



Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera
64 – 710 Połajewo, ul. Leśna 1
tel. (067) 256 71 47, fax. 256 71 47
e-mail: szkola_p@interia.pl

SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE II

TEMAT: Rzuty różnymi przyborami do celów - kształtowanie zręczności, koordynacji i celności

CELE:

- wykonuje celne rzuty przyborami do wybranych celów,
- prawidłowo lokalizuje części swojego ciała, wykonuje ruchy naprzemianstronne,
- szybko reaguje na sygnały akustyczne i wzrokowe,
- zna i stosuje zasady zdrowej rywalizacji i bezpieczeństwa podczas zabaw.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo- organizacyjne: przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, podanie tematu lekcji.
2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do realizacji zadań ruchowych.
 - „Berek przyjaciół” – zabawa bieżna z szarfami.
 - Ćwiczenia kształtujące z zastosowaniem ruchów naprzemianstronnych i krzyżujących:
 - dzieci maszerują po liniach sali przodem, bokiem, tyłem,
 - z przysiadu na sygnał prowadzącego naśladują wznoszenie się i lot ptaków, wykonując obszerne ruchy rękami, a po kolejnym sygnale wracają do przysiadu,
 - w przysiadzie podpartym wykonują podskokiem naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu,
 - w leżeniu na brzuchu (przodem) z rękami podłożonymi pod czoło wykonują nogami nożyce pionowe,
 - w leżeniu na plecach (tyłem) z rękami wyprostowanymi w górę unoszą na przemian nogę i przeciwną rękę, dotykając podudzia,
 - w siadzie rozkrocznym sięgają dłońmi do prawej stopy, do środka i do lewej stopy,
 - wykonują cwał boczny w prawą i lewą stronę.
 - Ćwiczenie rytmiczne: dzieci maszerując w miejscu wykonują taktowanie; stojąc z uniesionymi rękami , na raz – opuszczają ręce, na dwa – krzyżują wyprostowane ręce przed sobą, na trzy- przenoszą ramiona w bok równolegle do podłoża, na cztery - przenoszą ramiona bokiem w górę do pozycji wyjściowej.
3. Główna część zajęć: rzuty różnymi przyborami do celów.
 - Ćwiczenie o charakterze rzutnym : prowadzący przygotowuje cztery stanowiska rzutne o zróżnicowanej trudności zadań i zaznacza miejsca, skąd będą wykonywane rzuty;

uczniowie podzieleni na grupy wykonują po kilka rzutów małą piłką do kręgli, woreczkiem do pojemnika, małą obręczą na pacholek, piłką do kosza; potem grupy zamieniają się miejscami.

- Przeskoki obunóż i jedenonóż przez drabinkę koordynacyjną i obręcze rozłożone wzdłuż sali na podłodze; dzieci ćwiczą w dwóch grupach, po wykonaniu ćwiczenia grupy zamieniają się miejscami.
 - Zabawa bieżna połączona z rzucaniem do celu; dzieci podzielone na dwie grupy (dziewczynki i chłopcy) o takiej samej liczbie osób stoją na obwodzie koła; w środku koła znajdują się dwa stanowiska do rzutów; prowadzący wywołuje dwoje uczniów (dziewczynkę i chłopca), para obiega koło i rzuca woreczkiem do celu; po zakończeniu zabawy grupy sprawdzają ilość trafień.
4. Ćwiczenia kończące zajęcia.
- Ćwiczenia korekcyjne rozwijające mięśnie grzbietu: dzieci ćwiczą w parach, jedno wykonuje „koci grzbiet”, a drugie przeczołguje się pod nim; potem zamieniają się miejscami.
 - Zabawa uspokajająca; uczniowie chodzą w parach jedno za drugim; dziecko idące z tyłu ma zamknięte oczy, kładzie rękę na ramieniu kolegi prowadzącego; potem zamieniają się miejscami.
 - Zbiórka, omówienie zajęć i wyjście do szatni.

Opracowała i przeprowadziła : Hanna Urbaniak – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej