

SCENARIUSZ LEKCJI

przeprowadzonej w Szkole Podstawowej im. M. Kownackiej w Nowym Kamieniu

1. **Poziom edukacyjny:** Kl. VI , (dziewczęta i chłopcy)
2. **Czas:** 45'
3. **Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna
4. **Liczba ćwiczących:** 12 osób (cała klasa)
5. **Przybory i materiały:** Plakat III edycji WF-u z klasą, brystol, kartki z ćwiczeniami do rozgrzewki, nagrania muzyczne, magnetofon, sznurki z napisem „przewrót w przód” i „przewrót w tył” materace, ławeczki, piłki, szarfy, rolki papieru, pachołki, papier ksero, klej
6. **Cel główny :** Zapoznanie z zabawami i grami ruchowymi związanymi z przygotowaniem do przewrotu i samym przewrotem. Promowanie hasła III Edycji Programu WFz klasą „Przewrót na Wf-ie”

7. Cele szczegółowe:

Wiedza: uczeń poznaje różne zabawy i gry ruchowe z przewrotem, uczeń potrafi wykonać przewrót w przód, uczeń zna znaczenie właściwej rozgrzewki przygotowującej organizm do ćwiczeń, uczeń zna zasady asekuracji i samo asekuracji podczas wykonywania zadań, uczeń kształtuje zwinność, skoczność, równowagę, pomysłowość, uczeń dba o prawidłową postawę podczas ćwiczeń.

Akcenty wychowawcze: integracja grupy, współpraca w zespole, uczniowie pomagają swoim słabszym kolegom w poprawnym wykonaniu ćwiczeń, promowanie III Edycji Programu WF- z klasą pod hasłem „ Przewrót na Wf-ie”, wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała

TEMAT LEKCJI: „Twój sposób na przewrót na WFię” Zabawy i gry ruchowe z przewrotem. Promowanie III Edycji Programu WF-u z klasą pod hasłem „Przewrót na Wf-ie”

8. **Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa, metody aktywizujące, sprawności umysłowej, pracy w zespole, efektywnego współdziałania w zespole, integracji grupy, podziału grupy w zespoły.

9. Przebieg zajęć:

Tok lekcyjny	Zadania szczegółowe:	czas	Uwagi organizacyjne i metodyczne
Część I Wstępno przygotowawcza.	➤ Zbiórka, raport, sprawdzenie strojów i obcości.	Część I około	
Ćwiczenia porządkująco-dyscyplinujące	➤ Podanie zadań głównych lekcji i sposobów jej organizacji	15min	Przypomnienie hasła III edycji WF-u z klasą: „Przewrót na Wf-ie”
Motywacja do zajęć	➤ Uczniowie na brystolu wypisują słowa lub zwroty, które kojarzą im się ze zwrotem „przewrót na wf-ie” i przykładowe zabawy z przewrotem		Uczniowie zawieszają brystol w widocznym miejscu na sali gimnastycznej

<p>Rozgrzewka</p>	<p>wgł. inwencji uczniów</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uczniowie stoją w kole. 6 uczniów losuje kartki z ćwiczeniami i kolejno prezentuje je, pozostała część klasy powtarza. (Patrz załącznik do scenariusza zajęć) ➤ Nauczyciel trzyma pęk sznurków w ręku, na końcu każdego sznurka jest zaklejony niewidoczny dla ucznia napis „przewrót w przód ” „przewrót w tył”. W zależności jaki napis uczeń wyciągnie do takiej grupy należy. 		<p>Ćwiczenia mogą być różne ale przygotowujące do przewrotu, ćwiczenia do muzyki. Po wylosowaniu kartki chwila czasu na zastanowienie Podział klasy na 2 zespoły. Metoda integracji i podziału grupy Podział na grupy posłuży do dalszych zabaw i gier podczas zajęć. Tym samym powstały 2 grupy po 6 osób.</p>
<p>Część II. Główna</p> <p>Kształtowanie sprawności, doskonalenie umiejętności, rozwijanie zdolności.</p>	<p>Slalom z ćwiczeniami na przerzut bokiem i przewroty łączne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przeskok zwrotny przez ławeczkę z wysokim unoszeniem bioder, 2. Przerzut bokiem na materacach na prawą i lewą stronę 3. Przewrót w przód z marszu i odbicie obunóż 4. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu <p>Zabawy i gry z „przewrotem”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zabawa zawijanie papierem zawodnika w pozycji leżenia przewrotnego. (patrz załącznik) 2. Podania piłki ze skłonem tułowia. (Patrz załącznik) 3. Zabawa – Fala(opis patrz załącznik) 4. Zabawa „Nie przewróć się czyli nie wykonaj przewrotu” (patrz załącznik) 	<p>Część II całość około 25 min.</p>	<p>Obowiązuje podział na 2 grupy.</p> <p>W formie slalomu ustawić: ławeczka, materac, ławeczki</p> <p>Pamiętać o asekuracji.</p> <p>Do zabaw i gier obowiązuje podział na drużyny z początku zajęć.</p> <p>Zabawa wymyślona przez uczniów, zapisana na brystolu na początku zajęć.</p> <p>Zabawy w drużynach j.w</p> <p>Potrzebny klej i kartki papieru do ksero</p>
<p>Część III Końcowa</p> <p>Uspokojenie organizmu</p>	<p>Przy muzyce (patrz załącznik)</p>	<p>Część III około 5min.</p>	<p>Ćwiczenia do wyboru</p>

