**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 wstępna  1.Czynności organizacyjno-porządkowe.  2.Zabawa ożywiająca  3.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 min  10 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 końcowa  Ćwiczenia 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 |