

# SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KL. I GIMNAZJUM

**Zadanie główne:** *Rozwijanie koordynacji w zabawach i grach ruchowych z elementami piłki nożnej.*

**Zadania szczegółowe w zakresie:**

## **Sprawności motorycznej**

Uczeń:

- rozwinięcie orientacji przestrzennej;
- poprawi szybkość reakcji;
- poprawi zwinność;

## **Umiejętności**

Uczeń:

- potrafi dobrać ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową;
- potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne piłki nożnej;
- umie współpracować w grupie;
- umie dokonać pomiaru tętna;

## **Wiadomości**

Uczeń:

- zna wpływ koordynacji na poziom umiejętności technicznych;
- zna przepisy gry w piłkę nożną;
- wie jak określić stopień wytrenowania organizmu na podstawie poziomu tętna;

## **Usamodzielnienia**

Uczeń:

- angażuje się w rozwijanie własnej sprawności;
  - dobiera ćwiczenia rozwijające koordynację;
  - dokonuje pomiaru tętna;
  - interpretuje wyniki;

Część lekcji	Czynności ucznia		Czynności nauczyciela	Metody realizacji
	Docelowe	Zadania		
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>nabierze pozytywnej motywacji do udziału w lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przyjmie prawidłową postawę</li> <li>słucha informacji i poleceń nauczyciela</li> <li>zapoznaje się z zadaniami lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>poleca zbiórkę w szeregu</li> <li>sprawdza gotowość do zajęć, koryguje postawę uczniów</li> <li>podaje zadania lekcji</li> <li>wyjaśnia wpływ koordynacji na poziom umiejętności technicznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadaniowa-ścista</li> <li>pogadanka</li> </ul>
CZĘŚĆ GŁÓWNA „A”	<ul style="list-style-type: none"> <li>ożywi się emocjonalnie, przygotuje organizm do wysiłku fizycznego</li> <li>rozwinie umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących koordynację</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bierze udział w zabawie „berek z prowadzeniem piłki” : prowadzi piłkę, na gwizdek zatrzymując piłkę i stara się przejąć piłkę partnera</li> <li>bierze udział w zabawie „berek krowa” : prowadzi piłkę, broni się przed klepieniem, podaje piłkę między nogami stojącego w rozkroku umożliwiając mu dalszy udział w zabawie, klepięty staje w rozkroku</li> <li>dobiera się w pary</li> <li>wykonuje ćwiczenia polecane przez nauczyciela: <ul style="list-style-type: none"> <li>-podaje jedną piłkę nogą do partnera, drugą kozłem sprzed klatki piersiowej, jednocześnie przyjmując piłki podane przez partnera</li> <li>-wykonuje ćwiczenia w parach rozwijające koordynację wg własnej inwencji</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zabawę, kontroluje prawidłowy przebieg zabawy</li> <li>omawia zabawę, kontroluje prawidłowy przebieg zabawy</li> <li>wyznacza kolejnych berków</li> <li>poleca ustawienie w parach</li> <li>poleca wykonanie ćwiczeń, czuwa nad dokładnym wykonaniem ćwiczeń</li> <li>poleca wykonać ćwiczenia wg inwencji ucznia z elementami żonglerki i podań</li> <li>koryguje poprawność doboru ćwiczeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zabawowa-klasyczna</li> <li>zadaniowa-ścista</li> <li>problemowa</li> </ul>

<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA „B”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawi zwinność i szybkość reakcji</li>   <li>• rozwinię orientację przestrzenną, wdroży się do współpracy w zespole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bierze udział w zabawie „król boiska” : prowadzi piłkę na określonym polu, starając się jednocześnie wybić nogą piłkę współwiczającemu, po zejściu z boiska wykonuje zadanie dodatkowe- zonglerkę piłką</li> <li>• bierze udział w wyścigu rzędów z odbiciem piłki głową: odbija piłkę głową w kierunku pierwszego ćwiczącego w rzędzie, biegnie na koniec rzędu, dorzuca piłkę partnerowi do odbicia głową</li> <li>• bierze udział w grze 1x1: pełni rolę obrońcy (podaje piłkę zawodnikowi pełniącemu rolę napastnika, stara się przeszkodzić mu w zdobyciu punktu), pełni rolę napastnika (przyjmuje piłkę podaną od obrońcy, prowadzi ją w kierunku bramki starając się strącić ustawiony w niej pacholek)</li> <li>• bierze udział w grze szkolnej ze zmianą bramek: stara się zdobyć bramkę, po zdobyciu punktu i utrzymaniu się przy piłce atakuje bramkę przeciwnika</li> <li>• mierzy tętno w sposób określony przez nauczyciela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zabawę, kontroluje jej przebieg i wyłania zwycięzcę</li>   <li>• dzieli ćwiczących na dwa zespoły</li> <li>• objaśnia przebieg zabawy, kontroluje jej przebieg przyznaje punkty</li>   <li>• objaśnia przebieg ćwiczenia, kontroluje poprawność wykonania, przydziela punkty</li>   <li>• objaśnia zasady gry, sędziuje, liczy punkty</li> <li>• poleca ustawienie w rozsypce</li> <li>• wskazuje sposób pomiaru tętna, wyjaśnia jak określić stopień wytrenowania organizmu na podstawie tętna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowa-ścista</li>   <li>• zabawowo-klasyczna</li> <li>• zadaniowa-ścista</li>   <li>• zadaniowa-ścista</li>   <li>• zadaniowa-ścista</li> </ul>
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uspokoi organizm po wysiłku i wdroży się do samooceny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bierze udział w zabawie „dmuchanie w piłeczki”: wraz z zespołem w leżeniu przodem, dmucha w piłeczki do tenisa stołowego starając się wprowadzić je do bramki o ograniczonym polu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zabawę, mierzy czas, przydziela punkty</li> <li>• wyróżnia najaktywniejszych uczniów</li> <li>• kontroluje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zabawowo-klasyczna</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dokonuje pomiaru tętna</li> <li>• porównuje wyniki z tętnem po wysiłku</li> <li>• wyciąga wnioski</li> <li>• słucha informacji nauczyciela</li> </ul>	<p>poprawność wykonywania ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poleca siad w rozsypanie</li> <li>• poleca pomiar tętna i porównanie go z tętnem mierzonym po wysiłku</li> <li>• prowadzi dyskusje</li> <li>• podaje punktację zawodów</li> <li>• ocenia zaangażowanie uczniów w czasie lekcji</li> <li>• zachęca do doskonalenia umiejętności w czasie wolnym i udziału w turniejach wewnątrzszkolnych i środowiskowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowość</li> <li>• pogadanka</li> </ul>
--	--	--	--	--