

# SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## LEKKA ATLETYKA

**Prowadzący:** Andrzej Mierzejewski

**Data:** 01.04.2004

**Klasa:** I B

**Liczba uczniów:** 16 osób (2 zwolnionych)

**Przybory:** 6 bloków lekkoatletycznych, 6 płotków lekkoatletycznych, 2 zeskoki do skoku wzwyż

**Zadania główne:** Nauka dobiegu do pierwszego płotka.

Doskonalenie startu niskiego.

**Zadania szczegółowe ( cele operacyjne ) w zakresie:**

### *Sprawności motorycznej*

Uczeń:

- rozwinię koordynację ruchową
- poprawi szybkość, siłę, skoczność

### *Umiejętności*

Uczeń potrafi:

- 8 – ma krokami „przejść” 1 płotek
- wykonać start niski z bloków startowych

### *Wiadomości*


Uczeń:

- poznaje zasady obowiązujące podczas startu i dobiegu do 1 płotka
- dowiaduje się o miejscu odbicia N zakrojonej i o miejscu zejścia z płotka N atakującej

### *Usamodzielniania ucznia*

Uczeń:

- samoocena wykonywanych ćwiczeń
- korygowanie zauważonych błędów u współwiczających
- dbałość o bezpieczeństwo w trakcie zajęć

CZĘŚCI LEKCJI	CZYNNOŚCI UCZNIÓW		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY UWAGI
	docelowe	zadania		
W S T Ę P N A	zapoznają się z zadaniami lekcji	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ słuchają informacji nauczyciela.</li> <li>➤ przygotowują się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sprawdza gotowość ucznia do zajęć.</li> <li>➤ podaje treść i cele zajęć</li> </ul>	pogadanka
G Ł Ó W N A	pobudzają i przygotowują organizm do wysiłku	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wykonują ćwiczenia kształtujące według własnej inwencji;</li> <li>➤ wykonują ćwiczenia specjalne i gibkościowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- siad płotkarski i skłony do NA i NZ;</li> <li>- zmiany w siadzie płotkarskim na NP i NL;</li> <li>- stopa NA oparta o drabinkę, NZ ułożona na parkiecie, skłony do NA;</li> <li>- z marszu imitacja ataku płotka na drabinkę;</li> <li>- w truchcie 3 płotki, odległość między listwami 4-6 m, odbicie NZ przed płotkiem i przeniesienie NA nad płotkiem z boku;</li> <li>- w marszu 3 płotki, odległość między listwami 4m, przenoszenie NZ ruchem okrężnym ponad płotkiem, NA imituje „atak” wykonując ruch obok płotka;</li> <li>- w truchcie powyższe ćwiczenie, ilość kroków między płotkami dowolna ale nieparzysta;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dzieli ćwiczących na dwie grupy</li> <li>➤ poleca ćwiczenia i koryguje poprawność ich wykonania</li> <li>➤ czuwa nad bezpieczeństwem podczas wykonywania zadań</li> </ul>	zadaniowa ścisła  NA – noga atakująca  NZ – noga zakroczna  NP. – noga prawa  NL – noga lewa
	doskonałą bieg przez płotki środkiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 płotki, odległość między listwami ok. 2,5 - 3 m, w marszu w rytmie 2 krokowym przejście przez środek płotka ze zmianą NA;</li> <li>➤ 3 płotki, odległość między listwami ok. 3 - 3,5 m, w marszu w rytmie 3 krokowym „przejście” przez środek płotka;</li> <li>➤ 3 płotki, odległość między listwami ok. 6 m, w truchcie pokonanie środkiem płotków, miejsce rozpoczęcia ćwiczenia dowolna;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zwraca uwagę na poprawną pracę NA i NZ,</li> </ul> 	

CZĘŚCI LEKCJI	CZYNNOŚCI UCZNIÓW		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY UWAGI
	docelowe	zadania		
	<p>doskonałą technikę startu niskiego</p> <p>nauka dobiegu do pierwszego płotka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ustawiają ścianki bloków w odpowiedniej odległości;</li> <li>➤ prawidłowo reagują na komendy;</li> <li>➤ korygują błędy zauważone u współwiczających;</li> <li>➤ wykonują wybieg na odcinku 12 m;</li> <li>➤ wykonują próbę dobiegu do pierwszego płotka ze startu wysokiego (płotek ustawiony z boku w odległości 7 m);</li> <li>➤ jak wyżej ze startu niskiego;</li> <li>➤ dobieg do pierwszego płotka, 8-ma krokami i „przejście” płotka;</li> <li>➤ pracują jednocześnie na 3 torach;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prosi o ustawienie bloków</li> <li>➤ podaje komendy startowe</li> <li>➤ zwraca uwagę na samokontrolę podczas wykonywania ćwiczeń</li> <li>➤ pełni rolę startera</li> <li>➤ podaje informację o ustawieniu nóg tzn. noga atakująca w zakroku, rozpoczyna bieg</li> <li>➤ pełni rolę startera, określa miejsce odbicia nogi zakroczonej (1,6 – 1,8 m przed płotkiem) i miejsce zejścia nogi atakującej (ok. 1 m za płotkiem)</li> <li>➤ pokaz dobiegu do pierwszego płotka ze startu niskiego (12 m)</li> <li>➤ ciągła poprawa zaobserwowanych błędów</li> <li>➤ zwraca uwagę na poprawnie wykonane ćwiczenie</li> </ul>	<p>naśladowcza ścisła</p>
<b>K O Ń C O W A</b>	<p>uspokajają organizm</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sprzątajają sprzęt</li> <li>➤ siadają w luźnej grupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń</li> <li>➤ sygnalizuje kolejny krok w nauce biegu przez płotki</li> <li>➤ dzieli się wrażeniami po przeprowadzonej lekcji</li> </ul>	