Czynności organizacyjno-wychowawcze	Uporządkowanie przyrzędów, omówienie realizacji zadań, ocena drużyn, podsumowanie punktów zdobytych podczas zabaw, nagrodzenie, samoocena uczniów		
Nastawienie uczniów do wykonywania samodzielnych zadań i ćwiczeń w czasie wolnym	Wymyśl w domu inne zabawy i gry z „przewrotem” na wf-ie by móc zaprezentować je na forum klasy podczas następných zajęć. Pożegnanie		

Załączniki do scenariusza:

1. Plakat III Edycji WF-u z Klasą
2. Kartki do rozgrzewki z przykładowymi ćwiczeniami (rozciąć- do losowania



Ćwiczenie 1. Stojąc w rozkroku, ramiona luźno zwisające wzdłuż tułowia- głowa wykonuje kilkakrotne skłony w bok, w lewo następnie w prawo. Następnie krążymy głową w lewo, następnie w prawo.	Ćwiczenie 2. Stojąc w rozkroku- skrętoskłon prawej ręki do lewej nogi, wielokrotnie powtarzany w rytm muzyki i zmiana ręki i nogi.	Ćwiczenie 3 Siad rozkroczny , ręce na karku- kilkakrotny skręt tułowia w lewo i zmiana kierunku.
Ćwiczenie 4. Leżenie tyłem ręce w bok- nożyce poziome	Ćwiczenie 5. Kłęk podparty- wznos lewej nogi w górę z prostym kolaniem i obciążnieta stopą, wykonać kilkakrotnie zmienić nogę.	Ćwiczenie 6 Siad klęczny- „układ japoński” z ramionami w tył. Powtórzyć

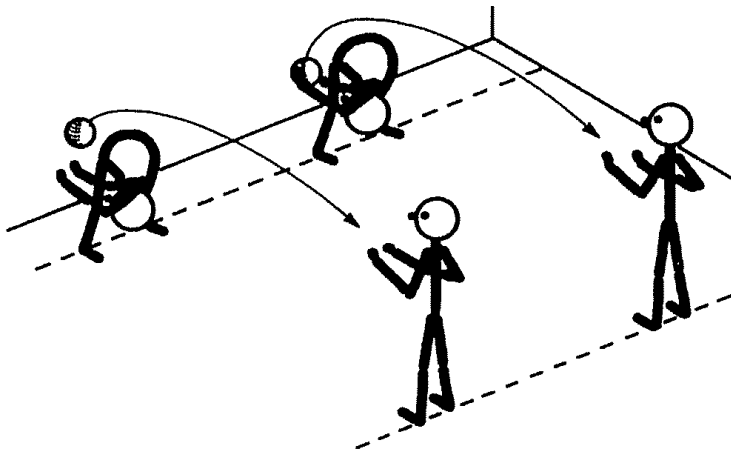
3. Przykładowe zabawy i gry z przewrotem:

❖ **Zabawa-zawijanie zawodnika w pozycji leżenia przewrotnego- papierem.** Zawodnik w pozycji- leżenie



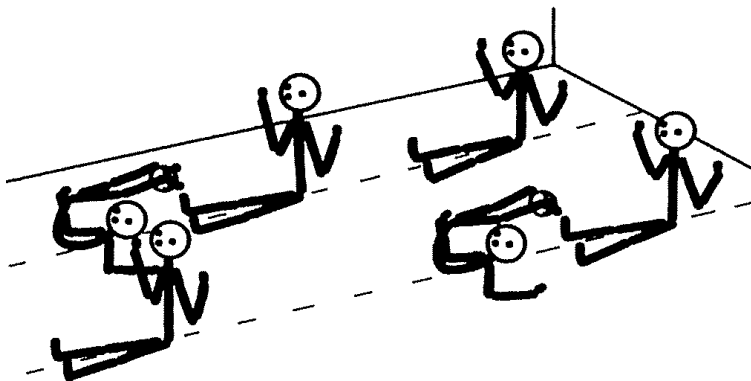
przewrotne. Każda drużyna otrzymuję 1 rolkę papieru i wybiera 1 osobę by wytrzymała w pozycji leżenia przewrotnego a resztę drużyny na czas okręca papierem swojego zawodnika. Wygrywa ta drużyna która w jak najszybszym czasie wykorzysta cała rolkę na okręcenie swojego zawodnika.

