

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: I – edukacja wczesnoszkolna, klasa III

Rodzaj zajęć: wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna

Data: 16 września 2015 r.

Miejsce ćwiczeń: boisko sportowe

Liczba ćwiczących: 15

Czas trwania: 45 min.

Temat: Gry i zabawy ruchowe kształtujące sprawność, ze szczególnym uwzględnieniem, koordynacji, zwinności i precyzji ruchu.

Cele:

Uczeń:

- zna nowe gry i zabawy kształtujące ogólną sprawność ruchową,
- omawia zasady ww. gier i zabaw,
- zna nazwy zwierząt i naśladuje je za pomocą własnego ciała, w tym głosu.
- kształtuje ogólną sprawność fizyczną.
- współpracuje w grupie,
- angażuje się w zabawy podczas lekcji,
- proponuje zabawy przygotowujące organizm do wysiłku,
- bezkolizyjnie porusza się po sali podczas gier i zabaw.

Metody: zabawowa, zabawowo naśladowcza, opowieści ruchowej, zabawowo klasyczna.

Forma organizacji zajęć: grupowa.

Sprzęt i przybory: szarfy, pachołki, piłki, obręcze, woreczki.

Tok lekcji	Treść zajęć	Metody	Czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna				
Czynności porządkowo-wychowawcze			3 min.	Zbiórka w dwuszeregu. Przedstawienie celów i tematu lekcji. Zachęcenie uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.
Zabawa ożywiająca	„Berek parami” Wyznaczamy dwóch berków, którzy trzymając się za ręce, próbują złapać pozostałych zawodników. Za złapanego, uważa się tego, kto zostanie otoczony i zamknięty rękoma berków. Uczeń złapany dołącza do pary i następnie trójka stara się złapać kolejnego. Po schwytaniu kolejnego ucznia tworzą się dwie pary berków.	Zabawowa	4 min.	W celu uniknięcia złapania zawodnicy powinni stosować zwody. Berek nie może chwytać i przytrzymywać zawodników rękami. Zabawę można rozpocząć od dwóch berków.
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Bocian i żaby” Dzieci biegają w luźnej gromadce naśladując żaby. Na sygnał pająk zastygają w bezruchu, jedno zaś z nich (bocian) wychodzi na łowy szukając poruszających się żab.	Zabawowo-naśladowcza	5 min.	Nie należy przedłużać czasu w bezruchu, lecz zwracać uwagę, aby dzieci w tym momencie zachowywały spokój i koncentrację uwagi.
Zabawa ze słowem	„Krasnoludek” Krasnoludek – jest pomocą w ręku dziecka – może to być piłeczka, maskotka, czyli coś czym można do siebie rzucać, coś co przyciąga wzrok dziecka. Przykład: Dzieci siedzą w kręgu, prowadzący trzyma w ręku „krasnoludka” i proponuje dzieciom zabawę – dokończ zdanie, np.: Krasnoludek jest lub dziecko, które łapie maskotką musi wykonać daną aktywność wymyśloną przez rzucającego kolegę/koleżankę.	Opowieści ruchowej	7 min.	Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wykonywanie rzutów przez uczniów, oraz bezpieczeństwo przy przydzielaniu zadań.
Część główna				
Zabawa bieżna	„Naśladuj zwierzątko” Uczestnicy biegają po całym boisku. Prowadzący wypowiada nazwę jakiegoś zwierzęcia. Zadaniem uczestników jest naśladowanie ruchów danego zwierzątka.	Ruchowej ekspresji twórczej	3 min.	Ruchy imitujące dane zwierzątko zależą od własnej inwencji uczestników, mogą oni także naśladować odgłosy podanego przez prowadzącego zwierzątka.

Zabawa na czworakach	„Zwierzątka uciekają z klatki” Grupa ustawia się na obwodzie koła tworząc „klatkę”, a wyznaczone dzieci znajdują się w środku. Na znak prowadzącego zwierzątka poruszając się na czworaka próbują wydostać się z klatki.	Zabawowa	5 min.	Należy zwrócić uwagę na sposób zachowania się uczestników będących na obwodzie koła, aby nie stosowali siły podczas przedostawania się zwierzątek poza obręb klatki.
Wyścigi rzędów	Uczniowie zostają podzieleni na trzy równe zespoły, których zadaniem jest na sygnał prowadzącego jak najszybsze pokonanie przygotowanego toru przeszkód i przekazanie zmiany kolejnej osobie ze swojego rzędu.	Zabawowo klasyczna	10 min.	Po przebyciu toru przez wszystkich uczestników modyfikujemy tor oraz pozycje z jakiej startują uczniowie.
Część końcowa				
Ćwiczenia relaksacyjne	1. Marsz dookoła boiska, wspięcie na palce-wdech, przejście na pięty, skłon w przód-wydech. 2. Siad kłęczny – uniesienie rąk ku górze-wdech, wydech-powrót do pozycji wyjściowej. 3. Zabawa iskierka – dzieci łapią się za dłonie zamykają oczy i jedno dziecko wyznaczone przez prowadzącego puszcza iskierkę.	Naśladowcza	6 min.	Zwracamy uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń przez uczniów.
Czynności organizacyjne i dydaktyczno-wychowawcze	Podsumowanie zajęć.		2 min.	Zbiórka w dwuzeregu podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych uczniów. Rozdanie listów do rodziców uczniów z informacjami o treściach realizowanych zajęć – jako wzmocnienie lekcji.