

## Scenariusz lekcji - klasy II-III

**Temat:** Sprawnościowy tor przeszkód

**Cele główne lekcji**

**Umiejętności:**

- Kształtowanie sprawności ruchowej
- Wykorzystanie umiejętności cech motorycznych w czasie ćwiczeń na torze przeszkód

**Motoryczność:** rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej, szybkości reakcji,

**Wiadomości:** wpływ aktywności ruchowej na organizm dziecka

**Wychowawcze:** wyzwolenie radości i uśmiechu, współpraca w zespole.

**Metoda:** naśladowczo ścisła, zadaniowa

**Formy:** praca z grupą, indywidualna

**Miejsce zajęć:** sala gimnastyczna

**Pomoce dydaktyczne:** materace, szarfy, pachołki, obręcze hula-hop, skakanki, klocki piankowe, stoper

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Uwagi
	Część I wstępno-przygotowawcza	
Organizacja lekcji	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie tematu.	Zbiórka w dwuszeregu
Zabawa ożywiająca	<b>„Berek ranny”</b> Dziecko oznaczone szarfą, stara się schwycić kogoś z uciekających. Złapane dziecko staje się berkiem i musi trzymać się jedną ręką za to miejsce, które zostało dotknięte.	
Ćwiczenia nóg, rąk, tułowia, bioder	Rozgrzewka - bieg dookoła sali. - skip A, B - przeplatanka przodem, tyłem, - krok odstawano- dostawny z wymachem ramion , - krążenie ramion w przód, w tył - skrętoskłony, - krążenie bioder, - stojąc w rozkroku skłony tułowia z pogłębieniem do prawej i lewej nogi, - siad prosty, leżenie przewrotne, przerzutne, skłon w przód, - leżenie tyłem, nogi ugięte, skłony tułowia do przodu.	
	Część II-główna	
1.Przygotowanie zadań	Przygotowanie pomocy do poszczególnych zadań na obwodzie toru przeszkód. Stacja I <ul style="list-style-type: none"> <li>• start z pozycji leżącej przodem, przejście przez szarfę - przeciąganie szarfy zaczynamy od góry.</li> </ul>	Omówienie toru przeszkód.  Mierzmy czas stoperem

	<p>Stacja II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieg slalomem z omijaniem pachołków,</li> <li>• przejście wyznaczonego odcinaka na szczudłach</li> </ul> <p>Stacja III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przejście, czołganie pod ławeczką, tunelem z materacy piankowych,</li> </ul> <p>Stacja IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skoki z koła do koła (hula-hop)- odbicie jednonóż,</li> <li>• przeskoki obunóż przez klocki piankowe</li> </ul> <p>Stacja V</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wejście na schody piankowe i dowolny zeskok na materac</li> </ul> <p>Stacja VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieg do linii mety skacząc na skakance rowerkiem.</li> </ul>	
<p>Ćwiczenia uspokajające</p> <p>Zakończenie</p>	<p style="text-align: center;">Część III-końcowa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spokojny marsz dookoła sali ze wznosem ramion w górę (wdech), opuszczenie ramion w dół (wydech)</li> <li>- Klęk podparty „koci grzbiet”</li> <li>- Leżenie tyłem „rowerek”</li> </ul> <p>Zbiórka w dwuszeregu, omówienie lekcji, ocena wykonanych ćwiczeń na torze, wyróżnienie osób, które uzyskały najlepszy czas , pożegnanie</p>	<p>Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę.</p>