*Scenariusz zajęć z wychowania fizycznego*

Prowadzący: Marta Szreter

Uczestnicy: klasa III + grupa starszaków,

Liczba ćwiczących: 8 + 15

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna; przybory i przyrządy: materace, klocki piankowe „Radosna szkoła”, pachołki, gumowa piłka, szarfy.

**Temat:** *Gry i zabawy - Wyścigi rzędów.*

**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),
* ćwiczenie umiejętności skupiania uwagi podczas ćwiczeń,
* wyrabianie nawyku bezpiecznego wykonywania ćwiczeń,
* kształtowanie właściwej postawy ciała.

**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, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową.

**Wiadomości**:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TOK LEKCJI** | **TREŚĆ ZAJEC** | **UWAGI ORGANIZ.- METODYCZNE** |
| I. Część wstępna  | **1.** Czynności organizacyjno porządkowe, zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do gieri zabaw. Przywitanie młodszych kolegów. Zapoznanie z salą gimnastyczną. Zwiedzanie szatni i pozostałych pomieszczeń.**2**. Podanie zadań lekcji.**3.** Zabawa ożywiająca **„Ogonki”.** Wszystkie dzieci dostają szarfy, które zakładają jako ogonki za spodenki. Zadaniem berka jest zebrać jak najwięcej ogonków od uciekających.**4.** Ćwiczenia kształtujące rozgrzewające wszystkie partie ciała i partie mięśniowe. Każdy uczeń klasy III ma pod opieką dwóch starszaków. Ćwiczenia w parach.: * Stanie w rozkroku z szarfą wysoko uniesioną nad głową. Skłon w przód i wyprost. (10 razy)
* Wykonanie skrętów tułowia przez prawe ramię, nie odrywając stóp od podłoża, klaśnięcie w dłonie kolegi (10 razy)
* Siad skulny twarzami do siebie, trzymanie oburącz, stopy złączone, oparte o stopy współćwiczącego- na raz- prostowanie nóg w górę, na –dwa- powrót do siadu skulnego. (5 razy)
* Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże. Druga osoba pomaga ćwiczącemu przytrzymując mu stopy. Po wykonaniu odpowiedniej ilości brzuszków następuje zmiana ćwiczących.
* Wykonywanie przez jedno dziecko dowolnych podskoków, naśladowanie ich przez drugie dziecko- po chwili zmiana ról.
* Wykonanie jednocześnie po 10 przysiadów.
* Bieg w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami. Uderzanie kolanami o dłonie współćwiczącego, ustawione na wysokości pasa.
 | Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas gier i zabaw ruchowych.  Zwrócenie uwagi na poprawne wykonywanie ćwiczeń. Pomoc starszych kolegów w wykonywaniu ćwiczeń przez starszaków. |
| II. Część główna | 1. **Wyścigi:**
* Bieg slalomem pomiędzy pachołkami.
* Toczenia piłki pomiędzy pachołkami.
* Bieg do szarfy. Przejście przez szarfę -zaczynając od stóp. Powrót na linie mety.
 | Sprawiedliwy podział grup. Prezentacja ćwiczenia przez uczniów klasy III. |
| III. Cześć końcowa | 1. **„Ćwiczenie uspokajającą”** – leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, szarfa trzymana oburącz- przenoszenie wyprostowanych ramion w tył za głowę- wdech, powrót do pozycji wyjściowej- wydech.
2. **Zakończenie zajęć.**
* Zbiórka w szeregu.
* Podsumowanie zajęć.
* Pochwalenie dzieci za ich aktywność.
* Pożegnanie.
 | Podziękowanie uczniom klasy III za aktywną pomoc, w przeprowadzeniu zajęć. |