

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWO-REKREACYJNYCH

Temat: Doskonalenie rzutów i chwytów piłki – gramy w dwa ognie.

Cele główne lekcji:

1. Umiejętności:

- uczeń potrafi wykonać prawidłowy rzut piłką
- uczeń potrafi wykonać prawidłowy chwyt piłki
- uczeń potrafi współpracować w grupie.

2. Motoryczność:

- kształtowanie płynności ruchów, koordynacji ruchowej, siły

3. Wiadomości:

- uczeń posiada podstawowe wiadomości na temat zachowania i ćwiczeń na siłowni zewnętrznej oraz zna przepisy w grę „Dwa ognie”

4. Akcent wychowawczy:

- współpraca w zespole, kształtowanie własnego ruchu.

Miejsce zajęć: boisko szkolne

Czas trwania zajęć: 45 min.

Klasa: IV

Liczba ćwiczących: 12

Przybory: piłki do piłki siatkowej – 6 sztuk, urządzenia siłowni zewnętrznej

Prowadzący: Robert Batorski

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
<p><u>Część wstępna</u></p> <p>1.Czynności organizacyjno-porządkowe.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka. 2. Powitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania uczniów do lekcji. 3. Podanie tematu lekcji. 4. Omówienie założeń lekcji. 5. Pogadanka na temat bezpieczeństwa i zachowania się na siłowni zewnętrznej 	3 min.	Uczniowie ustawieni w szeregu
<p><u>Część główna A</u></p>	<p>Ćwiczenia kształtujące Trucht wokół boiska.</p> <p>Ćwiczenia na urządzeniach siłowni zewnętrznej:</p> <p>Twister – mięśnie brzucha</p> <p>Surfer – mięśnie kończyn dolnych, brzucha</p> <p>Krzeseł do wyciskania– mięśnie klatki piersiowej, barków, ramion</p> <p>Wyciąg górny– mięśnie barków, ramion, górnej partii grzbietu</p> <p>Drażek – mięśnie barków, ramion, górnej partii grzbietu</p> <p>Poręcze – mięśnie brzucha, ramion, pleców</p>	10 min	Ćwiczenia na urządzeniach siłowni zewnętrznej

	<p>Prostownik pleców – mięśnie brzucha, grzbietu</p> <p>Ławka – mięśnie brzucha</p> <p>Biegacz – mięśnie nóg, bioder</p> <p>Orbitrek – mięśnie brzucha, nóg, pośladków, klatki piersiowej, ramion, barków, grzbietu</p> <p>Wioślarz – mięśnie brzucha, nóg, pośladków, klatki piersiowej, ramion, barków, grzbietu</p> <p>Prasa nożna – mięśnie nóg,</p>		
<u>Część główna B</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie rzutów i chwytów piłki w parach - gra w dwa ognie 	29 minut	Gra na boisku szkolnym
<p><u>Część końcowa</u></p> <p>Czynności organizacyjno - porządkowe</p>	<p>Zbiórka</p> <ul style="list-style-type: none"> - podsumowanie lekcji. - sprawdzenie wiadomości nt poloneza, - samoocena, - pożegnanie. 	3 min	Uczniowie ustawieni są w szeregu