

SENARIUSZ LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – Klasa 6a

Temat: Zwinnościowy tor przeszkód

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: kocyki, skrzynia, odskocznia, tyczki, pachołki, worek bokserski, płotki, kijki do unihokeja, piłeczka, piłka do kosza, piłki lekarskie, materac.

Zadania szczegółowe - uczeń:

- rozwija koordynację ruchową
- wzmacnia siłę mięśni ramion i nóg
- rozwija orientację

Umiejętności – uczeń potrafi:

- pokonać przeszkody
- zorganizować i przeprowadzić zabawy zaproponowane przez nauczyciela
- zmierzyć tętno

Wiadomości – uczeń :

- wie jak bezpiecznie pokonać przeszkody
- zna ćwiczenia kształtujące
- zna pojęcie wytrzymałości

Postawy - uczeń:

- pomaga w zachowaniu bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
- potrafi zastosować proponowane zabawy i ćwiczenia w czasie wolnym od zajęć
- pokonuje własne słabości, przeżywa satysfakcję i radość z uczestnictwa w ćwiczeniach i zabawach

Metody:

1. Realizacja zadań ruchowych- zabawowa, zadaniowa.
2. Przekazania wiedzy- pogadanka, pokaz.
3. Wychowawcze- instruowanie, wyrażanie aprobaty.

I. Część wstępna

1. Zapoznanie się z zasadami lekcji, przygotowanie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.
2. Pomiar tętna.
3. Zabawy ruchowe: dwa ognie, ryby w sieci, murarz i cegły.
4. Wyznaczenie ucznia do prowadzenia rozgrzewki- ćwiczenia kształtujące wg inwencji ucznia

II. Część główna – zadania na torze przeszkód

1. Pobranie sprzętu sportowe, ustawienie toru przeszkód:
 - slalom pomiędzy pachołkami z prowadzeniem piłeczki kijkiem do unihokeja
 - slalom pomiędzy tyczkami z kozłowaniem piłki do kosza
 - przejście po drabinkach
 - skipping nad piłkami lekarskimi
 - w siadzie klęcznym na kocykach pokonanie odległości
 - przewrót w przód
 - wyskok kuczny na skrzynie i zeskok
 - przeskoki obunóż nad workiem bokserskim i płotkami

III. Część końcowa

1. Stretching
2. Ocena poziomu własnych umiejętności