

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego.

Klasa VI szkoły podstawowej.

Dział: Gry i zabawy ruchowe

Data: 31.01.2014

Ławeczki gimnastyczne inaczej /gry i zabawy ruchowe/.	
Cele lekcji	
Wiadomości	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• Zna sposoby zapobiegania wadom postawy,• Zna wpływ na organizm człowieka systematycznej aktywności fizycznej,• Umiejętność doboru ćwiczeń korygujących różne wady postawy.
Umiejętności	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• Doskonali różne formy chodów równoważnych,• Stosuje zasady samoasekuracji.
Postawy	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• Kształtuje umiejętność dokonywania samooceny sprawności ruchowej,• Współpracuje w grupie,• Posiada świadomość nawyku przyjmowania prawidłowej postawy w różnych sytuacjach.
Sprawność motoryczna	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• Rozwija koordynację ruchową,• Wzmacnia mięśnie RR, NN, brzucha i grzbietu,• Kształtuje równowagę i zwinność.
Faza realizacji	
Część wstępna – tor zwinnościowy na ławeczkach	<ol style="list-style-type: none">1. Przeciąganie po ławeczce w leżeniu przodem.2. Przejście nad i pod płotkiem idąc po ławeczce.3. Przejście po ławeczce z przekładaniem piłki pod ugiętą nogą – plecy wyprostowane.4. Wskok i zeskok rozkroczny na ławeczce.5. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę.6. Przejście po ławeczce w podporze przodem – nogi idą na ławeczce, ramiona po parkiecie.
Część główna – wyścigi rzędów z ławeczką	<ul style="list-style-type: none">• Z ławeczką nad głową.• Przenoszenie ławeczki w rozkroku, ławka między nogami.• Przenoszenie ławeczki z leżącym „rannym” kolegą.
Zabawy z ławeczkami	<ul style="list-style-type: none">• „Wyścigi numerków” z obieganiem ławeczek; pojedynczo i całym zespołem; wyścig „Zamiana miejsc”.• Przeskoki i pełzanie pod ławeczkami ustawionymi „na krzyż”.

Faza podsumowująca	
Ćwiczenia uspokajające	Chody równoważne na odwróconej ławeczce połączone z obrotami i podskokami. Waga przodem.