

Kamil Wójcik
Student III roku I stopnia Wychowania Fizycznego w Służbach Mundurowych
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej
Marzenna Piwowar-Zrazek konsultant ds. promocji zdrowia i bezpieczeństwa
WODN w Skierniewicach

SCENARIUSZ

Typ szkoły: podstawowa

Etap kształcenia: II, klasa IV

Rodzaj zajęć: wychowanie fizyczne

Data: 17 września 2015 r.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 21

Czas trwania: 45 min

Temat: Gry zespołowe – Dwa ognie.

Cele operacyjne:

Uczeń

- zna zasady gry *Dwa ognie – usportowione*,
- poprawi koordynację wzrokowo-ruchową,
- wzmocni siłę mięśni RR,
- kształtuje ogólną sprawność fizyczną,
- doskonali rzut do celu ruchomego,
- przestrzega zasad fair play,
- współpracuje w zespole.

Metody: zabawowo-klasyczna, zabawowo-naśladowcza, problemowa, zadaniowo-ściśla.

Forma organizacji zajęć: zespołowa.

Sprzęt i przybory: szarfy, piłki, tyczki

Tok	Treść	Czas	Uwagi metodyczne	Metody				
Część wstępna								
Czynności organizacyjno-porządkowe		3 min.	Zbiórka, powitanie, podanie tematu i celów lekcji. Zachęcenie uczniów do czynnego udziału w zajęciach.					
Zabawy ożywiające	Wyznaczamy „Berka”. Osoba, która zostanie dotknięta przez „Berka” dołącza do niego. Osoby, które są „Berkami” trzymają się za ręce i łapią kolejne osoby. Zabawa toczy się do momentu, aż wszystkie osoby zostaną złapane.	3 min.	Uczniowie poruszają się po boisku do koszykówki. „Złapanie” nie jest zaliczone jeżeli osoby, które są „Berkami” przerwały chwyt.	Zabawowa klasyczna				
Ćwiczenia gimnastyczne	Krążenia ramion w przód i w tył. Krążenia przedramion do wewnątrz i na zewnątrz. Krążenia nadgarstków. Skłony tułowia w przód, do lewej nogi, do prawej nogi. Skrętoskłony. Krążenia bioder. Podskoki kuczne. Z podporu przodem przeskoki jednonóż.	5 min.	Grupa naśladuje ruchy prowadzącego. Zwracamy uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń.	Zadaniowo-ściśla				
Mini gra sportowa	Zabawa „Podaj piłkę”	4 min.	Ustawienie: Ćwiczący siedzą w rzędach w siadzie skrzyżnym. Przebieg: Na sygnał prowadzącego uczniowie zaczynają podawać sobie piłkę górną do tyłu. Gdy piłka dotrze do ostatniej osoby z rzędu, ćwiczący wstaje biegnie z lewej strony rzędu do tyczki obiega ją, wraca i siada na początku rzędu podając dalej piłkę do tyłu.	Zabawowa klasyczna				
Gra drużynowa	„Dwa ognie” Ustawienie: 2 drużyny po 1 na połowę boiska do siatkówki. <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 100px; margin: 0 auto; padding: 5px;"> <table style="border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr> <td style="padding: 0 10px;">X</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">90</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">9X</td> <td style="padding: 0 10px;">0</td> </tr> </table> </div>	X	90	9X	0	12 min.	Przebieg: ćwiczący ustawieni w swoich drużynach w rozsypce na obu połowach boiska. Na końcowych liniach ustawieni po 1 ćwiczącym z drużyny przeciwnej. Zadaniem ćwiczących jest trafienie przeciwnika z drużyny przeciwnej. Ćwiczący z drużyny X może podać do swojego zawodnika, który stoi po stronie przeciwnika, nie może natomiast podawać do zawodnika na swojej połowie. Drużyna otrzymuje po 1 punkcie za „zbiecie”. Po odbiciu piłki od podłoża trafienie nie jest zaliczone. Nie wolno przekraczać linii ograniczających boisko. Celujemy tylko w nogi. Prowadzący liczy punkty	Zadaniowa ściśla
X	90	9X	0					

Zabawowa korekcyjna	„Lornetka”	3 min.	W leżeniu przodem łagodne skłony tułowia w tył z równoczesnym uniesieniem głowy i przyłożeniem do oczu zwiniętych dłoni	Zadaniowo-ściśła
Zabawa o charakterze uspokajającym	„Iskierka”	3 min.	Ćwiczący leżą na plecach, głową do środka okręgu, trzymając się za dłonie przy splecionych rękach. Prowadzący lekko ściska rękę osoby stojącej po prawej stronie. Osoba, ta przekazuje iskierkę dalej. Każdy powinien mieć zamknięte oczy.	Zabawowa naśladowcza
Czynności organizacyjne i dydaktyczno-wychowawcze.		2 min.	Podsumowanie rywalizacji, ocena wykonania wybranych elementów gry. Nauczyciel zadaje pytania: Jakie gry i zabawy poznaliście dzisiaj? Zachęcenie do wykorzystania ich we wspólnych zabawach z przyjaciółmi. Pożegnanie sportowe.	Wychowawczo-dydaktyczna