

SCENARIUSZ ZAJĘĆ ALTERNATYWNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO czyli CIEKAWA LEKCJA W-F.

KLASA: 3

CZAS: 45 min.

MIEJSCE: sala gimnastyczna;

TEMAT: **„Po co na w-f gazeta?- kształtowanie koordynacji i sprawności w zabawach sportowych”.**

CELE ZAJĘĆ:

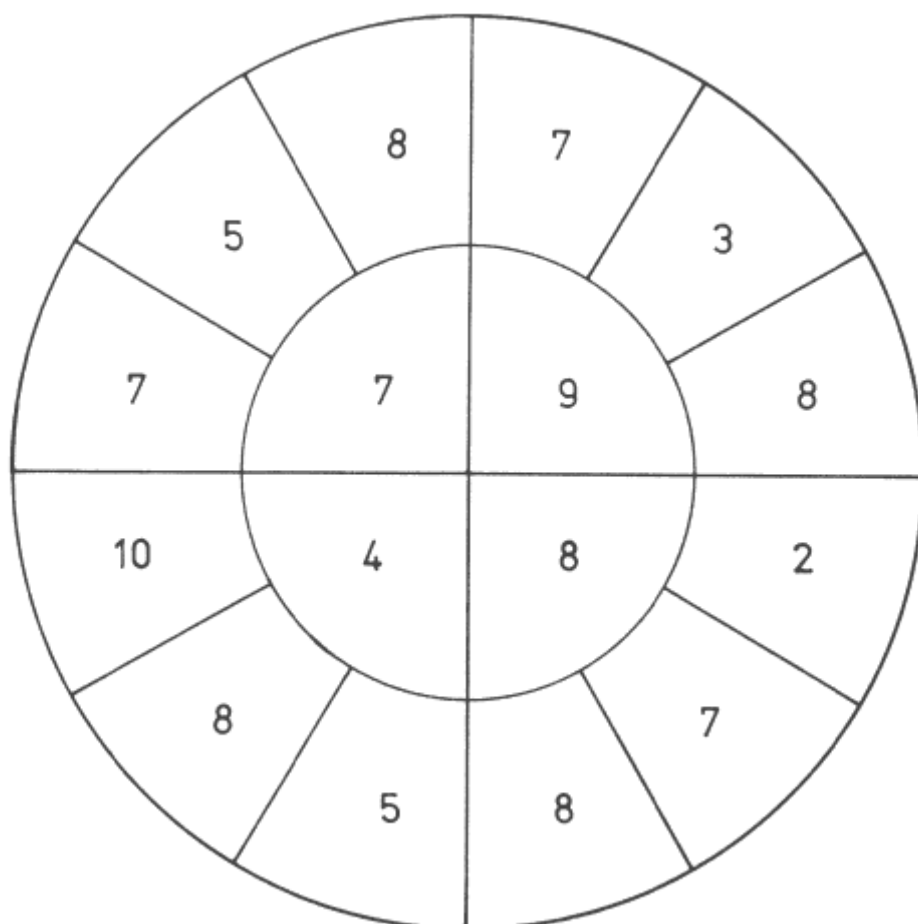
Uczeń:

- Rozwija koordynację i sprawność ruchową;
- Rozwija umiejętność celnego rzucania i podawania;
- Stosuje się do reguł zabaw i poleceń prowadzącego;
- Umie pracować indywidualnie i zespołowo;
- Rozwija odwagę i śmiałość podczas wykonywania ćwiczeń;

FORMY: indywidualna i zespołowa;

METODY: problemowa, zabawowo- naśladowcza;

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: gazeta dla każdego dziecka, 2 ławeczki, 4 materace, drabinki, skrzynia do skoków, 2 kosze na papierowe kule; plakat z łodzią, plakat z samolotem; 2- 4 tarcze do rzutek np.:



LITERATURA: M.J Kołodziejowie „Wybrane zagadnienia wychowania fizycznego w nauczaniu początkowym.”

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1.CZYNNOŚCI ORGANIZACYJNO-PORZĄDKOWE

(czas 1-2 min.)

