

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE Ia

Temat: **Ruszaj się na wiosnę – jak zachęcić pierwszoklasistów do aktywnego wypoczynku.**

Prowadzący zajęcia : Agnieszka Prajzner

Gry i zabawy ruchowe. Tor przeszkód.

Cele:

- Umiejętności:
  - doskonalenie podania piłki jednorącz i chwytów oburącz,
  - kształtowanie sprawności ruchowej,
- Motoryczność:
  - kształtowanie skoczności, szybkości, koordynacji ruchowej,
  - kształtowanie szybkości reakcji orientacji przestrzennej,
- Wiadomości:
  - zasady, przepisy gier i zabaw sportowych,
- Wychowawczy:
  - zachowanie bezpieczeństwa podczas zabaw, przestrzeganie reguł zabaw,
  - zachęcanie dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego,
- Przybory:
  - piłki do siatkówki, hula-hop, paliki, płotki, szarfy,

### Część I WSTĘPNA

- 1.Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć.
- 2.Przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji.
- 3.Zabawa ożywiająca – „Wyścig numerków”. Dzieci są ustawione w dwóch rzędach. Każdy z nich ma wyznaczony swój numer. Na sygnał prowadzącego wywołany numer obiega swój rząd z prawej strony i wraca na swoje miejsce.
4. Zabawa ożywiająca „Ogonki”. Ćwiczący biegają swobodnie po boisku, każdy ma założoną za spodenki z tyłu szarfę. Zadaniem jest zebranie jak największej liczby „ogonków” nie tracąc przy tym swojego.
5. Ćwiczenia gimnastyczne: ramion, nóg, tułowia, mięśni brzucha.

### Część II GŁÓWNA

- 1.Zabawa ruchowa – „Berek”.
- 2.Gra rzutna „ Piłka w rzędach”.
- 3.Tor przeszkód- bieg, przeskok przez przeszkody, przejście przez hula-hop, czworakowanie.
- 4.Gra rzutna „Dwa ognie” Kapitan stoi za linia końcową połowy przeciwnika, reszta na wyznaczonym polu. Poprzez rzucanie piłką, drużyna stara się wybić swoich przeciwników, będących na polu. Ochroną przed „zbiciem” są uniki, podskoki, ucieczki lub skuteczne złapanie piłki oburącz. Osoba zbita staje obok kapitana i również pomaga w rzucaniu. Po wyeliminowaniu wszystkich graczy na pole wchodzi kapitan, który schodzi dopiero po trzecim trafieniu. Drużyna wygrywa gdy zbijie kapitana przeciwników.

### Część III KOŃCOWA

- 1.Ćwiczenia uspakajająco – relaksujące.
2. Zbiórka, podsumowanie zajęć.
3. Pożegnanie.