

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Prowadzący: Krzysztof Randzio

Klasa: Ia

Liczba osób: 12 chłopców

Miejsce: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min

Przybory: materace, ławeczki gimnastyczne, piłki lekarskie, skrzynie gimnastyczne.

Temat:

Nauka przewrotu w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych. Stanie na rękach z uniku podpartego. PROZ2B.

Cele:

1. Poznawczy: poznanie przewrotu w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, stanie na rękach z uniku podpartego.
2. Kształcący: kształtowanie koordynacji ruchowej, skoczności, gibkości i siły.
3. Wychowawczy: rozwijanie samodzielności, budowanie w uczniach wiary w siebie i swoje możliwości, umiejętność współpracy w zespole, zachowanie zasad bezpieczeństwa.

Metoda: całościowa.

Forma nauczania: ścisła, zabawowa.

I. Część wstępna.

1. Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji, motywacja do ćwiczeń.
2. Zabawa o charakterze masowym – „berek kucany”.
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 dostawno-odstawny, 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.

II. Część główna.

1. Ustawienie obwodu ćwiczebnego.

- A. Przewrót w przód z półprzysiadu nad piłką lekarską do przysiadu.
- B. Przewrót w przód z przysiadu nad jedną częścią skrzyni gimnastycznej do przysiadu.
- C. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
- D. Stanie na rękach z uniku podpartego.

2. Tor przeszkód z przewrotem w tył i z przewrotem w przód.

III. Część końcowa.

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

25-10-2004r.

.....
Podpis prowadzącego.