwiczenia bieżne i toczenie piłki ręką po slalomie	5 min.	Przed rozpoczęciem zabawy przypominamy znaczenie sygnałów.
Zabawy skoczne	Skoki na skakance na czas, doskonalenie techniki przeskoku obunóż.	2 min.	
Rzuty do celu	Rzuty do kosza z określonej odległości – 2 metry Rzuty obręczą na pachołki ustawione w odległości 2 metrów od rzucających Rzuty do celu na drewniany krzyżak – sumowanie zdobytych punktów.	12 min.	
Nauka zabawy <b>"Zbijany w kole"</b>	Cała grupa tworzy koło, wewnątrz którego staje jeden uczeń. Dzieci stojące w kręgu starają się trafić "środkowego" piłką. Można mierzyć tylko poniżej pasa. Zbijany ucieka, stosuje różne uniki, aby piłka go nie dotknęła. Gdy ktoś go trafi, zamieniają się miejscami.	6 min.	
<b>Część III - końcowa</b>			
Ćwiczenia uspokajające	Marsz po obwodzie koła na zewnętrznych częściach stóp. Zatrzymać się: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia oddechowe ze skłonami;</li> <li>• zabawa „60 sekund” nauczyciel odmierza czas stoperem, a uczniowie zgadują kiedy upłynął czas jednej minuty.</li> </ul>	3 min.	
Podsumowanie lekcji	Czego dzieci dzisiaj nauczyły się? Co im się najbardziej podobało?	3 min.	