**Scenariusz lekcji wychowania fizycznego**

**Zadanie główne:** Kształtowanie siły w ćwiczeniach na drabinkach i ściance wspinaczkowej.

**Wymagania ogólne z podstawy programowej:** udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport.

**Termin:** 20.03.2014 r., godz. 13.45 – 14.30

**Klasa: VI**

|  |  |
| --- | --- |
| Czynności organizacyjno - porządkowe | Zbiórka, sprawdzenie przygotowania do zajęć.Pogadanka na temat rodzajów wspinaczki oraz bezpieczeństwa podczas wspinania. |
| Rozgrzewka | 1. Zabawa ożywiająca – „Berek zaczarowany”
2. Zabawy w dwójkach:
* przeciąganie w dwójkach,
* „Walka kogutów” w podskokach na jednej nodze,
* „Walka niedźwiedzi”
1. Ćwiczenia z wykorzystaniem drabinek:
* przodem do drabinek – opady i odepchnięcia do pozycji wyjściowej,
* tyłem do drabinek – skręty z opadami na drabinki,
* tyłem do drabinek, skłon w tył, dotknięcie szczebelka i zejście w dół 3-4 szczebelki,
* przodem do drabinek, chwyt szczebelka oburącz na wysokości głowy, wskakiwanie obunóż na 4-5 szczebelek i zeskok,
* zwis przodem do drabinek na ugiętych RR.
* J.w. tyłem,
* z klęku przodem do drabinek, wspinanie się szczebelek po szczebelku i zejście po osiągnięciu szczytu.
 |
| Część główna | Ćwiczenia i zabawy na ściance wspinaczkowej:* zabawa „Powódź i ogień” – na hasło „Powódź” uczniowie wchodzą na ściankę,
* trawersowanie na ściance – poruszanie się po ściance do czerwonej linii w poziomie bez kontaktu z podłożem,
* zabawa „Budowanie mostów” – uczniowie stoją na ściance ciasno obok siebie, pierwszy przechodzi przez most utworzony przez pozostałych poprzez odchylenie bioder od ścianki
 |
| Część końcowa | Zabawa uspokajająca „Czaty”Zbiórka , podsumowanie zajęć, pożegnanie, |

Opracował: Arkadiusz Ciborowski, nauczyciel wf.