

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Temat: Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne z nietypowymi przyborami – Walka z galaktyką bezruchu Aktywne Szkoły Multisport.

Cele szczegółowe:

Motoryczność: uczeń kształtuje siłę oraz wytrzymałość poszczególnych grup mięśniowych.

uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę oraz zwinność

uczeń rozwinię orientację przestrzenną

Umiejętności: uczeń potrafi dokonać odpowiedniego wyboru ćwiczeń podczas rozgrzewki

uczeń prawidłowo reaguje na polecenia

potrafi bawić się z nietypowymi przyborami

Wiadomości: uczeń - wie jak poprawnie wykonać ćwiczenie,

uczeń - wie jakie ćwiczenie kształtuje poszczególne zdolności motoryczne

Kształtowanie postaw: - uczeń dokonuje samokontroli i samooceny wykonywanych ćwiczeń.

Metody: zabawowo – naśladowcza , zadaniowa - ścisła

Formy: indywidualna, w parach

Środki dydaktyczne (przybory): laptop lub telefon z dostępem do internetu, kartka papieru, ręcznik, papier toaletowy, stoper, skarpetki, wiaderko, planer pogromcy bezruchu

Miejsce zajęć: sala sportowa, pokój w domu

Klasa: V c

Ilość osób: 26

Przebieg lekcji – opis

1. Czynności organizacyjno - porządkowe : Nauczyciel wita się z uczniami, podaje temat lekcji i opisuje krótko cele oraz przebieg lekcji

2. Część wstępna :

Rozgrzewka- przygotowanie organizmu do wysiłku : zabawa ożywiająca w formie układu tanecznego link <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

3. Część główna:

Uczniowie podejmują walkę z potworami - przybyszami z Galaktyki Bezruchu. Ćwiczący są pogromcami bezruchu i poprzez aktywność fizyczną przeganiają przybyszy jak najdalej.

Pogromcy podpowiadają, jak ćwiczyć wytrzymałość, spryt, szybkość i siłę nawet bez wychodzenia z domu.

W pierwszym zadaniu znajdują się ćwiczenia na spryt i wytrzymałość potrzebne do pokonania jednego z potworów. Nie zapomnijcie ich zaznaczyć w Planerze Pogromcy Bezruchu .

Pierwsze zadanie: <https://www.youtube.com/watch?v=FuEjPc0UYVk>

Nadeszła kolej na szybkość i spryt! Pogromcy bezruchu podpowiadają, jak zdobyć kilka dodatkowych punktów i pokonać kolejnego przybysza z Galaktyki Bezruchu.

Drugie zadanie: <https://www.youtube.com/watch?v=yq-GddtNIOo&feature=youtu.be>

Kolejne zadanie do pokonania potworów z galaktyki bezruchu

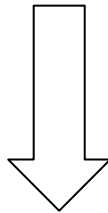
Trzecie zadanie: https://www.youtube.com/watch?v=Rqxir__hjUE

Po wykonaniu tego zadania potwory z galaktyki bezruchu już do nas nie wrócą – Moc jest z nami!

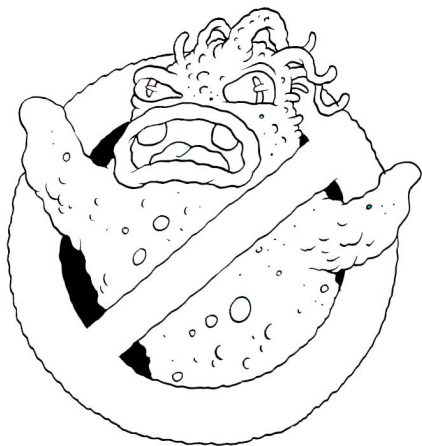
Czwarte zadanie: <https://www.youtube.com/watch?v=JmMMqOjGF4s>

4. Część końcowa: Zabawa uspokajająca „Minutka” - uczniowie w leżeniu tyłem zamykają oczy i w myślach odliczają minutę. Wygrywa osoba, która poprawnie wstanie po minięciu minuty od słowa start n-la.

PLANER POGROMCY BEZRUCHU DO DRUKU



PLANER POGROMCY BEZRUCHU



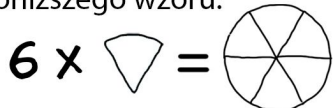
Pogromco, przed Tobą twój osobisty planer!
Wypełnij go aktywnościami!
W każdym polu w miejscu wpisz datę i zakoloruj trójkąt odpowiednim kolorem jeśli udało ci się zrobić ćwiczenia na:





















































































-  WYTRZYMAŁOŚĆ
-  SIŁĘ
-  SZYBKOŚĆ
-  SPRYT

Zwsze możesz dorysować więcej trójkątów! Jeśli chcesz, zanotuj też swój wynik.

Za każde podjęte wyzwanie narysuj  danego dnia!

Po wypełnieniu całego planera policz swoje aktywności i przenieś je na swoją kartę pogromcy wg poniższego wzoru:



WYTRZYMAŁOŚĆ

Pamiętasz jak się robi orła na śniegu? Zrób to samo, ale w powietrzu. :) Zrób ich jak najwięcej, a na drugi dzień spróbuj poprawić swój wynik!

SIŁA

Usiądź na niewidzialnym krześle opierając się plecami o ścianę lub drzwi. Ile uda Ci się tak wytrzymać? :)

SZYBKOŚĆ

Przygotuj sobie dwa pojemniki (np. miski). Jeden zostaw pusty, w drugim umieść nakrętki, cukierki lub inne małe przedmioty. 3, 2, 1... Teraz przelóż wszystko z jednej miski do drugiej używając tylko jednej ręki - zrób to jak najszybciej!

