

## SCENARIUSZ LEKCJI Z NIETYPOWYM PRZYBOREM

**Zadanie główne:** Współzawodniczymy w grach i zabawach rzutnych

**Zadanie dodatkowe:** doskonalimy szybkość

**Postawy:** przestrzeganie zasad „fair – play” dyscyplina

**Umiejętności:** uczeń potrafi współpracować w grupie

**Wiadomości:** prawidłowa postawa ciała, zapobieganie wadom postawy

**Sprawność:** rozwijanie cech motorycznych

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

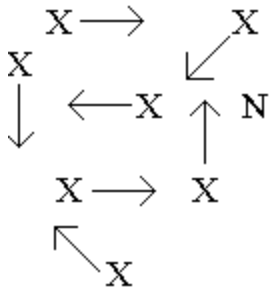
Czas trwania: 45 min.

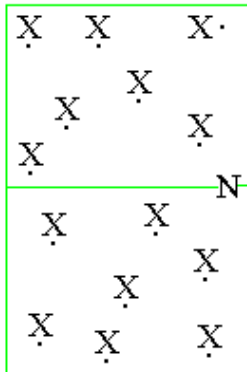
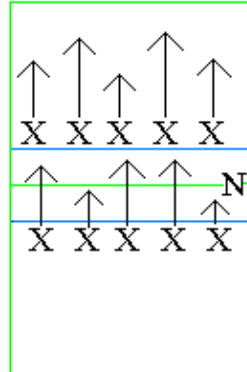
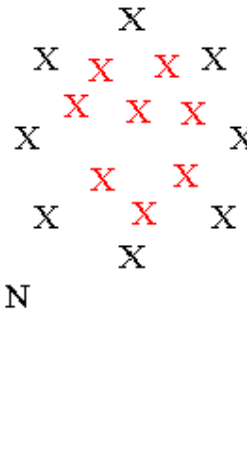
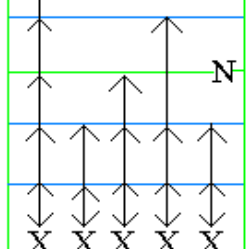
Klasa: VI AB

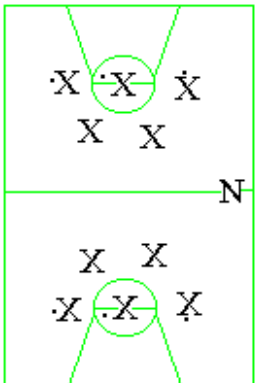
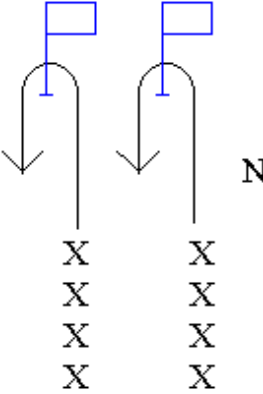
Liczba ćwiczących: 20

Przybory i przyrządy: gazety, piłki koszykowe, skakanki, piłka siatkowa

Tok lekcji	Nazwa ćwiczenia ,zabawy, gry	Czas trwania	Organizacja	Uwagi
Część 1 wstępna (3')	-czynności organizacyjno – porządkowe	1'	<pre> XXXXXXXXX XXXXXXXXX           N                     </pre>	-zbiórka w prawidłowej postawie – korekta przez N i samoocena ucznia, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania uczniów do zajęć, podanie zadań dydaktycznych lekcji, przypomnienie zasad BHP -podanie nazwy zabawy, objaśnienie jej
	-zabawa ze śpiewem, pt.: „Płyną statki z bananami w daleki świat” (w miarę opanowania śpiewu – uczniowie wykonują piosenkę na dwa głosy)	2'	<pre>           X         X   X       X       X     X           X   X             X         X       N                     </pre>	
Część 2 główna A (10')	-ćwiczenia kształtujące z gazetami w biegu po kopercie: -ćw. RR – w biegu zwijanie gazety w kulkę; krążenia RR w przód i w tył z przyborem, podrzucanie i łapanie gazety -ćw. NN – przeplatanka – gazeta trzymana w jednej ręce -ćw. T 1 – co 3 kroki marszu skłon T w przód i oplatanie gazety wokół stawów kolanowych i skokowych -ćw. RR i NN – w pozycji na czworakach – popychanie głową	2 x 30"  2 x 30"  30"  1'		-rozdanie przyborów -pokaz i objaśnienie ćwiczeń kształtujących przez nauczyciela -zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo uczniów -zwrócenie

