**Scenariusz zajęć z wychowania fizycznego**

Prowadzący: Marta Szreter

Uczestnicy: klasa III

Liczba ćwiczących: 8

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna; przybory i przyrządy: magnetofon, materace,

klocki piankowe „Radosna szkoła”, guma, koła hula hop, gumowa piłka, woreczki, piłeczki do tenisa stołowego.

**Temat:** ***Gry i zabawy ruchowe, z wykorzystaniem ciekawych przyborów*.**

**Cele operacyjne lekcji w zakresie:**

**Postawy**:

* uczeń kształtuje pewność siebie i umacnia wiarę we własne możliwości,
* przestrzega zasad współpracy w parach oraz w grupie (podczas gier),
* zachowuje dyscyplinę podczas zajęć,
* pokonuje własne słabości.

**Umiejętności**:

* potrafi realizować przydzielone mu zadania,
* poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne,
* sprawnie operuje przyborem podczas ćwiczeń, gier i zabaw ruchowych;

**Sprawności fizycznej:**

* rozwija sprawność motoryczną- szybkość, zwinność, szybkość reakcji, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową.

**Wiadomości**:

* zna zasady poszczególnych zabaw,
* zna zasady bezpiecznego użytkowania przyborów.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TOK LEKCJI** | **TREŚĆ ZAJEC** | **UWAGI ORGANIZ.- METODYCZNE** |
| I. Część wstępna  **10 `** | **1.** Czynności organizacyjno porządkowe, zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do gieri zabaw.**2**. Podanie zadań lekcji.**3.** Zabawa ożywiająca: **„Łap w koło”**- Wybrany berek próbuje złapać do koła hula hop uciekającego, który po złapaniu staje się goniącym. Po złapaniu berek przekazuje swoje koło złapanemu, a sam podąża po wyznaczonej lii po nowe koło, goniących jest już dwóch. Każdy złapany staje się goniącym. Zabawa trwa do momentu wyłapania wszystkich uciekających. **4.** Ćwiczenia kształtujące rozgrzewające wszystkie partie ciała i partie mięśniowe. Ćwiczenia w parach: * Stanie w parach na wprost siebie. Trzymanie klocka miedzy sobą, zataczanie ramionami kół przed sobą raz w jedną raz drugą stronę. (nie wolno upuścić klocka),
* Wspólny podrzut klocka i jednoczesny chwyt,
* Stanie plecami do siebie w odległości jednego kroku. Podawanie sobie klocka lewo i prawoskrętnie.
* Stanie w rozkroku, plecami do siebie. Podawanie sobie klocka pomiędzy nogami, odbieranie klocka górą(nad głowami).
* Skłony z klockiem trzymanym oburącz. Jedna osoba robi skłon, zostawia klocek na materacu, druga z pary podnosi i robi wyprost.
* Brzuszki. Jedna osoba leżąc na materacu robi brzuszki, podnosząc klocek do góry. Druga osoba pomaga ćwiczącemu przytrzymując mu stopy. Po wykonaniu odpowiedniej ilości brzuszków następuje zmiana ćwiczących..
* Skipy A na materacu, uderzania kolanami o klocek trzymany przez współćwiczącego na wysokości pasa.
 | Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas gier i zabaw ruchowych.  Zwrócenie uwagi na poprawne wykonywanie ćwiczeń. |
| II. Część główna **30`** | **1. „Piłka berek”-** wybrany berek stara się złapać uciekających, dotykając ich gumowa piłką. Uciekający mogą bronić się przed dotknięciem zasłaniając się klockami. Gdy im się to nie uda następuje zamiana goniącego i przekazanie piłki za klocek.**2. „Złap złodzieja”-** uczestnicy zabawy podzieleni są na dwie grupy. Jedna grupa siedzi w kole trzymając w podniesionych rękach rozciągniętą gumę, druga grupa jest na zewnątrz koła (i może poruszać się tylko na czworaka). Wewnątrz koła znajdują się klocki piankowei inne przedmioty wykorzystywane na zajęciach. Zadaniem drugiej grupy jest przedostanie się do środka koła i zabranie jak najwięcej przedmiotów (można wynosić tylko pojedyncze przybory). Na sygnał Nauczyciela „Łapać złodzieja” uczniowie w kole opuszczają ręce, jednocześnie łapiąc złodziei. Osoba złapana otrzymuje karę oddaje przedmiot i wykonuje np. kilka przysiadów. Po kilku próbach następuje zmiana grup.**3. „Klejąca guma”-** Uczniowie tworzą koło, opasani gumą. Nauczyciel włącza muzykę w rytm której grupa porusza się po kole. Gdy muzyka milknie, uczniowie muszą jak najszybciej wyskoczyć poza gumę. Do kogo guma się „przyklei” odpada z gry. Zabawę powtarzamy dodając utrudnienia np. guma opuszczona na wysokości kolan, kostek, zaplatana o jedna rękę itp.**4. „ Zbijak”-** Uczniowie ustawieni pod ścianą, trzymają klocki. Na przeciwko nich w odpowiedniej odległości stoi zbijający z piłką. Zbija uczniów, trafiając ich gumową piłka. Uczniowie mogę bronić się przed zbiciem, zasłaniając się klockami. Osoba trafiona piłką zamienia się miejscami ze zbijającym. |  |
|  | **5. „Kto pierwszy, ten lepszy” -** uczestnicy dobrani w pary siadają na przeciw siebie, pomiędzy nimi znajduje się klocek, a na nim leży woreczek. Uczniowie trzymają ręce na kolanach. Na sygnał nauczyciela sięgają po woreczek, kto pierwszy złapie zdobywa punkt.  |  |
| III. Cześć końcowa**3`** | **1. „Zabawa uspokajającą”** – leżenie przodem na materacu w parach, twarzami do siebie. Pomiędzy uczniami znajduje się piłeczka do tenisa stołowego. Ćwiczący łapią się za ręce tworząc kołoi przedmuchują delikatnie piłeczkę w stronę przeciwnika. **2**. Podsumowanie zajęć, uporządkowanie sali.  |  |