**SCENARIUSZ LEKCJI**

**Temat: Kształtowanie sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem butelek plastikowych.**

**Cele główne lekcji:**

1. **Umiejętności:**

- uczeń potrafi wykonać różne ćwiczenia z butelką plastikową,

- uczeń uczestniczy w ćwiczeniach w parach, indywidualnie z zasadami,

- uczeń zna znaczenie słów „recyklingu”.

**2. Motoryczność:**

- kształtowanie sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia ze współćwiczącym.

**3. Wiadomości:**

- uczeń zna zasady fair play,

- kształtowanie nawyku segregacji śmieci.

**4. Akcent wychowawczy:**

- współpraca w grupie.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Czas trwania zajęć: 45 min.

Klasa: 4gf

Liczba ćwiczących: 33

Przybory: butelki plastikowe, słupki.

Prowadzący: Agnieszka Florczak, Zbigniew Kropidłowski.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TOK LEKCJI | ZADANIA SZCZEGÓŁÓWE | CZAS | UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE |
| Część wstępna1.Czynności organizacyjno-porządkowe.2.Zabawa ożywiająca3.Rozgrzewka | 1. Zbiórka.
2. Powitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania uczniów do lekcji.
3. Podanie tematu lekcji.
4. Omówienie założeń lekcji.
5. Zabawa ruchowa „Sygnały”.

- uczniowie trzymają się za butelki i stoją w kole, reagują na sygnał nauczyciela: 1 gwizdek- poruszają się w lewa stronę,2 gwizdki – poruszają się w prawą stronę,3 gwizdki – wykonują przysiad.Ćwiczenia w marszu lub truchcie z butelką plastikową:- krążenia RR w przód,- krążenia RR w tył,- krążenie butelką wokół szyi,- krążenia butelką wokół pasa,- krążenie butelką wokół kolan,- krążenie butelką wokół szyi, pasa, kolan,- „ósemka” butelką wokół kostek,- skipy,- w truchcie na sygnał przysiad,- podrzut butelki z 1 klaśnięciem i chwyt,- podrzut butelki z 2 klaśnięciami i chwyt,- podrzut butelki z 3 klaśnięciami i chwyt. | 2 min.3 min10 min | Uczniowie siedzą na linii.Uczniowie stoją w kole.Uczniowie stoją w szeregu na linii, wykonują ćwiczenie do określonej linii i z powrotem |
| Część główna | Ćwiczenia w parach uczniowie stoją plecami do siebie:- podają sobie butelkę góra-dół,- podają sobie butelkę przez skręt tułowia,- Rywalizacja w parach :pw jak wyżej uczniowie stoją w rozkroku, butelka na podłodze między nimi, RR w górę. Na sygnał, kto pierwszy schyli się po butelkę. Kto przegra wykonuje przysiad.- Kiwanie- uczniowie kopią do siebie butelkę. Na sygnał zaczynają sobie wykopywać butelkę.- Szermierka- butelka w jednej dłoni, druga ręka z tyłu, uderzanie butelką o butelkę.Podział na 4 zespoły- wyścigi na wesoło:- bieg z butelką do półmetka i z powrotem z ominięciem zespołu i przekazaniem butelki - bieg z butelką do półmetka i z powrotem z ominięciem zespołu i przekazywaniem butelki górą- bieg z butelką do półmetka i z powrotem z ominięciem zespołu i przekazywaniem butelki dołem, uczniowie stoją w rozkroku.- bieg z postawieniem butelki w kole,- bieg z 4 butelkami. | 25 min | Pary w rozsypce.Podział na 4 zespoły |
| Część końcowaĆwiczenia korekcyjne z butelką | - Chwyt butelki stopami i obracanie butelki wokół jej osi,- chwyt butelki stopami postaw – przewróć,- podnoszenia butelki stopami w górę , przenoszenie za głowę w leżeniu przewrotnym.- gniecenie butelki stopami.Pogadanka nt recyklingu.Podsumowanie lekcji. | 5 min | rozsypka |