

Skok obunóż na przeszkody

1. Cele lekcji

a) Wiadomości

Uczeń:

- zna zasady wykonywania skoku obunóż na przeszkodę,
- zna zasady współdziałania w zespole,
- zna zasady partnerstwa i sportowej rywalizacji.

b) Umiejętności

Uczeń:

- potrafi wykonać skok obunóż na daną przeszkodę,
- potrafi współdziałać w zespole,
- potrafi wykonać proste ćwiczenia gimnastyczne,
- potrafi wykonywać różne skoki i naskoki.

2. Metoda i forma pracy

Pokaz, ćwiczenia, praca z całą klasą, praca indywidualna, praca zespołowa.

3. Środki dydaktyczne

Materace, piłki, szarfy, woreczki, skakanki, skrzynia, ławeczki.

4. Przebieg lekcji

a) Faza przygotowawcza

Uczniowie wchodzi do sali gimnastycznej. Ustawiają się w dwuszeregu przed prowadzącym zajęcia, odliczają kolejno, pozdrawiają nauczyciela okrzykiem powitalnym.

b) Faza realizacyjna

1. Zabawa orientacyjno – porządkowa: „Czaty”. Uczniowie stoją na jednym końcu sali gimnastycznej, a jeden z nich na drugim odwrócony do nich plecami. Uczniowie starają się dotrzeć szybkim krokiem do czatującego. Gdy czatujący odwraca głowę, uczniowie stoją bez ruchu. Ten, kto się poruszy – wraca na sam koniec sali. Osoba, która najprędzej dotknie czatującego, zajmuje jego miejsce i zabawa rozpoczyna się od początku.

2. Ćwiczenia wstępne w kole. Uczniowie maszerują w kole, przekładają ponad głową woreczek z jednej ręki do drugiej. Uczniowie trzymają w rękach rozciągnięte szarfy i maszerując przekraczają je na wysokości kolan. Wciąż maszerując podzucają do góry woreczki i łapią je. Następnie zatrzymują się, stoją twarzą do prowadzącego, stojącego w kole i skaczą na przemian wysoko lub nisko na komendę nauczyciela (małe i duże piłeczki). Na zakończenie uczniowie dobierają się parami, odwracają się do siebie plecami i przeciągają się nawzajem (waga).

3. Nauczyciel dzieli ćwiczących na dwa szeregi. Jeden podaje sobie ręce, tworząc „kratę dla jaszczurek”. Drugi szereg tworzy rząd „jaszczurek”, które na czworakach przechodzą zygzakiem między przeszkodami omijając je. Potem następuje zmiana ról.

4. Zabawa: „Pastuszek, gęsi i wilk”. Po jednej stronie sali znajduje się jeden uczeń – pastuszek. Na środku sali stoi wilk. Na zawołanie pastuszka: gąski do domu, wszyscy uczniowie przebiegają na drugą stronę sali, a wilk próbuje złapać jednego z nich. Złapany uczeń zastępuje wilka. Zabawę powtarza się kilkakrotnie.

5. Zabawa: „Szczur”. Nauczyciel ustawia uczniów w kole. Następnie toczy przy samej ziemi skakankę. Uczniowie muszą przeskoczyć przez skakankę i nie mogą jej dotknąć nogami. Ten, któremu to się nie uda, odpada z gry.

6. Skoki na przeszkody obunóż. Prowadzący dzieli uczniów na trzy zastępy. Pierwszy zastęp wykonuje naskok na materac – każdy uczeń stara się skoczyć jak najdalej. Uczniowie drugiego zespołu wykonują naskoki obunóż na ławeczkę i zeskok. Zastęp trzeci wykonuje obunóż naskok na skrzynię (tylko jedna część) i zeskok. Poszczególne zastępy zmieniają stanowiska rotacyjnie.

7. Wyścig skakanek. Uczniowie stają w czterech rzędach. Każdy rząd otrzymuje jedną skakankę. Uczniowie biegną do celu krokiem naprzemiennym, skacząc przez skakankę. Wygrywa najszybszy i najgrzeczniejszy rząd. Następne zadanie polega na przeskakiwaniu skakanki obunóż.

c) Faza podsumowująca

Ćwiczenia uspokajające. Swobodny marsz w kole: na wdech uczniowie podnoszą wysoko ręce i unoszą się na palcach, na wydech opadają na pięty i pochylają się nisko.

5. Bibliografia

R. Trzeźniowski, *Gry i zabawy ruchowe*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1987.

6. Załączniki

brak

7. Czas trwania lekcji

45 minut

8. Uwagi do scenariusza

brak