

SCENARIUSZ LEKCJI Lekka atletyka

DATA: 20.03.2014r.

KLASA: IV, V, VI SP LICZBA ĆWICZĄCYCH: 10 CZAS TRWANIA: 45'

MIEJSCE: sala gimnastyczna

PRZYBORY: pachołki (2x), piłki lekarskie

UMIEJĘTNOŚCI:

Zadanie główne: Ćwiczenia sprawności ogólnej kończyn dolnych.

Zadanie dodatkowe: Doskonalenie skoku z miejsca oraz ćwiczenia z użyciem piłek lekarskich.

MOTORYCZNOŚĆ: Kształtowanie siły kończyn dolnych i obręczy barkowej.

WIADOMOŚCI: Polacy na Igrzyskach Olimpijskich

POSTAWY: Samokontrola i samoocena.

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne, wiadomości, postawy
I część wstępna Czynności organizacyjne no- porządkowe Gra ożywiająca	Zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji. Trucht dookoła sali.	2' 5' 7'	Sprawdzenie ubioru, podanie tematu, itd. X X X X X X X X X X N Niećwiczący przynosi 2 pachołki ustawia je w odległości ok. 15 metrów.
II część główna A) Ćw. RR Ćw. NN Ćw. RR i NN Ćw. T Ćw. NN i RR Ćw. RR Ćw. NN	Dzieci dobierają się w pary i stają na wyznaczonej linii przed pachołkiem. - wymachy RR w przód - wymachy RR w tył - naprzemianstronne krążenia RR w przód - j.w. w tył - bieg krokiem skrzyżnym - bieg krokiem odstawno-dostawnym - „pajacyki” - podskoki z naprzemianstronnymi wymachami RR - marsz w skłonie - dotknięcie podłoża raz z lewej, raz z prawej strony - co 3 krok przysiad i wyskok w górę - bieg z przeciąganiem się nawzajem - skoki na LN - skoki na PN - złapanie się za ręce, krążenia T razem	1x 1x 1x 1x 2x 2x 2x 2x 1x 2x 2x 2x 2x 2x 4x	Dzieci ćwiczą na odcinku 15 metrów (od pachołka do pachołka) w dwóch rzędach w truchcie. <u>P: Musicie się poprawiać i kontrolować podczas ćwiczeń.</u>

<p>Ćw. T Ćw. NN Ćw. T Ćw. NN Przebieżki</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wieloskoki sprinterskie - w miejscu, leżenie tyłem, skłony T - podskoki kuczne - przebieżki po przekątnej sali 	<p>4x 15x 15x 6x</p>	<p>Uczniowie ustawieni nadal w tych samych rzędach. Ćwiczą dalej od pachołka do pachołka.</p>
<p>B) Bieg</p>	<p>Ćwiczenia sprawności ogólnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poskoki z naprzemianstronnymi wymachami NN w bok - poskoki z naprzemianstronnymi wymachami NN w przód - bieg z wysokim unoszeniem kolana jednej nogi - bieg z wysokim unoszeniem kolana i wyrzutem podudzie w górę - bieg z uderzeniem jedną nogą o pośladek - bieg z zataczaniem kończynami dolnymi „kółek” - przeskoki z naprzemianstronnymi wyrzutem NN w tył ku górze - „nożyce” 	<p>10’ 8’</p>	<p><u>P: Musicie się poprawiać i kontrolować podczas ćwiczeń.</u></p> <p><u>P: Poprawiajcie się nawzajem, pomagajcie kolegom, którzy sobie nie dają rady.</u></p>
<p>Rzut</p>	<p>Niećwiczący przynoszą piłki lekarskie. Uczniowie rozsuwają się na całej szerokości sali. Uczniowie ćwiczą w parach.</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzuty piłka lekarską sprzed klatki piersiowej - rzuty LR od dołu - j.w. PR - pchnięcie piłki lekarskiej PR - j.w. LR 	<p>6’</p>	<p><u>P: Nie śmiejcie się z nikogo, komu nie wyszedł skok. Popatrzcie się na siebie najpierw, bo może zrobiliście to jeszcze gorzej.</u></p>
<p>Skok</p>	<p>Ćwiczenia skocznościowe. Dzieci ustawione na szerokości sali na jednej linii.</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok obunóż z miejsca - j.w. 3 skoki łączone - skok z pracą RR z jednego kroku - w dwóch rzędach – skoki łączone z miejsca(pierwszy wykonuje skok, drugi zaczyna z tego miejsca, gdzie wylądował pierwszy) 	<p>1’ 6’ 21’</p>	
<p>III część końcowa Ćw. uspokajające Zadania porządkowe</p>	<p>Poskładanie sprzętu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - skłony T z głębokimi oddechami - trucht dookoła sali <p>Zbiórka, omówienie zajęć, odniesienie sprzętu na miejsce, pożegnanie.</p>	<p>1’ 10x 3’ 2’ 7’</p>	<p>Uczniowie zanoszą sprzęt na miejsce.</p>

Uwagi z omówienia:

Zatwierdzenie konspektu przez nauczyciela