

**SCENARIUSZ LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLASY VB W SZKOLE PODSTAWOWEJ SPECJALNEJ NR 25**

DATA : 12.12.2008r
PROWADZĄCA: MONIKA PIECHOWIAK
MIEJSCE ĆWICZEŃ: SALA GIMNASTYCZNA
LICZBA ĆWICZĄCYCH: 4 CHŁOPCÓW
CZAS TRWANIA LEKCJI: 45 minut
PRZYBORY: SZARFY, MAGNETOFON, PIŁKI LEKARSKIE,
PRZYRZĄDY: ŁAWECZKA, DRABINKI,

TEMAT LEKCJI : NAUKA ZABAWY RZUTNEJ „, PODRZUCANIE I CHWYTANIE
WORECZKÓW”.

ZADANIE DODATKOWE – DOSKONALENIE ĆWICZEŃ RÓWNOWAŻNYCH

CELE SZCZEGÓŁOWE:

UMIEJĘTNOŚCI:

- uczeń potrafi wykonać podrzut i chwyt woreczka
 - szybka reakcja ucznia na zmianę sygnałów wzrokowych,
- 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.

DZIAŁANIE WYCHOWAWCZE:

- Uczeń jest sumienny podczas wykonywania ćwiczeń
- Przełamywanie strachu przed wykonywaniem ćwiczeń na ławeczce

METODY ODTWÓRCZE:

- Naśladowcza ścisła.
- Zadaniowa ścisła.

FORMY ORGANIZACYJNE:

- Frontalna .
- Indywidualna.
- Zespołowa

TOK LEKCJI	CZYNNOŚCI UCZNIA	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
------------	------------------	------	--------------------------------

1.Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu i zadań lekcji	4min	x x x x N Sprawdzenie stroju gimnastycznego
2.Zabawa lub gra o charakterze ożywiającym	OGONKI Nauczyciel rozdaje szarfy dla każdego ucznia. Uczeń wkłada szarfę/ogonek/ za spodenki i ucieka. Zadaniem uczniów jest zdobyć jak najwięcej ogonków zabierając innym.	3min	x x x x N Zwrócić uwagę na poprawne włożenie ogonków.
3.Ćwiczenia gimnastyczne	Uczniowie ustawiają się pod ścianą w szeregu i wykonują na sygnał nauczyciela: -bieg , -bieg z wysokim unoszeniem kolan, -bieg z uderzeniem piętami o pośladki, -skoki obunóż, -skoki na prawej ,lewej nodze	6min	x x x x N Zwrócić uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń, na odpowiednie odległości pomiędzy ćwiczącymi, oraz dostosowanie ćwiczeń do możliwości każdego z uczniów.
4.Zabawa na czworakach	TOCZNIE PIŁKI GŁOWĄ Nauczyciel podaje uczniom piłki lekarskie. Zadaniem uczniów jest toczenie piłki głową w pozycji na czworakach.	3min	x x x x N Zwrócić uwagę aby uczniowie nie zderzali się ze sobą. Uczniowie mogą również toczyć piłkę ręką.
5.Ćwiczenia równoważne na przyrządach.	Uczniowie stoją w rzędzie przed ławeczką i na sygnał nauczyciela wykonują: -przejście po ławeczce -przeskoki przez ławeczkę -podskoki na ławeczce -przeciąganie na ławeczce leżąc na plecach oraz na brzuchu	3min	x x x x N Zwrócić uwagę na bezpieczeństwo uczniów podczas przechodzenia, odpowiednie odstępy.

6. Ćwiczenia zwinnościowe.	Uczniowie nadal stoją w rzędzie przed ławeczką i na sygnał wykonują: -przejsie po ławeczce, zeskok, przełożenie szarfy, bieg do chorągiewki i powrót na miejsce.	3min	x x x x N Nauczyciel przypomina o bezpieczeństwie.
7. Zabawa rzutna	PODRZUCANIE I CHWYTANIE WORECZKÓW Uczniowie podrzucają i chwytają woreczki na coraz większą odległość. Kiedy rzuty i chwyt są dość pewne nauczyciel utrudnia zadanie np. każe klasnąć, podrzucić prawą ręką i złapać lewą ręką, wykonać przysiad.	5min	x x x x N Zwrócić uwagę na prawidłowy podrzut i chwyt woreczka.
8. Zabawa skoczna	SKOKI ŻABKI Uczniowie wykonują skoki z miejsca na miejsce skacząc jak żabki. Na sygnał nauczyciela uczniowie zatrzymują się i w przysiadzie podpartym kumkają.	3min	x x x x N Zwrócić uwagę aby uczniowie wykonywali skoki na obydwie ręce i nogi.
9. Zabawa uspokajająca	KOLORY Uczniowie siedzą w szeregu, nauczyciel rzuca piłkę po kolei do każdego ucznia. Nauczyciel wymienia kolory. Na kolor czarny uczniowie nie mogą łapać piłki. Kto złapie na kolor czarny odpada z gry.	3min	x x x x N
10. Ćwiczenia korekcyjne.	Uczniowie wykonują w rytm muzyki: -marsz na palcach, -marsz na piętach, -marsz z woreczkiem na głowie. -ćwiczenie oddechowe dmuchanie piórka	3min	x x x x N Nauczyciel koryguje błędy
11. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Uporządkowanie sprzętu, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie.	4min	x x x x N Sprawdzenie stanu zdrowia, wyróżnienie najlepiej ćwiczących.

