

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Prowadzący: Krzysztof Randzio

Klasa: IIIgh

Liczba osób: 21 chłopców

Miejsce: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min

Przybory: materace, 4 piłki lekarskie.

Temat:

Biegi w maksymalnym tempie na krótkich odcinkach z różnych pozycji wyjściowych. PROZ 2A.

Cele:

1. Poznawczy: zapoznanie ze startami z różnych pozycji wyjściowych.
2. Kształcący: kształtowanie szybkości biegowej, koordynacji biegowej, kształtowanie szybkości reakcji na znak startera.
3. Wychowawczy: rozwijanie samodzielności, budowanie w uczniach wiary w siebie i swoje możliwości, maksymalna koncentracja na wykonywanym zadaniu, umiejętność współpracy w zespole, zachowanie zasad bezpieczeństwa.

Metoda: całościowa.

Forma nauczania: ścisła, zabawowa.

I. Część wstępna (12 min.).

1. Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji, motywacja do ćwiczeń.
2. Zabawa o charakterze masowym – „bieg z okrzykiem”.
3. Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące ucznia do lekcji w układzie: ćw. RR, NN, T:
 - trucht po kole, krążenia ramion w tył, w przód, jednocześnie oburącz, naprzemianstronnie, skip A,B,C, krok odstawno-dostawny, przeplatanka, naprzemianstronne przeskoki z wymachem ramion,
 - w kole stanie w rozkroku, opad tułowia w przód, wymachy ramion, głowa patrzy za ręką idącą w górę; w rozkroku ramiona w górę krążenia tułowia; w rozkroku dłonie na biodrach krążenia biodrami,
 - w zwisie biernym na drabinkach jednoczesne ugięcia nóg w stawie biodrowym,
 - w leżeniu przodem wznosy tułowia.
 - w wykroku jedna noga ugięta w kolanie, druga wyprostowana , ustawiona na pięcie , naciskamy oburącz powyżej kolana (ze zmiana nogi).
 - stoimy na jednej nodze, drugą nogą ugiętą w kolanie, stopę dociągamy oburącz do pośladka (ze zmianą nogi).
 - rękę kładziemy na łopatce, drugą ręką ciągniemy za łokieć (zmiana rąk).
 - chwytamy za ręce za plecami (ze zmianą rąk) .

II. Część główna (28 min.).

* Ustawienie szeregu ćwiczebnego.

- 1) Start z opadu.
- 2) Start z pozycji stojącej, bez cofania nogi, po usłyszeniu sygnału.
- 3) Start „wysoki” z pozycji wykroczonej.
- 4) Start „wysoki” z nogą zakroczną uniesioną nad podłożem.
- 5) Start z wypadu.
- 6) Start z klęku obunóż.
- 7) Start z klęku jednoonóż.
- 8) Start z klęku obunóż podpartego.
- 9) Start z klęku jednoonóż podpartego.
- 10) Start z półprzysiadu podpartego, stopy obok siebie.
- 11) Start z przysiadu podpartego.
- 12) Start z podporu przodem.
- 13) Start z siadu skrzyżnego.
- 14) Start z siadu skulonego.
- 15) Start z leżenia przodem w kierunku biegu.
- 16) Start z leżenia przodem w kierunku przeciwnym do biegu.
- 17) Start z leżenia tyłem w kierunku biegu.
- 18) Start z leżenia tyłem w kierunku przeciwnym do biegu.
- 19) Start niski.

*Wyścig rzędów (dwie drużyny w siadzie skrzyżnym tyłem do kierunku biegu). Zadanie polega na obiegnięciu piłki lekarskiej, klepnięciu kolegi w ramię (sygnał startu) i zajęciu miejsca na końcu rzędu.

*Wyścig rzędów (dwie drużyny w leżeniu tyłem bokiem do kierunku biegu). Zadanie polega na obiegnięciu piłki lekarskiej, klepnięciu kolegi w ramię (sygnał startu) i zajęciu miejsca na końcu rzędu.

*Wyścig rzędów (leżenie przodem bokiem do kierunku biegu) . Zadanie j.w.

* Wyścig rzędów (siad klęczny przodem do kierunku biegu). Zadanie j.w.

III. Część końcowa (5 min.).

1. Marsz w kole na palcach z jednoczesnym wznosem ramion do góry.
2. W siadzie klęcznym skłon tułowia w przód , ramiona wyprostowane.
3. Leżenie tyłem.
4. Podsumowanie lekcji.
5. Czynności organizacyjne: znoszenie przyborów do magazynu.

17-05-2005r.

.....
Podpis prowadzącego.