

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy III szkoły podstawowej

Temat: Nauka obrotu w prawo w walcu angielskim.

Termin: 6.03.2014 r.

Czynności organizacyjno – porządkowe	Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania uczniów do zajęć. Przedstawienie celów lekcji.
Ćwiczenia przygotowujące do zajęć ruchowych	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krążenie głowy, ramion, bioder, 2. Skłony tułowia do boku, 3. Luźne podskoki w miejscu, 4. Podskoki do rozkroku, ramiona wymach w bok, <ol style="list-style-type: none"> a. ramiona wymach w górę w skos, b. ramiona wznos do góry, 5. małe podskoki w miejscu na trzy , na cztery rozkrok z pogłębieniem, 6. Podskoki do rozkroku z pogłębieniem, 7. W siadzie motylkowym plecy wyprostowane, 8. W siadzie motylkowym , dłonie oparte z tyłu, nogi ugięte wykonują kołyskę, 9. Siad prosty, skłony do nóg wyprostowanych na trzy , na cztery wyprost , wymach dłoni w bok, 10. W siadzie płotkarskim skłon do nogi wyprostowanej, 11. Z postawy wyprostowanej wykrok prawą nogą w przód z pogłębieniem, to samo na lewą nogę, 12. Leżenie tyłem, nogi ugięte, skłon w przód wymach rąk w bok, 13. Leżenie tyłem wymach nogi w górę,
Część główna- obrót w prawo	<p>Kroki tancerki:</p> <p>Takt 1 Na „raz” – krok lewą nogą w tył z zapoczątkowaniem obrotu w prawo, Na „dwa” – krok prawej nogi w bok z ćwierć obrotem, nieznaczne wspięcie na palce, nachylenie tułowia w lewo, Na „trzy” – dostawienie lewej nogi do prawej, wysokie wspięcie na palce obu stóp, a następnie opadnięcie na stopę lewej nogi ,</p> <p>Takt 2 Na „raz” – krok prawą nogą w przód z zapoczątkowaniem obrotu w prawo, Na „dwa” – krok lewą nogą w bok z ćwierć obrotem w prawo, nieznaczne wspięcie na palce, nachylenie tułowia w prawo, Na „ trzy” – dostawienie prawej nogi do lewej, wspięcie na palce obu stóp, a następnie opadnięcie na stopę prawej nogi,</p> <p>Takt 3 Na „ raz” – krok lewą nogą w tył z zapoczątkowaniem obrotu w prawo, Na „dwa” – krok prawą nogą w bok z ćwierćobrotem w prawo, nieznaczne wspięcie na palce, Na „trzy” – dostawienie lewej nogi do prawej, wspięcie wysoko na palce obu stóp, a następnie opadnięcie na całą stopę lewej nogi,</p>

	<p>Takt 4 Na „raz” - krok prawą nogą w przód z zapoczątkowaniem obrotu w prawo, Na „dwa” – krok lewą nogą w bok z ćwierćobrotem w prawo z nieznacznym wspięciem na palce, nachylenie tułowia w prawo, Na „trzy” – dostawienie prawej nogi do lewej, wspięcie wysoko na palcach obu stóp, a następnie opadnięcie na całą stopę prawej nogi. Krok tancerza: Takt 1 Na „raz” – krok prawą nogą w przód z zapoczątkowaniem obrotu w prawo, Na „dwa” – krok lewą nogą w bok z ćwierć obrotem, w prawo na prawej nodze nieznaczące wspięcie na palce, nachylenie tułowia w prawo, Na „trzy” – dostawienie prawej nogi do lewej, wysokie wspięcie na palce obu stóp, a następnie opadnięcie na stopę prawej nogi , Takt 2 Na „raz” – krok lewą nogą w przód z zapoczątkowaniem obrotu w prawo, Na „dwa” – krok prawej nogi w bok z ćwierć obrotem w prawo na lewej nodze, nachylenie tułowia w lewo, Na „ trzy” – dostawienie lewej nogi do prawej, wspięcie na palce obu stóp, a następnie opadnięcie na stopę lewej nogi, Takt 3 Na „ raz” – krok prawą nogą w przód z zapoczątkowaniem obrotu w prawo, Na „dwa” – krok lewą nogą w bok, nieznaczące wspięcie na palce, odchylenie tułowia w prawo, Na „trzy” – dostawienie prawej nogi do lewej, wspięcie wysoko na palce obu stóp, a następnie opadnięcie na całą stopę prawej nogi, Takt 4 Na „raz” - krok lewą nogą w tył z zapoczątkowaniem obrotu w prawo, Na „dwa” – krok prawą nogą w bok z ćwierćobrotem na lewej nodze Na „trzy” – dostawienie lewej nogi do prawej, wspięcie wysoko na palcach obu stóp, a następnie opadnięcie na całą stopę lewej nogi.</p>
Ćwiczenia oddechowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z postawy wyprostowanej skłon w przód oparcie na dłoniach wspięcie na palce, 2. W siadzie prostym, prawa noga ugięta skręt tułowia w prawą stronę, 3. W siadzie rozkrocznym skłon tułowia w przód, dłonie wyciągnięte do przodu,
Podsumowanie lekcji	Zbiórka, ocena aktywności i osiągnięć uczniów, pożegnanie,

Przygotowała: Iwona Błeszyńska, nauczyciel wf.