

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy IV

Klasa: IVA i IVB, chłopcy i dziewczęta

Prowadzący: mgr Dariusz Górniaszek, mgr Iwona Wałęga-Wójcik

Miejsce zajęć: hala sportowa

Czas trwania: 45 min

Pomoce dydaktyczne: szarfy, pachołki, piłki lekarskie, piłki siatkowe, woreczki, ławeczki.

### Temat zajęć – cel główny: Jestem zdrowy i aktywny – wiem co jem!

Cele szczegółowe w zakresie:

Motoryki: uczeń doskonali podstawowe zdolności motoryczne – szybkość i zwinność

Umiejętności: uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia o charakterze korekcyjno-kompensacyjnym

Wiadomości: uczeń potrafi wymienić zdrowe nawyki żywieniowe

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

Tok lekcji	Zadania	Doz owa nie	Uwagi
Część I - wstępna 10min	1. Zbiórka, przywitanie, podanie tematu lekcji	2'	Szereg
	2. Zabawa „Berek – zdrowe jedzonko”	2'	Rozsyпка
	Uczniowie grają w klasycznego berka, a przed klepnięciem chroni ich wymienienie nazwy zdrowej potrawy, owocu, warzywa, itp.  3. ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne: <ul style="list-style-type: none"><li>• pw stojąc, plecy proste, łopatki ściągnięte, skłony głowy na boki, w przód i w tył</li><li>• pw siad kłęczny, skłony tułowia w dół z ramionami wyciągniętymi jak najdalej w przód po podłożu</li><li>• pw stojąc, plecy proste, dłonie na barkach, krążenie RR w tył</li><li>• pw kłęk podparty, przejście do siadu</li></ul>	6'	Rozsyпка

	klęcznego z G w dół		
<p>Część II – główna</p> <p>24min</p>	<p>Wyścigi rzędów:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dwie grupy dzieci – OWOCE I WARZYWA w jak najkrótszym czasie, ale i jak najstaranniej układają ze swoich ciał odpowiednio owoc lub warzywo.</li> <li>2. Wyścig z obiegnięciem pachotka – na sygnał uczeń startuje obiega pachotek i wraca do grupy. Kolejny startuje po klepnięciu w rękę. Po wykonaniu zadania siad skrzyżny skorygowany.</li> <li>3. Wyścig z noszeniem piłki lekarskiej – na sygnał uczeń znosi piłkę do pachotka i wraca do grupy, Kolejny startuje po klepnięciu w rękę i przynosi piłkę. Po wykonaniu zadania siad skrzyżny skorygowany.</li> <li>4. Wyścig z szarfą – na sygnał uczeń startuje przeplata szarfę od góry, obiega pachotek i wraca po prostej. Następny startuje po klepnięciu w rękę. Po wykonaniu zadania siad skrzyżny skorygowany.</li> <li>5. Wyścig z woreczkiem – na sygnał uczeń startuje z woreczkiem na głowie, porusza się w postawie skorygowanej z RR na plecach. Po obiegnięciu pachotka wraca. Dalej jak wyżej</li> <li>6. Wyścig z ławeczka - na sygnał uczeń startuje, dobiega do ławeczki, pokonuje ją ślizgiem na brzuchu, NN ugięte w stawach kolanowych. Obiega pachotek i wraca po prostej. Dalej jak wyżej.</li> </ol>	24'	<p>Podział na grupy – „owoce” i „warzywa” rywalizacja tych grup podczas części głównej</p>
<p>Część III – końcowa</p> <p>11min</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podsumowanie zabawy. Ogłoszenie wyników.</li> <li>2. Pogadanka na temat zdrowego żywienia: co powinniśmy jeść w kolejnych porach dnia, co kupować w sklepie, higiena przed i po posiłku.</li> <li>3. Czynności porządkowe, zbiórka i pożegnanie</li> </ol>	<p>1'</p> <p>8'</p> <p>2'</p>	<p>Siad skrzyżny skorygowany w rozsypce</p>