

„Ćwicz w terenie!”

Słoneczna pogoda i bliskość parku zachęciły nas do lekcji wychowania fizycznego w terenie. Ćwiczenia w terenie o urozmaiconej rzeźbie sprawiają wiele radości uczniom i są jedną z najbardziej lubianych typów lekcji. Nie zabrakło więc biegów z wykorzystaniem form ukształtowania w postaci pagórków, ćwiczeń ramion i nóg przy drzewach, przeskoków na różnej wysokości przez gałęzie, rzutów na odległość „oszczepem” oraz zabawy w „chowanego”.

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego w terenie

Temat: „Ćwicz w terenie”- gry i zabawy w terenie.

Cel lekcji: poprawa ogólnej sprawności fizycznej

Cele operacyjne:

Uczeń:

- Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań ruchowych
- Wie, jak zachować się w terenie, dba o środowisko naturalne
- Potrafi biegać po terenie z przeszkodami
- Wykonuje przeskoki, rzuty, ćwiczenia równoważne

Miejsce ćwiczeń: park

Metody pracy: zabawowo-naśladowcza, ekspresji ruchowej

Formy pracy: frontalna, indywidualna, grupowa

Przybory: pałeczka sztafetowa, szyszki, patyki.

Część wstępna

Czynności organizacyjno- porządkowe.

Zbiórka na boisku przed szkołą. Sprawdzenie gotowości do zajęć w terenie (strój).

Sprawdzenie obecności. Omówienie celów lekcji i zasad bhp.

1. Podawanie pałeczki sztafetowej w kole coraz szybciej.
2. Krążenia ramion w przód oraz w tył.
3. Przysiady
4. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. Podskoki na przemian na prawej i lewej.

Część główna

1. Ćwiczenia z wykorzystaniem drzew:
 - Wyprostowana noga oparta o drzewo, staramy się dotknąć palców nogi opartej o drzewo
 - Ręce oparte o drzewo, wykonujemy ugięcia ramion
 - Podciąganie na gałęziach
2. Podbieg pod strome zbocze pagórka, wolne zejście po łagodnej stronie.
3. Przeskoki przez długi patyk trzymany przez dwójkę uczniów.
4. Rzuty „oszczepem”- każdy uczeń znajduje sobie długi patyk i kolejno wykonują rzuty.

5. Ćwiczenia w parach: każda para w określonym czasie znajduje , jak największą ilość szyszek.
6. Bieg slalomem między drzewami .

Część końcowa;

Ustawni w kole uczniowie wsłuchują się w dochodzące dźwięki i wykonują dowolne ruchy do wybranych odgłosów przyrody.

Marsz w kierunku szkoły ze swobodnym unoszeniem RR w górę – wdech opuszczamy – wydech

Nagrodzenie aktywności uczniów, omówienie zajęć.

Po określonym czasie przystępujemy do realizacji zadań – zabaw i toru przeszkód.

Violeta Matuszczak