❖ **Zabawa - Podania piłki ze skłonem tułowia.** (zabawa zaczerpnięta z podręcznika- „Zabawy i gry ruchowe”, S. Owczarek i M. Bondarowicz. zmodyfikowana do potrzeb zajęć)



Wzdłuż Sali wyznaczyć dwie równoległe linie rzutów oddalone od siebie o 2 metry. Przed tymi liniami, naprzeciwko siebie stoją zwrócenii twarzami zawodnicy z drużyn. Jeden z pary trzyma piłkę. Na sygnał nauczyciela zawodnik trzymający piłkę stojąc w niewielkim rozkroku wykonuje głęboki skłon tułowia w przód na prostych nogach przenosi piłkę między nogami za siebie i nad plecami przerzuca piłkę do partnera z przodu. Partner po złapaniu piłki wykonuje taki sam rzut. Zabawa odbywa się w czasie 2min. Wygrywa drużyna, której zawodnicy w określonym czasie wykonają najwięcej poprawnych rzutów (nauczyciel zalicza podania, w których zawodnik nie ugiął nóg i piłka nie była wyrzucona wysoko do góry)

❖ **Zabawa- fala (zabawa zaczerpnięta z podręcznika- „Zabawy i gry ruchowe”, S. Owczarek i M. Bondarowicz. zmodyfikowana do potrzeb zajęć)**



Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny ustawiają się obok siebie w rzędach, w siadzie prostym w pozycji skorygowanej. Odstęp między zawodnikami w drużynie są jednakowe i wynoszą około 1,5 m. Odległość między drużynami wynosi 3-4 m. Przy pierwszym i ostatnim zawodniku każdej drużyny stoi pachołek. Pierwsi zawodnicy drużyn trzymają między stopami piłkę. Na sygnał nauczyciela przechodzą do leżenia przewrotnego i przekazują stopami piłkę następnym. Następni zawodnicy chwytają piłkę stopami i przez przecie do leżenia przewrotnego przekazują ją dalej. Ostatni zawodnik w drużynie po przyjęciu piłki stopami, toczy ją głową na czworakach obok drużyny na początek. W tym samym czasie resztę drużyny przesuwają się o jedno miejsce do tyłu, tak aby ostatni był na wysokości pachołka, a miejsce przy pierwszym pachołku było wolne dla zawodnika toczącego piłkę głową. Gra się kończy wtedy, kiedy zawodnik, który ją rozpoczął, ponownie znajdzie się na początku drużyny.

❖ **Zabawa „Nie przewróć się czyli nie wykonaj przewrotu”**

Dwie drużyny otrzymują po 30 kartek papieru na ksero i klej. W dwóch końcach sali gimnastycznej na czas mają zbudować wieżę przy użyciu tych 30 kartek papieru tak by ich wieża była najwyższa i nie przewróciła się czyli „nie wykonała przewrotu”.

- ❖ Ćwiczenia uspokajające na koniec zajęć przy muzyce- do wyboru:
 - muzyka wolna (relaksacyjna)
 - siad (skrzyżny, klęczny, prosty, rozkroczny, płotkarski), leżenie (przodem, tyłem, bokiem) – tak jak wygodnie
 - zamknięcie oczu + wykonywanie wdechów nosem i wydechów ustami

Bibliografia

Strony internetowe: <http://www.ceo.org.pl/pl/wf>, <http://sporttopestka.pl>

Kierczak U., Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie – Sport- Rekreacja. Poradnik metodyczny., Kraków 2012r.

Kierczak U., Poradnik metodyczny- wychowanie fizyczne- od zabawy do sportu i rekreacji., Warszawa 2002r.

Kołodziej M i J., Lekcja wychowania fizycznego w kl. IV- VI, Rzeszów 2005r.

Inwencja i pomysłowość moich uczniów.

Podsumowanie/uwagi ogólne:

Pozwoliłam sobie zmienić trochę formułkę konspektu. Temat zajęć też wpisałam. Ilość ćwiczeń w zależności od czasu.

10. Autorka: Ewa Dębczyńska

Szkoła Podstawowa im. M. Kownackiej w Nowym Kamieniu

Nowy Kamień 6, 09-530 Gąbin

Województwo mazowieckie, e-meil ewaszef@wp.pl