

Scenariusz alternatywnych zajęć wychowania fizycznego.

Klasa V szkoły podstawowej.

Dział: Gimnastyka

Data: 17.03.2014

Sprawnościowy tor przeszkód. Test POLICJA 2013	
Cele lekcji	
Wiadomości	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• zna zasady bezpieczeństwa przy tego rodzaju lekcji,• wie, jak wyłonić zwycięzcę w konkursie,• będzie wiedział, co dane ćwiczenie kształtuje i rozwija.
Umiejętności	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• potrafi pokonywać przeszkody ustawione na torze,• będzie umiał zaplanować i wykonać tor przeszkód z zaproponowanych przez nauczyciela przyborów.
Postawy	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• systematyczna samokontrola i samoocena podczas ćwiczeń,• uczeń pomaga w zachowaniu bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.
Sprawność motoryczna	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• kształtowanie zwinności, skoczności, koordynację ruchową, wytrzymałości i siły mięśniową poprzez pokonanie toru przeszkód,
Faza realizacji	
Sprawnościowy tor przeszkód	Start z pozycji leżenie przodem. <ol style="list-style-type: none">1. „Ósemka” na dwóch słupkach.2. Trzy przewroty: przewrót w przód, w tył i w przód.3. Przeniesienie piłki lekarskiej 3 kg.4. Przeskok przez 4 płotki.5. Rzut 3 piłkami lekarskimi 2 kg (zza głowy).6. „Brzuski” z piłką do siatkówki.7. Pokonanie dowolnym sposobem skrzyni gimnastycznej (4-5 części).8. Bieg wahadłowy 4x5m.
Faza podsumowująca	
Ćwiczenia uspokajające	Ćwiczenia rozciągające na drabinkach: zwisy, wahadła, wymachy i wspięcia.
Podsumowanie	Omówienie zajęć, przedstawienie najlepszych wyników.