

**SCENARIUSZ LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA KLASY I a w GIMNAZJUM SPECJALNYM nr 47**

<b>DATA :</b>	<b>14.03.2008r</b>
<b>PROWADZĄCA:</b>	<b>MONIKA PIECHOWIAK</b>
<b>MIEJSCE ĆWICZEŃ:</b>	<b>SALA GIMNASTYCZNA</b>
<b>LICZBA ĆWICZĄCYCH:</b>	<b>5 DZIEWCZĄT</b>
<b>CZAS TRWANIA LEKCJI:</b>	<b>45 minut</b>
<b>PRZYBORY:</b>	<b>MATERACE, MAGNETOFON</b>
<b>PRZYRZĄDY:</b>	<b>KOZIOŁ, DRABINKI</b>

TEMAT LEKCJI : DOSKONALENIE POZNANYCH ĆWICZEŃ ZWINNOŚCIOWO-  
AKROBATYCZNYCH.

ZADANIE DODATKOWE – TWORZENIE PIRAMID DWÓJKOWYCH .

**CELE SZCZEGÓŁOWE:**

**UMIEJĘTNOŚCI:**

- Uczeń potrafi prawidłowo wykonywać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne.
- Uczeń zna zasady bezpieczeństwa i potrafi je stosować(asekuracja i samoochrony)
- Uczeń potrafi dokonać oceny wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych.

**MOTORYCZNOŚĆ:**

- Kształtowanie koordynacji ruchowej i siły mięśni.
- Uczeń doskonali zwinność , skoczność i gibkość.

**WIADOMOŚCI:**

- Uczeń zna zasady prawidłowej rozgrzewki.
- Wpływ aktywności ruchowej na ciało człowieka.
- Uczeń zna technikę wykonywania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i potrafi ocenić ich wykonanie.

**DZIAŁANIE WYCHOWAWCZE:**

- Współpraca w zespole podczas wykonywania ćwiczeń.
- Uczeń w swoim działaniu kieruje się dyscypliną i samodyscyplin
- Przełamywanie strachu przed wykonywaniem ćwiczeń akrobatycznych.

**METODY ODTWÓRCZE:**

- Naśladowcza ściśła.
- Zadaniowa ściśła.

**METODY USAMODZIELNIEJĄCE:**

- Bezpośredniej celowości ruchu.

**FORMY ORGANIZACYJNE:**

- Frontalna .
- Indywidualna.

- Zespołowa

Tok lekcji	Czynności ucznia	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<b>I CZĘŚĆ WSTĘPNA</b> <b>Ćwiczenia</b> <b>organizacyjno-</b> <b>porządkowe</b>	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu i zadań lekcji.	<b>2min</b>	X X X X X N Sprawdzenie stroju oraz czy uczniowie zdjęli biżuterię.
<b>II</b>  X X X N X X X	Bieg dookoła sali, uczniowie wykonują: krążenie RR naprzemianstronne w zód, krążenie RR naprzemianstronne w tył, podskoki zmienne z odrzutem RR skip A /bieg z wysokim unoszeniem kolan/ skip B/bieg z dotknięciem piętami o pośladki/ cwał bokiem, przysiad z wyskokiem w górę, klasnąć nad głową rozgrzewamy nadgarstki, marsz dookoła sali 4/4 wymachy NN skłony T uczniowie ustawiają się po obwodzie koła i wykonują skłony T ze wznosem RR skrętoskłony opady T skłony T do PN i LN podpór przodem wyrzut NN w tył siad prosty wymachy NN siad skulony ćwiczenie równoważne podskoki na sygnał wyskok w górę	<b>15min</b>	Metoda naśladowcza ścisła Forma frontalna Nauczyciel nadaje rytm ćwiczącym, koryguje błędy

<p><b>2. Ćwiczenia wspomagające</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie podchodzą do drabinek i wykonują</li> <li>- wymachy NN w tył 20 razy</li> <li>- wymachy NN w bok 20 razy</li> <li>- skłony do nogi opartej na drabince PN i LN 10 razy</li> <li>- zwis tyłem na drabince 5 razy NN ugięte</li> <li>- rozgrzewamy nadgarstki,</li> </ul>	<p><b>3min</b></p>	<p>Forma indywidualna. Metoda zadaniowa ścisła. Nauczyciel informuje o przydatności ćwiczeń, koryguje błędy.</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x N</p>
<p><b>3. Ćwiczenia stosowane</b></p>	<p>Uczniowie przygotowują sprzęt do ćwiczeń. Zadania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. przewroty w przód,</li> <li>2. przewroty w tył ,</li> <li>3. łączone przewroty w przód i w tył,</li> <li>4. skok rozkroczny przez kozła,</li> <li>5. stanie na rękach przy drabince z asekuracją,</li> <li>6. piramidy dwójkowe</li> </ol>	<p><b>20min</b></p>	<p>Metoda zadaniowa ścisła. Forma zespołowa. Nauczyciel demonstruje ćwiczenia, przypomina technikę wykonania tj. o prawidłowej postawie, ułożeniu dłoni na materacu, na skrzyni przetoczeniu. Nauczyciel koryguje błędy oraz asekuruje ćwiczących.</p>
<p><b>II</b> <b>K</b></p> <p style="text-align: center;">X X X N X X X</p>	<p>arsz dookoła sali w rytm muzyki : a palcach a piętach wznos RR w górę wdech w dół wydech reching</p>	<p><b>3min</b></p>	<p>Metoda naśladowcza ścisła. Forma frontalna.</p>

<b>2.Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze</b>	Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących	2min	x x x x x N
---	---	------	----------------