

## Scenariusz lekcji

### I. Cele lekcji

#### 1) Wiadomości

Uczeń:

- wie dlaczego trzeba dbać o prawidłową postawę swojego ciała
- zna podstawowe wady postawy
- umie określić jak ma wyglądać prawidłowa postawa
- zna własne uzdolnienia motoryczne
- wie, że intensywność tętna zależy od wysiłku fizycznego
- wie co to jest higiena osobista
- wie jak należy dostosować strój sportowy do ćwiczeń fizycznych
- nazywa poszczególne cechy motoryczne

#### 2) Umiejętności

Uczeń:

- dba w czasie wolnym o swoje ciało
- potrafi przygotować swój organizm do wysiłku fizycznego
- potrafi utrzymać prawidłową postawę swojego ciała
- umie zadbać o higienę ciała i stroju
- panuje nad swoim ciałem
- potrafi korygować postawę swojego ciała
- prawidłowo postępuje w wypadku skaleczenia otarcia
- potrafi zastosować proste techniki relaksacji
- potrafi dostosować wysiłek fizyczny do swoich możliwości organizmu

### II. Metody pracy

metoda naśladowcza – ścisła, zadaniowa – ścisła, zabawowo – naśladowcza

### III. Środki dydaktyczne

ławeczka gimnastyczna, piłki z gąbki, znaczniki, szarfy

### IV. Przebieg lekcji

#### 1) Faza przygotowawcza

a) Sprawy organizacyjno – porządkowe

- zbiórka i powitanie
- sprawdzenie gotowości do zajęć
- podanie tematu, motywowanie do wykonywania ćwiczeń ruchowych
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji

b) Przygotowanie organizmu do wysiłku – rozgrzewka

- zabawa bieżna – wybierane cztery osoby oznaczamy szarfami lub znacznikami, otrzymują piłki z gąbki i starają się „zbić” uciekające dzieci, uciekający mogą ratować się łapiąc piłkę, gdy złapią odrzucają w dowolne miejsce, uczniowie trafieni piłką wykonują w wyznaczonym miejscu pięć przysiadów i wracają do gry
- zabawa bieżna „Bociany i żabki” – wybieramy trzech uczniów - bociany, skaczą na jednej nodze, drugą trzymają dłonią za kostkę, w trakcie zabawy zmieniają nogę na której skaczą, pozostali uczniowie to żabki które poruszają się skacząc „skokami zajęczymi” lub podobnie, dotknięte żabki stają się bocianami i tak do wyłapania wszystkich żabek
- zabawa bieżna „wąż”, wybrany uczeń stara się dogonić i dotknąć uciekających uczniów, każdy dotknięty ćwiczący chwyta za dłoń ucznia z prawej strony wybranego do gonienia tworząc wąż, osoby w wężu pomagają wyłapywać uciekających, nie można przebiegać pomiędzy ćwiczącymi tworzącymi węża

#### 2) Faza realizacyjna

- a) Uczniowie ustawieni w rozsypane, nauczyciel dba o odpowiednie odstępy pomiędzy ćwiczącymi i wykorzystanie miejsca do ćwiczeń, każdy uczeń z piłką gąbczastą, ćwiczący wykonują polecenia wydawane przez nauczyciela:
- podrzucamy piłkę jak najwyżej i staramy się jak najwięcej razy klasnąć w dłonie
  - wyrzut piłki do góry, przysiad dotykamy dłońmi parkietu i łapiemy opadającą piłkę
  - wyrzut piłki do góry, obrót dookoła własnej osi i chwyt piłki
  - stajemy w rozkroku toczymy po parkiecie piłkę między nogami wykonujemy tzw. „ósemkę”
  - postawa ramiona w górze piłka w dłoniach, skłon tułowia kładziemy piłkę na parkiecie i wyprost tułowia, następnie skłon chwytamy piłkę i wyprost (10 razy)
  - piłka pod brodą – przejście do wyznaczonego miejsca na czworakach przodem i powrót tyłem na czworakach (6 razy)
  - w staniu piłka w wyciągniętych rękach w przód, obieramy dowolny punkt przed sobą i staramy się przejść po linii prostej do tego punktu (6 razy)
  - ćwiczenie jak wyżej lecz piłka trzymana w wyciągniętych ramionach w górę
  - przejście po ławeczce gimnastycznej z piłką trzymaną w ramionach nad głową (warto wykorzystać do tego celu salę z lustrami, jeśli taka jest w szkole, do samooceny postawy własnego ciała i ewentualnej korekcji zauważonych mankamentów)

### **3) Faza podsumowująca**

- a) Zabawa orientacyjno porządkowa „Drzewa – krzewy”
- b) Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących.
- c) Sportowe pożegnanie

## **V. Bibliografia**

- 1) Denisiuk L., Kalinowski A., Podstawy teorii i metodyki wychowania fizycznego, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1964.
- 2) Kaczyński A., Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych, Wydawnictwo AWF, Wrocław 1992.
- 3) Lachowicz L., Organizacja wychowania fizycznego i sportu w szkole, AWF w Gdańsku, Gdańsk 1987.
- 4) Strzyżewski S.: Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną, WSiP, Warszawa 1997.
- 5) Zuchora K.: Rola szkoły w kształtowaniu aktywności ruchowej, Roczniki Naukowe PWN, t. XIX., Warszawa 1974.

## **VI. Czas trwania lekcji**

45 minut