

SCENARIUSZ ZAJEĆ RUCHOWYCH
Z ELEMENTAMI ĆWICZEŃ RÓWNOWAŻNYCH I SPRAWNOŚCIOWYCH
DLA KLASY II

Temat: Zajęcia ruchowe z elementami ćwiczeń równoważnych i sprawnościowych.

Cele główne:

- rozwijanie sprawności fizycznej uczniów
- pokazanie uczniom, że sprawność fizyczną można osiągać w ciekawy i atrakcyjny sposób

Cele szczegółowe w zakresie:

1. umiejętności ucznia

- potrafi wykonać zadania praktyczne indywidualnie i w parze
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce do ćwiczeń ruchowych

2. sprawności ruchowej

- kształtuje koordynację ruchową ćwicząc na przyrządach
- wzmacnia mięśnie ramion, nóg, brzucha i tułowia poprzez napinanie, rozciąganie

3. wiadomości

- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma gimnastyka i ćwiczenia
- wykonuje ćwiczenia równoważne na przyrządach zgodnie z instrukcją N.

4. postaw

- przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługując się przyrządami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- dba o bezpieczeństwo innych uczestników ćwiczeń

Metody: zadaniowa, praktycznych ćwiczeń, zabawowa

Pomoce: drewniany zestaw przyrządów sportowych, gwizdek

Miejsce: sala gimnastyczna

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

Przebieg zajęć:

Tok zajęć	Treść i przebieg zajęć	Środki dydaktyczne - uwagi
Część wstępna- przygotowawcza		
1. Organizacja zajęć- powitanie	Zbiórka w dwuszeregu. Omówienie celu zajęć.	- gwizdek
2. Rozgrzewka	Bieg po obwodzie kola truchcikiem w różnych kierunkach. Następnie uczniowie kolejno wymyślają różne ćwiczenia, które po 5 razy powtarzają wszyscy uczestnicy.	
Część główna		
3. Przygotowanie miejsca ćwiczeń.	Uczniowie wraz z N. wybierają miejsce i sprzęt do ćwiczeń. Ustawiają przybory w bezpieczny i właściwy sposób podany przez N.	- drewniany sprzęt do ćwiczeń - zasady bhp

4. Zabawa „Przejdź po moście”	Między dwoma drabinkami rozkładamy drewnianą „kładkę”. Ćwiczenie polega na przejściu po kładce bez upadku z zachowaniem właściwej postawy. Kładkę umieszczamy na odpowiedniej wysokości w bezpieczny sposób. Nauczyciel bądź kolega asekurować ćwiczącego. Ćwiczenie wykonują wszystkie chętne dzieci.	- drewniany sprzęt do ćwiczeń
5. Zabawa „Przeciąganie na zjeżdżalni”	Między dwoma drabinkami rozkładamy drewnianą zjeżdżalnię. Uczniowie muszą wspiąć się po drabinie, a następnie przeciągnąć się po zjeżdżalni używając siły mięśni ramion. W razie potrzeby pomoc N. Następnie zejście po drabinie w dół. Ćwiczenie wykonują wszystkie chętne dzieci.	- drewniany sprzęt do ćwiczeń
6. Zabawa „Małpki w zoo”	Między dwoma drabinkami rozkładamy trzecią drabinę. Ćwiczenie polega na zwisie między drabinkami z użyciem czterech kończyn. To ćwiczenie ma charakter zabawowy, a jednocześnie wzmacnianie obręczy barkowej. W razie potrzeby pomoc N. Ćwiczenie wykonują wszystkie chętne dzieci.	- drewniany sprzęt do ćwiczeń
7. Posprzątanie miejsca ćwiczeń.	Uczniowie wraz z N. składają sprzęt na wyznaczone miejsce.	- zasady bhp
Część końcowa		
8. Marsz uspokajający	Uczniowie maszerują w kole. Wdech powietrza nosem, wydech ustami. Ręce w górę wdech, ręce w dół wydech. Wspólne śpiewanie ulubionej piosenki.	
9. Zbiórka na zakończenie.	Zbiórka w dwuszeręgu. Omówienie przebiegu zajęć, utrwalenie zdobytych wiadomości i umiejętności. Podziękowanie za wspólną zabawę.	

Opracowała:
Renata Wojtysiak