**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 gier i 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 piankowe i 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 koło i przedmuchują delikatnie piłeczkę w stronę przeciwnika.  **2**. Podsumowanie zajęć, uporządkowanie sali. |  |