SPRYT

Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami. Chwyć oburącz piłkę lub inny przedmiot, który masz pod ręką, a następnie utrzymując proste nogi spróbuj go postawić za stopami. Udało się?

↑ Przykładowe zadania. Podziel się z nami swoimi pomysłami na ćwiczenia!

* jeśli nie masz drukarki, odrysuj szablon lub sam(a) narysuj swój planer!

KARTA POGROMCY

.....
IMIĘ LUB PSEUDONIM

.....
← TAJNA BRONĀ

SUPERMOCE

WYTRZYMAŁOŚĆ



SILA



SZYBKOŚĆ



SPRYT



PODJĘTE WYZWANIA



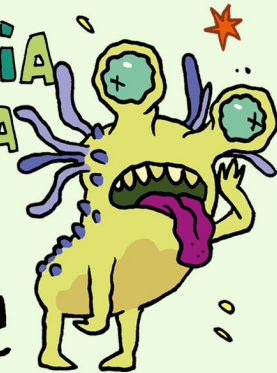
✂️ POKOLORUJ, WYTNIJ I SKLEJ KARTY ZE SOBĄ!!!

PORTRET PAMIĘCIOWY

POTWÓR #1



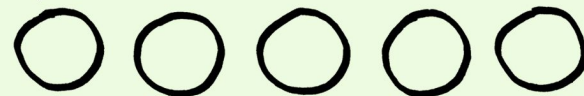
DO POKONANIA
TEGO POTWORA
POTRZEBNE SĄ



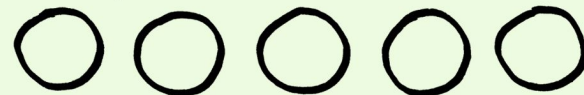
WYTRZYMAŁOŚĆ



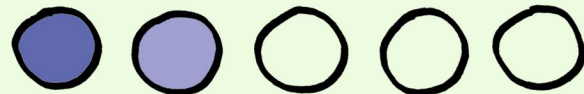
SILA



SZYBKOŚĆ



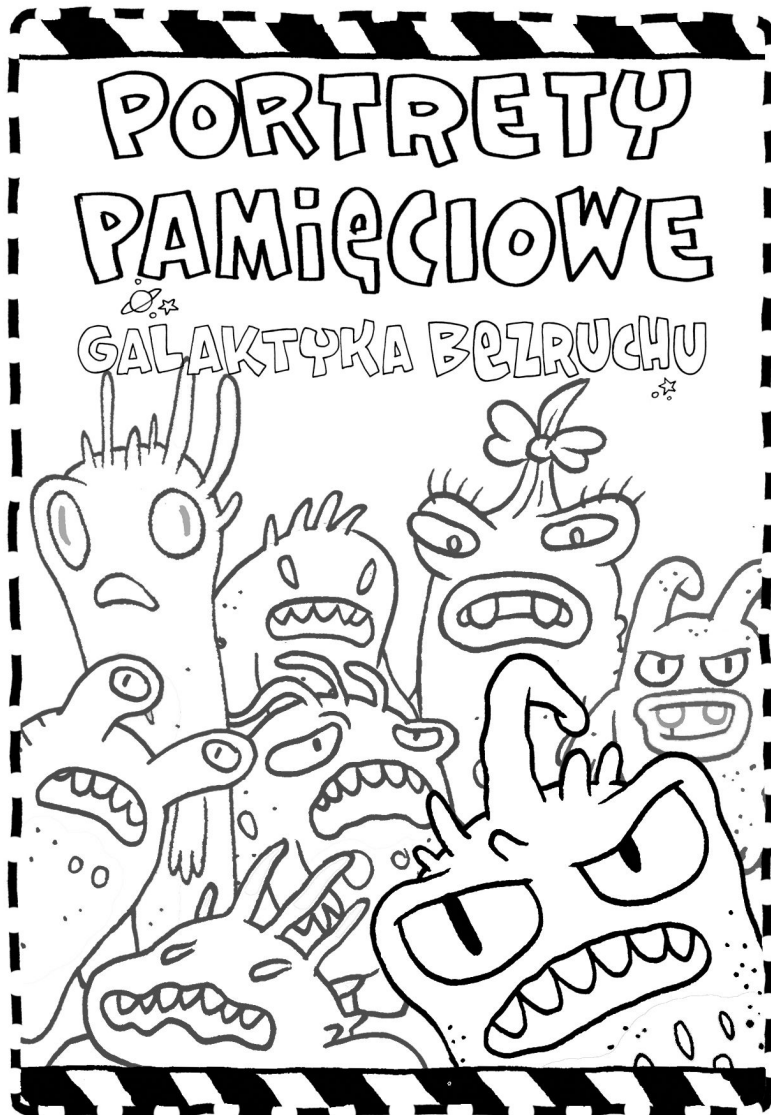
SPRYT



✂ WYTNIJ I SKLEJ KARTY ZE SOBĄ!!!

PORTRET PAMIĘCIOWY

POTWÓR #1



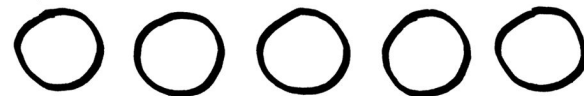
DO POKONANIA
TEGO POTWORA
POTRZEBNE SĄ



WYTRZYMAŁOŚĆ



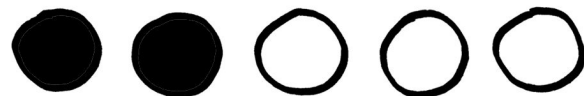
SILA



SZYBKOŚĆ



SPRYT



✂ POKOLORUJ, WYTNIJ I SKLEJ KARTY ZE SOBĄ!!!