	<p>gazety znajdującej się na podłodze</p> <p>-ćw. T - co 3 kroki marszu skłony T w bok – gazeta trzymana oburącz w górze</p> <p>-ćw. NN – skip A i C – gazeta trzymana oburącz na wysokości bioder z przodu/za sobą i dotykane kolanami/stopami gazety</p> <p>-ćw. T O – co 3 kroki marszu krążenia T w prawą i lewą stronę – gazeta trzymana oburącz w górze</p> <p>-podskoki – w miejscu – gazeta na podłożu i skoki obunóż przez gazetę</p> <p>-ćw. RR i obręczy barkowej oraz mm oddechowych – w podporze przodem przejście 2m w przód – gazeta leży na podłodze – uczeń ma za zadanie dmuchając przesunąć gazetę</p> <p>-ćw. mm brzucha – pozycja wyjściowa siad prosty – NN wyprostowane w stawach kolanowych – przekładanie gazety pod NN</p> <p>-ćw. mm grzbietu – pozycja wyjściowa leżenie przodem RR w bok (gazeta trzymana jednorącz); skłon T w tył i przełożenie gazety do drugiej ręki pod klatką piersiową</p> <p>-zabawa bieżna, pt.: „Berek z gazetą na głowie”</p>	<p>30”</p> <p>2 x 30”</p> <p>2 x 30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>2’</p>	<p>j/w</p> <p>j/w</p> <p>j/w</p> <p>j/w</p> <p>j/w</p> <p>j/w</p> <p>j/w</p> <p>j/w</p> 	<p>uwagi na poprawność ich wykonywania</p> <p>-dyscyplina klasy podczas ćwiczeń</p> <p>-korekta błędów synchroniczna przez nauczyciela</p> <p>-zachowana zasada BHP</p> <p>-zwrócenie uwagi na prawidłową postawę podczas wykonywania ćwiczeń kształtujących</p> <p>-zwrócenie uwagi na szczególną rolę ćwiczeń w korekcji wad postawy</p> <p>-podanie nazwy zabawy, objaśnienie jej, zwrócenie uwagi na prawidłową postawę uczniów</p>
--	---	---	--	---

Część 2 główna B (28')	<p>-zabawa rzutna, pt.: „Śmieci” – uczniowie podzieleni są na dwa równe zespoły. Każdy zespół znajduje się na swojej połowie boiska. Każdy uczeń ma zwiniętą w kulę gazetę. Na sygnał nauczyciela uczniowie rzucają jak najszybciej „śmieci” na połowę przeciwnika. Wygrywa ten zespół, który po upływie 2 minut będzie miał na swojej połowie mniejszą ilość gazet.</p>	2 x 1,5'		<p>-wszyscy uczniowie widzą i słyszą nauczyciela -podanie nazwy zabawy, objaśnienie jej -drużyna, która wygra otrzymuje 2 pkt, za zajęcie drugiego miejsca uczniowie otrzymują 1pkt</p>
	<p>-zabawa bieżna, pt.: „Wróble i wrony”. Uczniowie podzieleni na dwa zespoły, ustawieni ok. 1m od linii środkowej boiska. Jeden zespół nosi nazwę „Wrony”, drugi – „Wróble”. Na sygnał prowadzącego „Wrony” – uczniowie z tego zespołu gonią „Wróble”, itp. Każdy uczestnik zabawy, który złapie swojego przeciwnika zanim on przekroczy linię końcową boiska otrzymuje 1 pkt. Wygrywa ta drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów.</p>	2'		<p>-język prowadzącego zajęcia dostosowany do wieku uczniów -indywidualne podejście nauczyciela do wychowanków -korekta błędów przez N</p>
	<p>-zabawa z mocowaniem, pt.: „Ryby z sieci”. Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Jeden zespół wiąże koło –sieć, drugi jest rybami i staje w kole. Uczniowie ryby starają się wydostać z sieci i to w najrozmaitszy sposób – przeskoczyć przez związane mocno ręce, przesunąć się pod nimi jak przez oczka sieci, podpełznąć lub przerwać je. Po upływie określonego czasu N przerywa grę, liczy ryby, które wydostały się z sieci. Następuje zmiana ról. Wygrywa ten zespół, w którym więcej ryb wydostało się z sieci.</p>	2'		<p>-podanie nazwy zabawy, wytłumaczenie jej. -dopilnowanie, aby przy próbach wydostania się z sieci używano wyłącznie dozwolonych sposobów. Kto złamie zasadę, traci prawo do wyjścia z koła i pozostaje w jego środku w pozycji stojącej.</p>
	<p>-zabawa bieżna, pt.: „Wyścig szeregów”. Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Jeden z zespołów ustawiony jest w szeregu na linii startowej (końcowa linia boiska). Na sygnał N uczniowie biegną jak najszybciej do pierwszej</p>	2 x 2'		<p>-wygrywa ten rząd, który najszybciej wykona swoje zadanie. -za I miejsce</p>

	<p>wyznaczonej linii – dotykają ją ręką , po czym wracają do linii startowej i również dotykają ją RR. Następnie biegną do dalszej linii i ponownie wracają do linii startowej, itp. Po ukończeniu zadania, zaczyna zespół drugi. Wygrywa ta drużyna, której suma czasu pierwszego i ostatniego zawodnika jest mniejsza.</p> <p>-zabawa rzutna, pt.: „Król strzelców”. Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Każdy zespół ustawiony jest przed koszem. Uczniowie kolejno wykonują rzuty wolne do kosza. Każdy zawodnik ma 3 próby. Za każdy trafny rzut do kosza z określonego miejsca – uczeń otrzymuje 1pkt. Wygrywa ten zespół, który zgromadzi większą ilość punktów.</p> <p>-zabawa skoczna, pt.: „Wyścig skakankami”. Uczniowie podzieleni są na 4 rzędy, o równej ilości zawodników. Ustawieni są na linii startu naprzeciw ustawionych słupków. Na sygnał N pierwszy z każdego rzędu skacze jednonóż przez skakankę do słupka, okrąża go, zmienia nogę i skacząc na przeciwną wraca na koniec swojego rzędu. Wygrywa ten rząd, który pierwszy ukończy zadanie.</p> <p>-zabawa bieżna, pt.: „Pełne ręce roboty”. Uczniowie ustawieni j/w. Przy każdym słupku znajduje się tyle przedmiotów, ilu jest uczniów w rzędzie. Zabawa polega na tym, aby jak najszybciej zebrać wszystkie przedmioty do swojego rzędu, przy czym każdy uczeń może w jednym biegu zabrać jeden przedmiot. Wygrywa ten rząd, który najszybciej ukończy dane zadanie.</p> <p>-gry rzutne, pt.: „Dwa ognie”, „Cztery ognie”</p>	<p>4’</p> <p>2’</p> <p>2 x 1,5’</p> <p>8’</p>	  <p>j/w</p>	<p>zespół otrzymuje 2pkt, za zajęcie II miejsca – 1pkt.</p> <p>-j/w</p> <p>-za I miejsce 4pkt, za II – 3pkt, za III – 2pkt, za IV – 1pkt.</p> <p>-zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo uczniów,</p> <p>-zasada „fair-play” podczas zabaw drużynowych</p> <p>-podsumowanie wyścigów, wyróżnienie uczniów</p> <p>-podanie nazwy gier, objaśnienie ich</p>
--	--	---	---	--

<p>Część 3 końcowa (4')</p>	<p>-ćwiczenia o charakterze korektywnym – ćw. przeciw płaskostopiu-uczniowie ustawieni są w rozsypance. Zwijanie i rozwijanie gazety palcami stóp („Cukierek”, „Motylek”), podawanie stopami gazety do ręki.</p> <p>-czynności końcowe – zbiórka, podsumowanie lekcji</p>	<p>3'</p> <p>1'</p>	<p>·X            Ẋ</p> <p>          ·X</p> <p>·Ẋ    X·    Ẋ</p> <p>          ·X    ·X</p> <p>N·</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>      N</p>	<p>-pokaz i objaśnienie ćwiczeń przez N, korekta błędów, rola ćwiczeń korektywnych</p> <p>-przypomnienie zadań dydaktycznych lekcji, wyróżnienie uczniów, pożegnanie, odprowadzenie klasy do szatni.</p>
---------------------------------	---	---------------------	---	--