

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL. IV

Klasa: IV (chłopcy, dziewczęta)

Miejsce zajęć: boisko gminne

Data: marzec 2014

Liczba ćwiczących: 21; **niećwiczących:**1

Pomoce i przybory dydaktyczne: piłki nożne, znaczniki, pachołki

Prowadzący: Tomasz Tandek

TEMAT LEKCJI: (PN) Doskonalimy przyjęcie, prowadzenie i uderzenie piłki nożnej.

Cele szczegółowe: Uczeń poznaje nowe gry i zabawy- odkrywa swoje możliwości posługiwania się nogami podczas zabaw z piłką; odkrywa przyjemność z rywalizacji ze współdziałania z partnerami z zespołu.

Zadania szczegółowe w zakresie:

- **Sprawności motorycznej**- uczeń poznaje ćwiczenia podnoszące poziom zwinności szybkości, skracając czas reakcji na bodźce i sygnały zewnętrzne;
- **Umiejętności**- uczeń potrafi posługiwać się kończynami dolnymi podczas wykonywania ćwiczeń z piłką, umie kierować umiejętnie ruchami swojego ciała w zależności od sytuacji zewnętrznej;
- **Wiadomości**- uczeń zna podstawowe zasady gry w piłkę nożną, zna zasady kulturalnego dopingu, wie, co to jest aktywność ruchowa;
- **Postawy**- uczeń potrafi współpracować w grupie, umie zastosować zdrowe zasady rywalizacji w stosunku do siebie i innych. (zasada fair play).

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi organizacyjne.
I. Część wstępna – 10'			
Organizacja lekcji.	Zbiórka- podanie tematu lekcji.		Zwrócenie uwagi na porządek i przygotowanie zajęć
Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące do części głównej	<p style="text-align: center;">ROZGRZEWKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - berek z piłką, dwóch uczniów wyznaczonych przez nauczyciela goni trzymając piłkę w rękach, reszta uczniów ucieka. Zmiana goniącego następuje po dotknięciu piłką uciekającego przez goniącego; - marsz dookoła boiskai z piłką: krążenie piłką wokół T; - w biegu podrzucanie piłką z chwytem nad głową oburącz; - prowadzenie piłki nogą wokół boiska w truchcie na sygnał nauczyciela: przysiad, skłon, obrót o 360°, wyskok do góry z odbicia raz prawą raz lewą nogą; - w rozkroku krążenia piłki dookoła T; - w miejscu krążenia piłki między nogami- ósemka; - W miejscu przerzuty piłki nad głową z prawej do lewej ręki i odwrotnie, chwyt piłki z doskokiem; - W miejscu odbicie piłki o podłoże, chwyt jej w wyskoku; - przeskoki obunóż nad piłką. 	3'	<p>Podczas marszu piłki rozdaje niećwiczący lub nauczyciel.</p> <p>Każde z ćwiczeń powtarzamy 10x.</p> <p>Po wykonaniu ostatniego ćwiczenia niećwiczący lub nauczyciel zbierają piłki.</p>
II. Część główna- 30'			
Gra z akcentem szybkościowym.	<p style="text-align: center;">Gra sztafetowa</p> <p>Drużyny ustawione w dwóch rzędach, prowadzenie piłki nogą do pacholka i z powrotem, przekazanie piłki następnemu zawodnikowi. Sztafeta jest ukończona, gdy ostatni zawodnik powróci z piłką na koniec szeregu.</p>		<p>Można stosować różne sposoby prowadzenia piłki nogą.</p> <p>Powtórzenie 2x 1x w marszu 2x w biegu</p>
Gra z akcentem szybkościowym.	<p style="text-align: center;">Gra sztafetowa</p> <p>Prowadzenie piłki nogą slalomem pomiędzy pięcioma pacholkami, powrót prowadzenie piłki nogą po prostej. Zasady gry jw.</p>		<p>Powtórzenie 2x 1x w marszu 2x w biegu</p>

<p>Gra z akcentem siłowym.</p> <p>Zabawa z akcentem szybkościowo-orientacyjnym.</p> <p>Mini mecze</p>	<p>Zabawa „Fala” Drużyny wykonują leżenie tyłem w rzędach. Pierwszy z zawodników trzymając piłkę między nogami wykonuje leżenie przewrotne przekazuje piłkę do rąk następnemu ten wkłada piłkę między stopy itd. Aż do ostatniego. Ostatni zawodnik szybko wstaje, po czym biegnie na początek rzędu powtarzając czynność od początku. Sztafeta kończy się, gdy zawodnik rozpoczynający wyścig znajdzie się na początku rzędu.</p> <p>Zabawa w zbieranie piłek Na środku boiska stoi wózek na piłki, wypełniona piłkami. Kapitan jednej z drużyn ma za zadanie wyrzuci ze skrzyni w czasie 10 sekund jak największą ilość piłek. Cała drużyna przeciwna w tym czasie zbiera wyrzucane piłki i przynosi je do skrzyni. Wygrywa drużyna, której zawodnicy wyrzucili więcej piłek.</p> <p>Strzały do celu Każdy z uczniów wykonuje dwa rzuty karne. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej bramek.</p> <p>Mini mecze pomiędzy drużynami.</p>	<p>10’</p>	<p>Powtórzenie 2x</p> <p>Zabawę powtarzamy tyle razy ilu jest zawodników w drużynie.</p>
Część końcowa 5’			
<p>Ćwiczenia oddechowe.</p>	<p>Uczniowie maszerują dookoła bramki, unosząc i opuszczając ramiona zgodnie z oddechem.</p>	<p>2’</p>	<p>Rodzaj ćwiczeń podaje nauczyciel. W tym czasie niećwiczący zbierają sprzęt.</p>
<p>Zakończenie lekcji.</p>	<p>Podsumowanie i omówienie zajęć. Ocena najaktywniejszych uczniów. Nawiązanie do zasad sportowej rywalizacji (zasada fair play).</p>	<p>3’</p>	

Opracował: mgr Tomasz Tandek