*SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL. IV C*

*Zadanie główne ( temat lekcji )*: Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową z nietypowym przedmiotem

- **umiejętności**:

- wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne,

- powtórzy proste sekwencje ruchu,

- samodzielnie dobiera ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową

- potrafi dostosować wysiłek fizyczny do swoich możliwości organizmu

- wykorzysta poznane ćwiczenia w domu

- **psychomotoryka**:

- wzmacnianie gorsetu mięśniowego;

- kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej;

- **wiadomości**:

- potrafi wykorzystać różne przedmioty do podnoszenia swojej sprawności

- wie o wpływie koordynacji ruchowej na pozostałe cech motoryczne

- kojarzy koordynację ruchową z elementami gier zespołowych

- rozpoznaje własne uzdolnienia motoryczne

- **działania wychowawcze**: umiejętność współpracy w zespołach;

- **ścieżki edukacyjne**: edukacja prozdrowotna – higiena osobista.

*Miejsce*: Sala gimnastyczna PSP nr3 w Brzesku

*Klasa*: IV c

*Ilość osób*: 16 , *Czas*: 45 minut

*Pomoce*: 16 ręczników, 32 baloniki, 8 piłek do siatkówki

*Metody*: zabawa klasyczna, zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Zadania** | **Czas** | **Uwagi organizacyjno - metodyczne** |
| ***Część 1***  Organizacja grupy.  Zabawa ożywiająca.  Rozgrzewka | Zbiórka grupy, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do zajęć.  Nastawienie do aktywnego udziału w lekcji.  Ćwiczenia z użyciem nietypowego przedmiotu (ręcznik).  „Ogonek ręcznikowy”. Dzieci zaczepiają za spodenki ręcznik. Na sygnał nauczyciela uczniowie starają się chwycić ręcznik innego dziecka. Wygrywa osoba która zbierze najwięcej „ogonków ręcznikowych”.  1.Ręcznik trzymany na wyciągniętych rękach w górę. Bieg w różnych kierunkach  2. Zwinięty ręcznik uczniowie podrzucają i łapią oburącz.  3.Bieg wokół sali w ręce ręcznik – krążenia ramienia prawego w przód z ręcznikiem. Zmiana ręki ćwiczącej.  4. Przysiad – ręcznik trzymany z przodu. Skoki z równoczesnym przeniesieniem ramion do góry.  5.Klęk prosty, ręcznik trzymany w górze. Skłon tułowia w bok, naprzemianstronna praca tułowia.  6. Siad prosty-skręty tułowia, ręcznik trzymany na wyciągniętych ramionach z przodu.  7.Siad klęczny, dłonie na ręczniku który jest położony na podłodze. Skłon w przód z przesunięciem ręcznika do przodu przejściem do pozycji leżenia przodem, powrót do pozycji wyjściowej.  8.Siad prosty ręcznik między kostkami. Ugięcie i prostowanie nóg w stawach biodrowych i kolanowych.  9. Leżenie przodem ramiona w górę trzymają ręcznik. Wznos tułowia z równoczesnym przeniesieniem ręcznika na plecy.  10. Na czworakach dłonie na ręczniku, „przesuwanie się” w różnych kierunkach po sali.  11. Ręcznik zwinięty w rulon. Przeskoki bokiem przez ręcznik.  12. Zwinięty ręcznik uczniowie podrzucają i łapią oburącz w wyskoku | 2 min  3 min  30 sekund  10x  15x p.r  15x l.r  16 x  16 x  12x  8x  12x  10x  30 sekund  16x  10x  Całość rozgrzewki  8 min | Dwuszereg  W luźnej gromadce, twarzą do nauczyciela.  *Metoda zadaniowa ścisła.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Zadania** | **Czas** | **Uwagi organizacyjno - metodyczne** |
| ***Część 2*** | 1.Ćwiczenia indywidualne z 2 balonami.  Podbijanie baloników:   * dłońmi, * głową, * nogą, * Podbijanie dowolnym sposobem jak najwięcej razy.   2. Uczniowie dobierają się w dwójkami.  Zadaniem jednego ćwiczącego jest podbijanie trzech baloników równocześnie, drugi ćwiczący liczy podbicia. Zmiana zadań dla ćwiczących.  3. Podbijanie czterech baloników. Ćw j.w.  Ćwiczenia z użyciem ręcznika i piłki do siatkówki.  4. Uczniowie w dwójkach w rękach obydwu ćwiczących rozłożony ręcznik, na którym jest położona piłka do siatkówki.  Zadaniem ćwiczących jest podrzucanie piłki przy pomocy ręcznika i przechwyt na ręcznik.  5. Ćw. j.w . próba „kozłowania” piłki ręcznikiem  6. Kombinacja ćwiczeń :   * kozłowanie i przechwyt na ręcznik. * Podrzut piłki i „kozłowanie”.   7. Uczniowie w dwójkach łączą się z inną parą., starają się „przerzucić” piłkę leżącą na ręczniku do współpartnerów trzymających rozłożony ręcznik. | 6 min  4 min  3 min.  4 min  3 min  4 min  4 min | Uczniowie starają się aby baloniki nie spadły na podłoże  *Metoda zadaniowa ścisła.*  Rywalizacja w grupie  Rywalizacja w dwójkach  Rywalizacja w dwójkach  Ćwiczący ustawieni w odległości 2 m |
| **Tok lekcji** | **Zadania** | **Czas** | **Uwagi organizacyjno - metodyczne** |
| ***Część 3***  Ćwiczenia oddechowe  Zadania organizacyjne | W marszu wznos RR w górę – wdech, upust - wydech  Omówienie lekcji, pożegnanie. | 1 min  3 min | Marsz po kole  Siad skrzyżny. |