

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego dla klasy 1

Przykład ćwiczeń i zabaw dla klasy I. Przygotowała Patrycja Misztal

| Tok lekcji | Treść i przebieg ćwiczeń | Czas |
|---|---|----------|
| 1 | 2 | 3 |
| <p>Część I <u>Organizacja zajęć.</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ zbiórka, raport, powitanie, podanie tematu ▪ sprawdzenie gotowości do zajęć ▪ podanie zadań głównych lekcji | 5 min |
| <p>Część II <u>Rozgrzewka</u></p> | <p>„Berek Ranny”- osoba wyznaczona przez prowadzącego stara się dotknąć uciekających uczniów. Po dotknięciu następuje przekazanie roli goniącego. Osoba złapana przez berka trzyma się za miejsce dotknięte przez niego i łapie pozostałych w tej pozycji.</p> | 4 min |
| <p><u>Ćwiczenia kształtujące:</u></p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ ramion | <p>Ręce w wysokości głowy naśladując chwyt płótna i energicznym ruchem ramion- rozrywanie go (ramiona w bok).</p> | 6 razy |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ tułowia w pł.st. | <p>W staniu rozkrok na szerokość bioder, rr w górze trzymają piłkę. Skłon tułowia w przód, piłka dotyka podłoża. Wyprost tułowia w tył, powrót do pozycji wyjściowej, wyciągnięcie się w górę jak najwyżej.</p> | 8 razy |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ nóg | <p>„Chód konika” –Marsz z wysokim uniesieniem kolan.</p> | 15 sek. |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ tułowia w pł. czołowej i szyi | <p>„Duży i mały dzwon”-Siad kłęczny, ramiona opuszczone lekko w bok. Dzieci wykonują obszerne skłony boczne naśladując ruchy dzwonu. To samo głową.</p> | 2-4 razy |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ tułowia w pł. strzałkowej w tył | <p>Skłon tułowia w tył z równoczesnym złączeniem łopatek i lekkim uniesieniem nóg.</p> | 4 razy |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ mięśni brzucha | <p>Leżenie tyłem-skłon w przód z dotknięciem lewego, prawego kolana łokciem przeciwnym (prawym, lewym).</p> | 4 razy |

| | | |
|--|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ tułowia w pł. złożonej | Kłęk rozkroczny- ramiona w bok. Skłon tułowia w przód w lewą, prawą stronę, ramiona w tył poza siebie. | 3 razy |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ ćw. równoważne | Stanie RR w bok. Przejście po linii prostej normalnym krokiem wykonując jaskółkę za każdym razem krokiem. | 3 min. |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ ćw. w podporze | Kłęk podparty. Siad na piętach bez odrywania dłoni od podłogi, następnie powrót do pozycji wyjściowej. | 3 razy |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ podskoki | Luźne, swobodne podskoki obunóż . | 4 min |
| Część główna: | | |
| <u>Zabawa z mocowaniem</u> | Sumo- dwóch uczniów ćwiczy na materacu w kłęku stara się wypchnąć kolegę poza pole walki. | 5 min |
| <u>Zabawa bieżna</u> | „Wyścigi numerów” Przebieg zabawy. Dzieci siadają w siadzie skrzyżnym w kole odliczając do czterech. Na sygnał nauczyciela np. „2” wszystkie dwójki biegną jak najszybciej po obwodzie koła, zgodnie ze wskazówkami zegara, wracają na swoje miejsce. Ostatnia osoba z wywołanym numerem wykonuje zadanie dodatkowe – 5 przysiadów. | 4 min. |
| <u>Zabawa rzutna</u> | „Zbijak z zadaniem dodatkowym” Przebieg zabawy. Uczniowie biegną po Sali, wśród nich znajduje się miękka piłka. Osoba będąca najbliżej piłki łapie ją i stara się zbić najbliższą osobę. Uczeń zbity wykonuje pięć „krzesielek”, czyli w zwisie na drabinkach 5 podciągnięć kolan do klatki piersiowej | 4 min |

| | | |
|---|--|-----------------------------|
| <p><u>Zabawa skoczna</u></p> <p>Część III</p> <p>Zakończenie zajęć.</p> | <p>„Szczur” Przebieg zabawy. Jedna osoba stojąca w środku posiada sznurek, kręci im dookoła własnej osi. Pozostali uczestnicy ustawieni dookoła podskakują nad „szczurem”. Osoba, która skuje zamienia się miejscem z osoba w środku.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zbiórka ▪ Omówienie zajęć ▪ pożegnanie | <p>4 min.</p> <p>3 min.</p> |
|---|--|-----------------------------|