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych. Zbiórka, przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas lekcji, omówienie celu lekcji.

2.ROZGRZEWKA

(czas 10 min.)

a) „lawina”-

Dzieci w rozsypce. Jedno z gazetą biega za uciekającymi, starając się dotknąć ich ręką. Każde „klepnięte” dziecko dostaje gazetę i pomaga łapać. Liczba chwytających zwiększa się jak lawina. Zabawa trwa do momentu, aż liczba goniących przekroczy liczbę uciekających dzieci.

b) „zabawy śnieżkami”-

- „lodowa przeszkoda”- dzieci rozstawione w rozsypce; gazeta na podłodze; szybkie obieganie przeszkody , na gwizdek zmiana kierunku;
- „śnieżynki”- dzieci rozstawione w rozsypce; na sygnał jak najszybsze zgniatanie stron gazet w kule;
- „zabawa z kolegą”- dzieci w parach; na sygnał celne rzucanie i łapanie kul; ćwiczenie wykonujemy w pozycji stojącej, później siedzącej;
- „śnieżyca”- dzieci rozstawione w rozsypce ;na sygnał rzucanie kul do wyznaczonego przez prowadzącą celu- środek sali gimnastycznej;
- „zamieć”-dzieci na czworakach w jednej linii; na sygnał dmuchanie w celu przepchnięcia kul;

3. CZĘŚĆ GŁÓWNA

(czas 30 min.)

a) Podział klasy na dwa zespoły.

Prowadzący zawiesza plakat z samolotem i statkiem. Dzieci same decydują, czym chcą podróżować. Jednak, aby dostać się na wybrany środek transportu muszą kulą papierową rzucać w tarczę tak długo aż uzyskają odpowiednią ilość punktów. Mają dowolną liczbę rzutów. Mogą korzystać z dodawania, odejmowania, dzielenia i mnożenia. Np.:

statek – liczba parzysta większa od 80, a mniejsza od 100;

samolot – liczba nieparzysta większa od 79, a mniejsza od 99;

b) Podróż po skarb.

Dzieci muszą pokonać tor przeszkód w zależności od wybranego środka transportu. Nie jest tu ważna szybkość wykonanego zadania, a dokładność.

Statek - przejście po rozłożonych w różnych odległościach gazetach - przeskoki przez ławeczkę - czołganie się po 2 materacach – zabranie kul i powrót; włożenie kul do kosza drużyny.

Samolot- przejście po rozłożonych gazetach- przejście przez 4 drabinki na wysokości 3 szczebelka- turlanie się po 2 materacach – zabranie kul i powrót; włożenie kul do kosza drużyny.

c) Ćwiczenia przed bitwą.

Dzieci tworzą koło, wewnątrz którego staje jeden uczeń. Dzieci z koła starają się trafić środkowego papierową kulą. Zbijany ucieka stosując różne techniki, aby piłka go nie dotknęła. Po trafieniu następuje zmiana. Czas zabawy wyznacza prowadzący.

d) Bitwa

Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zabierają kule z kosza. Na gwizdek zaczynają rzucać kule jak najdalej na pole przeciwnika i starają się odrzucać te, które wpadły na ich pole. Wygrywa ta drużyna, która w momencie końcowego gwizdka ma na swoim polu mniej kul.

e) Powrót

Dzieci muszą powrócić na miejsce zbiórki pokonując tor przeszkód:

→ Przejście z materaca po rozłożonych gazetach- skok z asekuracją prowadzącego przez skrzynię- przejście po rozłożonych gazetach (większe odstępy)- siad na materacu;

Zadanie rozpoczyna drużyna wygrana.

4.ZAKOŃCZENIE I PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

(czas 3-4 min.)

- a) Porządkowanie miejsca zabaw przez naprzemienne chodzenie na palcach i piętach oraz jednoczesne zbieranie kul do koszy.
- b) Rozmowa nt. czego się nauczyliśmy na lekcji, co nam się najbardziej podobało;
- c) Zbiórka i zakończenie zajęć;