

SCENARIUSZ LEKCJI

1. **Poziom edukacyjny:** klasy 1 - 6
2. **Czas:** 45 min
3. **Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna/boisko
4. **Liczba ćwiczących:** 24 uczniów
5. **Przybory i materiały:**
 - butelki plastikowe,
 - kubeczki plastikowe po jogurtach,
 - pudełka makulaturowe,
 - koła hula - hop,
 - pachołki (plastikowe butelki),
 - tuba po ręczniku papierowym,
 - rolki papierowe,
 - nakrętki,
 - pudełko z otworami (po jogurtach),
 - sznurek.

6. **Cel główny:** Rozwijanie szybkości w wyścigach rzędów.
7. **Cele szczegółowe:**
 - Wiedza: uczeń - zna i przestrzega zasad fair play oraz zasad bezpieczeństwa, poznaje nowe wykorzystanie przedmiotów codziennego użytku (drugie życie odpadów) - kształtowanie postaw proekologicznych.
 - Umiejętności: umie współpracować w zespole, rozwija poszczególne cechy motoryczne.
8. **Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu.
9. **Przebieg zajęć:**

Część wstępna:		
Nazwa i opis ćwiczeń	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<p><u>Rozgrzewka biegowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - krążenia rr w przód i w tył, - krok odstawno - dostawny - przeplatanka bokiem, - skip A, C,D, - podpory (przodem, tyłem). <p><u>Rozgrzewka w miejscu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - skłony głowy w przód/tył/na boki, - krążenia rr w przód i w tył, - odmachy rr do boku, - krążenia bioder, 	<p>2 min</p> <p>10 min</p>	<p>Zbiórka, powitanie, podanie zadania lekcji. Zachęcenie do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.</p> <p>Ćwiczenia wykonywane po okręgu i po przekątnej sali gimnastycznej.</p> <p>Ćwiczenia wykonywane w rozsypce.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - krążenia kolan, - krążenia stawów skokowych , - krążenia nadgarstków, - skłony tułowia, - ćwiczenia mm brzucha, - przysiady, - ugięcia rr w podporze przodem. 		
Część główna:		
Nazwa i opis ćwiczeń	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<p>1. <u>Budujemy wieżę</u> - na sygnał zawodnik bierze kubeczek plastikowy, biegiem pokonuje wyznaczony dystans, odkłada kubeczek w kole hula - hop. Kolejny zawodnik wykonuje to samo zadanie, ale układa swój kubeczek na poprzednim. W ten sposób uczniowie budują wieżę. Wygrywa zespół, który zbudował wyższą wieżę.</p> <p>2. <u>Wyścig ze zamianą butelek</u> - na sygnał zawodnik bierze butelkę plastikową, biegnie z nią do pudełka makulaturowego, zmienia butelki i biegiem wraca do swojej drużyny. Każdy zawodnik wykonuje to samo zadanie. Wygrywa zespół, który szybciej wykonał zadanie.</p> <p>3. <u>Plansza z cyframi od 1 do 8</u> - na sygnał zawodnik odlicza odpowiednią ilość nakrętek, biegnie do planszy z cyframi i zostawia nakrętki na odpowiednim polu z oznaczoną cyfrą. Biegiem wraca do swojej drużyny. Każdy z zawodników wykonuje to samo zadanie. Wygrywa drużyna, która szybciej wykonała zadanie i nie pomyliła ilości nakrętek na planszy.</p> <p>4. <u>Znajdź miejsce</u> - na sygnał zawodnik bierze butelkę plastikową, biegiem pokonuje wyznaczony dystans i zostawia butelkę w pudełku z otworami. Każda butelka musi być wstawiona do osobnego otworu. Każdy zawodnik wykonuje to samo zadanie. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie.</p> <p>5. <u>Rolka i sznurek</u> - na sygnał zawodnik bierze papierową rolkę, pokonuje wyznaczony dystans i nawleka rolkę na sznurek. Każdy zawodnik wykonuje to samo zadanie. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie.</p>	30 min	Podział uczniów na grupy - losowanie nakrętek

<p>6. <u>Sztafeta wahadłowa</u> - na sygnał zawodnik biegnie do współwiczającego i przekazuje mu tubę po ręczniku papierowym, uprawniając go do startu. Pozostali zawodnicy wykonują to samo zadanie. Wygrywa drużyna, która szybciej wróciła na swoje miejsca.</p>		
<p>Część końcowa:</p>		
<p>Nazwa i opis ćwiczeń</p>	<p>Czas</p>	<p>Uwagi organizacyjno - metodyczne</p>
<p>1. Ćwiczenia korekcyjno - uspokajające, zabawa "Minutka" 2. Podsumowanie zajęć, wyłonienie najlepszej drużyny. 3. Samoocena uczniów. 4. Pożegnanie</p>	<p>5 min</p>	<p>Ćwiczenia wykonywane w pozycjach niskich. Ustawienie w szeregu.</p>

10. Podsumowanie/uwagi ogólne:

- przydzielenie do drużyn następuje na podstawie wylosowanych kolorów nakrętek,
- dystanse są wyznaczone przez pachołki (pachołki można zamienić na butelki plastikowe z piaskiem),
- wszystkie wykorzystane przedmioty codziennego użytku można zamienić na sprzęt sportowy (min. pałeczka sztafetowa, koła ringo, piłki)
- na koniec zajęć można zrobić burzę mózgu - uczniowie samodzielnie wymyślają konkurencje z wykorzystaniem danych rzeczy codziennego użytku.

11. Autorka:

Joanna Kolendo
Szkoła Podstawowa nr 152 im. Elizy Orzeszkowej w Łodzi
joannakolendo@wp.pl