SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Zabawy bieżne w terenie - Dolina Baryczy

Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Pawła II w Twardogórze

Temat: Jest las – zaprasza nas. Wpływ aktywnego wypoczynku na zdrowie i dobre samopoczucie.

KLASA: V

MIEJSCE: Teren zalesiony ze ścieżkami rekreacyjno-edukacyjnymi w Twardogórze.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: piłka gumowa, dwa pachołki

METODY: zadaniowa, zabawowa, bezpośredniej celowości ruchu.

FORMY: indywidualna, grupowa

PROWADZĄCY: Agnieszka Bujok

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA: uczeń doskonali swoją wytrzymałość, siłę oraz gibkość

UMIEJĘTNOŚCI: Uczeń: potrafi wykorzystać przeszkody naturalne do ćwiczeń fizycznych, potrafi prawidłowo rozłożyć wysiłek podczas biegu.

WIADOMOŚCI: Uczeń: wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie, zna ćwiczenia z wykorzystaniem naturalnych przeszkód

USAMODZIELNIANIE UCZNIA: Uczeń:

- współpracuje w zespole, - dba o bezpieczeństwo swoje i współćwiczącego, - umie zachować się w lesie, szanuje przyrodę.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Treść lekcji | Czas | Uwagi organizacyjne |
| **I cześć wstępna**  **II część**  **Główna**  **III część**  **końcowa** | 1. Czynności organizacyjno- porządkowe:      1. zbiórka i powitanie uczniów 2. sprawdzenie stroju, liczebności i gotowości do zajęć 3. podanie tematu i założeń lekcji 4. przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji 5. Rozgrzewkę stanowi marszobieg w czasie dotarcia na miejsce zajęć 6. krążenia obustronne ramion w przód 7. krążenia obustronne ramion w tył 8. bieg z wysokim unoszeniem kolan 9. bieg z uderzeniem piętami o pośladki 10. bieg dostawny 11. przeplatanka w biegu 12. trucht 13. Berek na czas.   Dwie drużyny ustawione na boisku do siatkówki plażowej. Drużyna X zbija, drużyna Y ucieka. Drużyna zbijająca stoi za linią końcową boiska. Pierwszy zawodnik wyrusza by zbić jedną osobę, zbity schodzi z boiska a zawodnik zbijający wraca i przekazuje piłkę kolejnej osobie. Gra trwa aż ostatni zbijający przekroczy z piłką linię końcową boiska na której stoi jego drużyna.  N-l podaje czas w którym drużyna zbiła swoich przeciwników. Potem następuje zmiana drużyn.  Wygrywa zespół, który w jak najkrótszym czasie zbije swoich przeciwników.   1. Wyścig numerów.   Przebieg gry:  Uczestnicy ustawieni w rzędach odliczają kolejno, uzyskując w ten sposób odpowiednie numery. Stojący na mecie wywołuje jeden z numerów. Na ten znak wybiega dana para, w której każdy z uczestników obiega swój rząd ku przodowi od strony zewnętrznej i z powrotem do wewnątrz w tył i znów na zewnątrz w przód, aż wróci na opuszczone przez siebie miejsce. Ten, kto pierwszy wróci na miejsce, zdobywa dla swego zespołu jeden punkt. Następnie wywołane numery w podobny sposób zdobywają punkty, których suma decyduje o zwycięstwie rzędu.   1. Zabawa „Bądź pierwszy”   U tworzą dwie drużyny w rzędach obok siebie tworzą z przeciwnikiem pary, każda para ma swój numer. Na sygnał prowadzącego drużyny rozpoczynają rytmiczny trucht do przodu, równając w parach. N-l co pewien czas wywołuje dowolny numer, natomiast zawodnicy obu drużyn oznaczeni tym numerem starają się biegiem na zewnątrz rzędów, jak najszybciej zająć miejsce na początku biegnącej kolumny. Kto szybciej znajdzie się na czele zdobywa punkt dla drużyny.   1. Ćwiczenia: 2. równowagi   Ćwiczenia równoważne (jaskółka) w dwójkach (asekuracja, zmiana)  Przejścia po zwalonym pniu drzewa, konarze.   1. wzmacniające mięśnie   Przesadzamy drzewa:  U zapierają się mocno na lekko ugiętych rękach o drzewo i starają się je przepchnąć.  Słuchamy szumu drzew:  U opierają się plecami o drzewo jak na stołku i próbują jak najdłużej wytrzymać w tej pozycji, słuchając szumu drzewa.  Slalom między drzewami:  U truchtem przemierzają trasę między drzewami (slalomem), omijają naturalne przeszkody, naskakują i zeskakują z pni   1. skocznościowe   U przeskakują obunóż przeszkody naturalne (powalone pnie drzew i większe gałęzie)   1. Ćwiczenia uspokajające organizm   Marsz uczniów z ćwiczeniami  korekcyjnymi, uspokającymi  - wdechy nosem, wydechy ustami  - marsz na palcach, piętach, tiptomami, plecy proste, łopatki ściągnięte  2. Zbiórka.  Podanie przez nauczyciela wyników współzawodnictwa.  Ukazanie atrakcyjności takiej formy wypoczynku.  Powrót do szkoły. | OK.  10 MIN.  OK.  25  MIN.  OK.  10  MIN. | Sprawdzenie odpowiedniego stroju i obuwia.  Zwracanie uwagi na odpowiednią odległość między ćwiczącymi.  W trakcie drogi N-l podaje ćwiczenia  Uczniowie podzieleni na dwie drużyny, piłka gumowa, stoper.  Jeśli ilość dzieci jest nieparzysta, to wtedy N-l ustala, że np. pierwszy zbity ma dwa życia, a w przypadku zbijania pierwszy zbija na początku i na końcu.  Uczniowie podzieleni na dwie drużyny, na mecie ustawiamy 2 pachołki, wykorzystujemy boisko do siatkówki plażowej  N-l wywołuje numery w dowolnej kolejności.  Wyścig powtarzamy dowolną ilość razy.  Wygrywa drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.  Ucz. dobierają się w pary  Dwóch ucz. do jednego drzewa  N-l zwraca uwagę na proste plecy, ucz. naśladują siedzenie na stołku.  N-l wyznacza trasę biegu  N-l zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń  Zabranie sprzętu do szkoły |