

SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat: Palant - gra właściwa

Liczba ćwiczących: cała klasa

Miejsce ćwiczeń: boisko szkolne

Cele operacyjne:

Uczeń:

- utrwała umiejętność gry w palanta
- kształtuje cechy motoryczne z akcentem na szybkość
- przestrzeganie przepisów i zasad gry
- przestrzeganie zasad „fair play”, umiejętność współpracy w grupie

Przybory: pachołki, kij do palanta, piłeczka tenisowa

Przebieg zajęć:

Część zajęć	Tok zajęć	Treść i sposób realizacji	Uwagi organizacyjno - metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna	Czynności organizacyjno-porządkowe Zabawa ożywiająca Ćwiczenia kształtujące	Zbiórka na boisku. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących na zajęciach . Podanie treści zajęć. Berek z wybawianiem . <ul style="list-style-type: none">• Bieg dookoła boiska – krążenia RR w przód i w tył• W rozkroku skłony tułowia z pogłębieniem• W rozkroku skłony T boczne• Podskoki na jednej nodze w miejscu• Podskoki obunóż, co czwarty skok jak najwyżej• Wypad w przód, pogłębienie• Przysiad, pogłębienie w przysiadzie• Krążenia stóp	Zabawę powtarzamy 3 razy. W rozsypce na boisku
Część główna	Gra właściwa „Palant”	<ul style="list-style-type: none">• Samodzielne wyznaczenie przez uczniów boiska do gry według poznanych zasad	Nauczyciel sędziuje, motywuje do

		<ul style="list-style-type: none"> • Podział na dwie drużyny • Losowanie • Zajęcie miejsc przez drużyny na boisku • Gra wg przepisów 	aktywnej gry
Część końcowa	<p>Ćwiczenia oddechowe, uspakajające, rozluźniające</p> <p>Czynności porządkowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Marsz wokół boiska ze skłonem i wydechem, • luźne wymachy nóg ze współcwiczącym, • opad tułowia w parach <p>Zbiórka, ocena wykonywania ćwiczeń, podanie wyniku gry.</p>	<p>W rozsypanie</p> <p>W parach</p> <p>Ustawienie w drużynach</p>

Nauczyciel wychowania fizycznego mgr Ireneusz Kubin





Zdjęcia z przeprowadzonych zajęć według powyższego scenariusza.