

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO LA

Prowadzący: Aneta Krzapa

Klasa: IIG

Ilość uczniów: 12

Dyscyplina sportowa: **LA**

Temat zajęć: **Technika zmiany pałeczki sztafetowej.**

Kształowanie wytrzymałości biegowej i siłowej w terenie.

Miejsce zajęć: boisko szkolne, teren wokół szkoły

Cele edukacyjne:

1. umiejętność przekazywania pałeczki sztafetowej
2. kształowanie wytrzymałości biegowej i siłowej
3. kształowanie ducha sportu- rywalizacji sportowej oraz współdziałania w zespole

Cele szczegółowe:

umiejętności ucznia

1. potrafi przekazać pałeczkę sztafetową bez strefy zmian oraz w strefie
2. pokonuje różne odcinki biegowe poprawną techniką biegową
3. potrafi dozować tempo biegu

sprawność motoryczna

1. kształtuje wytrzymałość biegową
2. kształtuje koordynację przestrzenno-ruchową

wiadomości

1. wie na czym polega zmiana pałeczki sztafetowej
2. zna lekkoatletyczne dystanse biegowe sztafetowe
3. tworzy zdrową atmosferę rywalizacji sportowej

Pomoce dydaktyczne:

pałeczki sztafetowe, pachołki, płotki LA

Układ działań (tok lekcji)	Treść zadań	Doz owa nie	Uwagi organizacyjno - metodyczne
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
<p>1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć</p> <p>2. Motywacja do udziału lekcji</p>	<p>1.Zbiórka w dwuszeregu</p> <p>2.Powitanie klasy</p> <p>3.Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć</p> <p>4.Podanie tematu lekcji oraz głównych zadań lekcji</p>	4min.	<p>Zorganizowanie grupy</p> <p>Odnotowanie nieobecnych lub nie ćwiczących tego dnia</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA A			
<p>3. Rozgrzewka psychomotoryczna, profilaktyka.</p>	<p>1.Przebiezka w formie zabawowej Uczniowie dobrani w pary stoją na linii środkowej boiska twarzą do siebie,rząd po lewej stronie to numery 1,rząd po prawej nr 2, na sygnał słowny : jeden bądź dwa uczniowie z wywołanym numerem odwracają się i biegną do linii końcowej boiska, a w tym czasie jego para próbuje go złapać,zanim dobiegnie do linii końcowej. Po dobiegnięciu do linii końcowej uczniowie wracają na linię środkową,czekając na kolejny sygnał do biegu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • zabawę rozpoczynamy z różnych pozycji wyjściowych <p>2.Rozgrzewka ćwiczenia kształtujące w formie przebiezek ,krążenia RR, wysoki z w rzucie RR, z obrotami o 180 i 360 krążenia T,skłony,skrętoskłony, krążenia bioder, w stawie biodrowym, w stawie kolanowym,skokowym skippingi A i B</p> <p>3.Cwiczenia biegowe z wykorzystaniem płotków LA (pokonywanie płotków górą,dołem,naprzemian)</p>	10 min.	<p>Met. zabawowa</p> <p>Kontrola wykonania poszczególnych ćwiczeń.</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA B			
<p>4. Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności w różnych zakresach.</p>	<p>1.Przypomnienie techniki zmiany pałeczki sztafetowej w miejscu i biegu przez nauczyciela</p> <p>2.Uczniowie ustawieni w parach przekazują pałeczkę sztafetową w marszu i następnie biegu</p> <p>3.Biegi rozstawne ze startu wysokiego na różnych odległościach</p> <p>a) na krótkich odległościach bez strefy zmian</p> <p>b) na długich ze strefą zmian</p> <p>4.Wprowadzanie elementów wieloboju LA *płotków – pokonywanie płotków w czasie biegu rozstawnego</p>		<p>Met. ścisła-naśladowcza</p> <p>Nauczyciel zwraca uwagę na poszczególne elementy podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Poszczególne ćwiczenia są wykonywane</p>

	<p>5. "Zdobywanie Kółka Olimpijskiego" poprzez eliminacje przeciwnika</p> <p>Uczniowie ustawieni wokół boiska w jednakowych ok. 20metrowych odległościach; na sygnał startują próbując dogonić zawodnika przed sobą, równocześnie uciekając zawodnikowi biegnącemu z tyłu; zawodnik dotknięty przez innego odpada.</p>		<p>w formie rywalizacji drużynowej</p> <p>rywalizację wygrywa 2 zawodników ,którzy zostaną (otrzymują oceny bdb)</p>
CZĘŚĆ KOŃCOWA			
5.Uspokojenie organizmu	<p>1.Zabawa „Minutka”, rozciąganie</p> <p>2.Podsumowanie dydaktyczno – wychowawcze.</p>	2min.	
6.Podsumowanie lekcji	<p>3. Pożegnanie.</p>	2min.	Omówienie realizacji zadań lekcji