

Mateusz Basiński
Nauczyciel WF
Zespół Szkół w Pamiątkowie

W ramach realizacji obszaru nr 1 Wychowanie Fizyczne – zajęcia edukacyjne przygotowałem i przeprowadziłem lekcję wychowania fizycznego „Zawody sportowe na wesoło”. Staralem się aby zajęcia były ciekawe i atrakcyjne dla uczniów, zadania ruchowe dostosowane do wieku i możliwości uczniów, tak aby wszyscy uczniowie mogli je wykonać i dobrze się bawić.

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Temat: Zawody sportowe na wesoło.

Cele lekcji:

- ✓ - umiejętności: uczeń potrafi bawić się z różnymi przyborami, wspólnie z grupą rozwiązać problem,
- ✓ wiadomości: poznawanie swoich możliwości przy wykonywaniu poszczególnych zadań oraz różnych form aktywności fizycznej,
- ✓ sprawności: kształtowanie szybkości, zręczności, orientacji i koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- ✓ postawy: rozwijanie umiejętności współpracy w zespole, przestrzeganie zasad zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji.

Klasa: IV b

Liczba ćwiczących: 12

Czas lekcji: 45 minut

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: szarfy, balony, łyżki stołowe, piłeczki pingpongowe, talerze, słomki, ziarenka fasoli, stoły, stoper.

Tok lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas
Część wstępna – 12 min		
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, sprawdzenie gotowości do lekcji, podanie tematu zajęć.	2
Ćwiczenia kształtujące RR, NN, T	<ul style="list-style-type: none"> - krążenia ramion w przód i w tył, - krążenia barkami, - bieg krokiem dostawnym, - wysokie unoszenie kolan, - bieg z uderzeniem piętami o pośladki, - krążenia tułowiem, - klaśnięcia pod uniesioną nogą, - skłony tułowia, - skrętoskłony, - naprzemianstronne wyskoki do góry, 	5
Zabawa ożywiająca	„Murarz” - jedna osoba staje na środku sali, pozostałe znajdują się w szeregu na końcu sali. Na sygnał nauczyciela, grupa przebiega na drugą stronę, starając się, by nikt nie został złapany przez "murarza". "Murarz" porusza się jedynie wzdłuż wyznaczonej linii (równoległej do linii startu), nie może wybiegać w przód ani w tył. Kolejne osoby, które dotkną "murarza", stają w rzędzie na linii środkowej, zawężając pole przebiegania.	5
Część główna – 25 min		
Konkurencje sportowe – uczniowie rywalizują w dwóch zespołach.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg z balonami – uczniowie wykonują zadanie dwójkami umieszczając balon na wysokości klatki piersiowej, pokonując wyznaczony dystans. 2. Wyścig z piłeczką pingpongową – trzymając piłeczkę na łyżce należy jak najszybciej pokonać wyznaczony odcinek. 3. Skoki w workach – zawodnik wchodzi do worka i skokami pokonuje długość trasy, następnie przekazuje worek kolejnej osobie. 4. Wyścig z talerzem – mając na głowie talerz należy jak najszybciej pokonać wyznaczony dystans. Pokrywka nie może spaść z głowy. 5. słomka i ziarenka fasoli – na stołach kładziemy ziarenka fasoli i szklanki. Należy jak najszybciej przenieść ziarenka ze stołu do szklanki za pomocą słomki. 	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p>

Część końcowa – 8 min		
Ćwiczenia uspokajające.	Zabawa „Posąg” – jeden z uczniów wychodzi na środek i na jego sygnał pozostali uczniowie przyjmują różne wymyślone pozycje zastygając w posąg.	5
Zakończenie lekcji	Zbiórka, podsumowanie lekcji, zebranie sprzętu.	3



