**SCENARIUSZ LEKCJI**

**Temat: Ćwiczenia przygotowujące do nauki poruszania się po boisku, przyjmowania postawy siatkarskiej niskiej w formie zabawowej z wykorzystaniem ręczników.**

**Cele główne lekcji:**

1. **Umiejętności:**

- uczeń potrafi współpracować przy wykonywaniu ćwiczeń,

- uczeń wykonać różne ćwiczenia z wykorzystaniem ręczników kąpielowych i piłek,

- uczeń potrafi bawić się różnymi przyborami

**2. Motoryczność:**

- kształtowanie sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia ze współćwiczącym.

**3. Wiadomości:**

- uczeń zna sposoby na aktywne spędzanie czasu z wykorzystaniem nietypowych przyborów

- zna sposoby poruszanie się po boisku,

- potrafi przyjąć postawę siatkarską niską.

**4. Akcent wychowawczy:**

- współpraca w grupie.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Czas trwania zajęć: 45 min.

Klasa: 4gf

Liczba ćwiczących: 34

Przybory: ręczniki kąpielowe, piłki

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   Każda para stoi przy ręczniku. Prowadzący zabiera jeden ręcznik. Na sygnał uczniowie biegają po określonym boisku, na gwizdek każda para musi stanąć przy wolnym ręczniku. Jedna para pozostaje bez ręcznika- wykonuje przysiad. Zabawa zaczyna się od nowa.  Ćwiczenia w marszu lub truchcie z ręcznikiem trzymanym wewnętrznymi RR:  - krążenia RR w przód,  - krążenia RR w tył,  - podskoki naprzemienne,  - krok odstawno - dostawny przodem do siebie,  - przeplatanka,  - obroty pod ręcznikiem,  - przekładanie ręcznika pod kolanem i rzut do partnera.  , | 2 min.  3 min  10 min | Uczniowie siedzą na linii.  Uczniowie stoją parami w rozsypce  Uczniowie stoją parami w szeregu z 1 ręcznikiem na linii, wykonują ćwiczenie do określonej linii i z powrotem. |
| Część główna | Ćwiczenia z piłką:  Uczeń stoi przy nauczycielu, który turla piłkę do przodu a uczeń musi ją wyprzedzić i złapać w koszyczek  - uczeń goni piłkę krokiem odstawno-dostawnym,  - uczeń goni piłkę przeplatanką,  - jw. z siadu skrzyżnego  - jw. z podporu przodem  - z postawy wysokiej trucht i siad na piłce  Ustawienie parami z ręcznikiem. Nauczyciel toczy piłkę  - bieg z ręcznikiem i nakrycie piłki  - bieg z ręcznikiem i chwyt piłki na ręcznik  Pary trzymają ręczniki za rogi a w nich piłki:  - toczenie piłki po ręczniku,  - podrzut piłki ręcznikiem i chwyt do ręcznika,  - podrzut piłki ręcznikiem i chwyt po koźle do ręcznika,  - podrzuty piłki w parach ręcznikami. | 25 min | Uczeń z piłką w szeregu przy nauczycielu  parami |
| Część końcowa  Zabawa uspokajająca  Czynności organizacyjno - porzadkowe | „Kto wyżej podrzuci piłkę” – na sygnał pary podrzucają piłkę jak najwyżej.  Zbiórka  - podsumowanie lekcji.  - posprzątanie sali. | 3 min  2 min | Rozsypka ,parami  rozsypka |