

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy V

Klasa: VA i VB, chłopcy i dziewczęta

Prowadzący: mgr Dariusz Górniaszek, mgr Iwona Wałęga-Wójcik

Miejsce zajęć: hala sportowa

Czas trwania: 45 min

Pomoce dydaktyczne: szarfy, piłka siatkowa.

Temat zajęć – cel główny: Jestem zdrowy i aktywny – higiena ciała i umysłu!

Cele szczegółowe w zakresie:

Motoryki: uczeń doskonali koordynacyjne zdolności motoryczne

Umiejętności: uczeń doskonali umiejętność wykonywania zagrywki sposobem dolnym lub górnym

Wiadomości: uczeń potrafi wymienić zdrowe nawyki higieniczne

Postawy: uczeń współpracuje w grupie, zespole, stosuje zasadę „fair-play”

Tok lekcji	Zadania	Do zo wa nie	Uwagi
Część I - wstępna 10min	1. Zbiórka, przywitanie, podanie tematu lekcji	2'	Szereg
	2. Zabawa „Berek – smrodek”	2'	Rozsyпка
	Uczniowie grają w odmianę berka – ogonka, ale goniący to smrodek, a uciekają dzieci przed bakteriami. Smrodki próbują zebrać jak największe żniwo w postaci szarf-ogonków uczestników. 3. ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne: <ul style="list-style-type: none">• pw stojąc, plecy proste, łopatki ściągnięte, skłony głowy na boki, w przód i w tył• pw siad klęczny, skłony tułowia w dół z ramionami wyciągniętymi jak najdalej w przód po podłożu• pw stojąc, plecy proste, dłonie na barkach, krążenie RR w tył	6'	Rozsyпка

	<ul style="list-style-type: none"> • pw klęk podparty, przejście do siadu klęcznego z G w dół 		
<p>Część II – główna</p> <p>24min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zabawa „Autorzeźba” – uczniowie pokazują wybrane przez nauczyciela postaci: człowiek zmęczony, radosny, czysty, brudny, itp. 2. Rywalizacja na boisku do siatkówki w grze w „Serwobieg” 	24’	<p>Rozsypka</p> <p>Podział na grupy: „Czyścioszki” i „Brudaski”</p>
<p>Część III – końcowa</p> <p>11min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podsumowanie zabawy. Ogłoszenie wyników. 2. Pogadanka na temat higieny osobistej. Uczniowie odpowiadają na zadane pytania, np.: <ul style="list-style-type: none"> • Jak dbać o higienę w szkole? • Jak dbać o higienę przed i po lekcji wf? • Czy masz porządek w pokoju, czy wietrzysz pomieszczenie, jak wygląda twoje miejsce do pracy? • Czy odpoczynek w ciągu dnia ma wpływ na moje samopoczucie? 3. Czynności porządkowe, zbiórka i pożegnanie 	<p>1’</p> <p>8’</p> <p>2’</p>	<p>Siad skrzyżny skorygowany w rozsypce</p>