

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy V

Klasa: VA i VB, chłopcy i dziewczęta

Prowadzący: mgr Dariusz Górniaszek, mgr Iwona Wałęga-Wójcik

Miejsce zajęć: lodowisko „Orlik”

Czas trwania: 45 min

Pomoce dydaktyczne: pachołki, łyżwy, kółka hula hop, szarfy

### Temat zajęć – cel główny: Gry i zabawy na lodowisku, nie tylko na lekcjach!

Cele szczegółowe w zakresie:

Motoryki: Uczeń doskonali podstawowe zdolności motoryczne – szybkość i zwinność

Umiejętności: uczeń doskonali technikę jazdy na łyżwach

Wiadomości: uczeń wie, gdzie może aktywnie spędzić czas wolny od zajęć, potrafi zorganizować i uczestniczyć w zabawach na lodowisku.

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

Tok lekcji	Zadania	Dozownie	Uwagi
Część I - wstępna 14min	1. Zbiórka, przywitanie, podanie tematu lekcji	3'	Szereg  Ustawienie w rozsypce
	2. Sprawdzenie sprzętu i przypomnienie zasad bezpieczeństwa	3'	
	3. Berek „Ogonki” na łyżwach – trzech uczniów goni pozostałych, próbując zebrać jak najwięcej ogonków – szarf.	3'	
	4. Jazda dookoła lodowiska – kilku chętnych uczniów podaje ćwiczenia wykonywane podczas jazdy przez pozostałych.	5'	
Część II – główna 24min	1. Zabawa „Murarz i cegły” – jeden uczeń jest murarzem, który wyłapuje przejeżdżające obok niego cegły i buduje z nich mur.	4'	Ustawienie w szeregu
	2. „Czaty” – Jeden z uczniów stoi na końcu lodowiska odwrócony plecami do pozostałych, których zadaniem jest dotrzeć do niego jak najszybciej. Mogą jechać tylko, gdy wybrany uczestnik jest odwrócony. Jeśli patrzy na grupę, to należy stać nieruchomo. Wygrywa uczeń, który pierwszy dotrze do odwracającego się	4'	

	<p>uczestnika.</p> <p>3. „Dzień i noc” – uczniowie podzieleni na dwie grupy, z których jedna to dzień, a druga noc. Grupy stoją plecami do siebie w szeregach. Na hasło dzień – grupa dzień odwraca się i próbuje złapać członków grupy noc i odwrotnie</p> <p>4. Ustawienie w rzędach. Wyścig do pachołka – wyścig w grupach. Na sygnał uczeń startuje, jak najszybciej jedzie do pachołka, okrąża go i wraca po prostej. Następny startuje po klepnięciu w rękę.</p> <p>5. Ustawienie w rzędach. Slalom między pachołkami – wyścig w grupach. Na sygnał uczeń startuje, wykonuje slalom między pachołkami i wraca po prostej. Następny startuje po klepnięciu w rękę.</p> <p>6. Wyścig do hula hop – ustawienie jak wyżej. Na sygnał uczeń startuje, dojeżdża do hula hop, zatrzymuje się, wchodzi do środka i wychodzi. Wraca po prostej. Następny startuje po klepnięciu w rękę.</p>	<p>4’</p> <p>4’</p> <p>4’</p> <p>4’</p>	<p>Ustawienie w dwóch szeregach, podział na grupy</p> <p>Ustawienie w rzędach</p>
<p>Część III – końcowa</p> <p>7min</p>	<p>1. Spokojna jazda dookoła lodowiska, uspokojenie organizmu.</p> <p>2. Czynności porządkowe. Zbiórka, pożegnanie.</p>	<p>4’</p> <p>3’</p>	<p>Ustawienie w rozsypce</p>