**Scenariusz lekcji z wychowania fizycznego w klasie VI**

**Lekcje wychowania fizycznego w salce gimnastycznej**

**Temat lekcji: Budujemy piramidy wieloosobowe.**

Prowadząca: Lidia Kolosko

Miejsce: salka gimnastyczna

Przybory: ławeczki gimnastyczne, materace

Czas trwania zajęć: 45 min

Klasa: VI

Liczba uczniów: 16

**Cele zajęć:**

Wiadomości: różne sposoby trzymania współćwiczącego w czasie budowania piramid

Umiejętności: wykonanie prostych piramid dwójkowych i trójkowych

Postawy: – uczeń współpracuje ze współćwiczącymi i bierze odpowiedzialność za ich

bezpieczeństwo

Metody i formy pracy: problemowa, zabawowa, programowanego uczenia się

**Część wstępna: 14 minut**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Czynności organizacyjno- porządkowe | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń, stanu przyborów. | 2min |
| Ćwiczenia rozgrzewające | 1.Berek na czworakach- „berkujemy nogą”.  2.W marszu, co 3 kroki, podciągnięcie kolana nogi wykrocznej w kierunku klatki piersiowej.  3.Trucht z uderzeniem piętami o pośladki.  4.Podskoki, raz na prawej, raz na lewej nodze z naprzemianstronną pracą ramion.  5.Półprzysiad, nogi w lekkim rozkroku, dłonie oparte na kolanach, krążenie kolan raz w prawą, raz w lewą stronę.  6.Stojąc w rozkroku- skłon w tył z wypchnięciem bioder w przód- dotknięcie prawą ręką do lewej pięty, a potem lewą ręką do prawej pięty.  7.Leżenie przodem, ramiona w górze, przetaczanie w lewo lub w prawo z jednoczesnym podkurczeniem nóg i powrót do leżenia przodem.  Ćwiczenia w parach:  1.Przysiad tyłem do siebie, chwyt współćwiczącego pod łokcie, obaj ćwiczący wykonują rytmiczne podskoki obunóż w miejscu.  2.Ćwiczący w siadzie płaskim, twarzą do siebie, ramiona oparte na podłożu, stopy przylegają do siebie, obaj ćwiczący wykonują krążenia wyprostowanymi nogami w lewo lub w prawo.  Zabawa: „ Fala” | 12 min |

**Część główna: 27 minut**

|  |  |
| --- | --- |
| Budowanie piramid | Uczniowie dobrani w zespoły , najpierw 2 osobowe , następnie wieloosobowe wykonują proste piramidy. |

**Część końcowa: 4 minuty**

|  |  |
| --- | --- |
| Ćwiczenia rozluźniające | Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, ramiona w górze- rozluźnienie ramion i nóg. |
| Podsumowanie lekcji | Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ich ocena realizacji. Ocena aktywności uczniów. Pożegnanie. |