



Scenariusz lekcji wychowania fizycznego z elementami CLIL

Prowadzący: Marek Jagielski

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Zadanie główne (temat): ***Gry i zabawy ruchowe***

Zadania szczegółowe z zakresu:

1. Postawy (usamodzielnienie ucznia):

- uczeń chętnie uczestniczy w zajęciach
- uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa, zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji.

2. Wiadomości – uczeń:

- rozumie podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego
- wie jak ważny dla zdrowia jest ruch
- zna zasady współzawodnictwa
- rozumie polecenia wydawane w języku angielskim

3. Umiejętności – uczeń potrafi:

- uczeń potrafi zmierzyć się z zadaniami stawianymi dla niego i jego drużyny
- uczeń potrafi poprawnie wykonać zlecone mu zadanie

4. Zdolności motoryczne – uczeń

- uczeń wzmocni siłę mięśni
- uczeń doskonali zwinność i szybkość

Metody realizacji zadań ruchowych:

Zadaniowa, zadaniowo – ścisła, zabawowo- klasyczna,

Formy organizacyjne:

Szereg, luźna gromada, rząd,

Środki dydaktyczne (pomoce, sprzęt)

Woreczki, pachołki, hula-hop

Literatura:

- Godlewska I., Jurgielewicz- Urniaż M., Lekkoatletyka w szkole, wyd. OSW, Olsztyn 2011
- Kierczak U., Janota J., Koncepcja edukacji fizycznej. Poradnik metodyczny, wyd. IMPULS, Kraków 2009
- Owczarek S., Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1988

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego oparty na zabawach i grach ruchowych z elementami metody cili

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia lub zabawy	Dozowanie	Metody i formy organizacyjne	Wskazówki organizacyjno-metodyczne
I Część wstępna	Zbiórka, (rally) przywitanie, sprawdzenie obecności podanie zadania,	3 min	M: pogadanka F: szereg	Zbiórka uczniów w szeregu, odliczenie do dwóch (do kolejnych zabaw); wyznaczenie dyżurnych.
<ul style="list-style-type: none"> • Czynności organizacyjno-porządkowe • Zabawa ożywiająca 	„Berek wąż” (the game of tag) Na sygnał prowadzącego, berek goni uciekających, starając się kogoś dotknąć. Dotknięta przez berka osoba podaje mu rękę i razem gonią pozostałych; następne dotknięte osoby łączą się z berkiem tworząc wąż.	3 min	M: zabawowo-klasyczna F: luźna gromada	Prowadzący wyznacza berka i czuwa nad bezpieczeństwem zabawy. Pozostałe osoby ustawione w luźnej gromadce na sali.
<ul style="list-style-type: none"> • Zabawa lub gra orientacyjno-porządkowa 	„Cyfry” Na sygnał prowadzącego dzieci rozbiegają się po całej sali, w pewnym momencie prowadzący wypowiada cyfrę w którą mają się dobrać uczestnicy zabawy. Osoby dobrane w podaną cyfrę łapią się za ręce i podnoszą je do góry.	4 min	M: zabawowo-klasyczna F: luźna gromada	Jeśli zostaną osoby, które nie utworzyły podanej cyfry, w ramach przegranej robią 5 pompek.



II Część Główna				
<ul style="list-style-type: none"> Gra na czworakach 	<p>„Wyścig”(race) Na sygnał startu pierwsi zawodnicy z drużyn przechodzą z pozycji siadu skrzyżnego do podporu tyłem i w tej pozycji poruszają się w kierunku pachołka, po jego przekroczeniu przechodzą do podporu przodem i w tej pozycji powracają na linię startu. Zwycięża ten zespół, który pierwszy zakończy wyścig.</p>	4 min	<p>M: zadaniowa F: zespołowa</p>	<p>Podzieleni na dwa równe zespoły, siedzą w rzędach jeden za drugim, odległość między zespołami minimum 3m.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Gra z mocowaniem lub dźwiganiem 	<p>„Przeciąganie w parach” Na znak prowadzącego przeciwnicy podają sobie prawe ręce i ciągną przeciwnika na swoją stronę tak, aby zabrać swój woreczek. Wygrywa ten zespół, (team) który zbierze większą ilość woreczków.</p>	4 min.	<p>M: zadaniowa F: w parach</p>	<p>Zespoły ustawione w rzędach naprzeciwko siebie, odległość między osobami minimum 1,5m.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Gra bieżna lub skoczna 	<p>„Skaczący łańcuch” – każda osoba z zespołu, stając na prawej nodze, podaje lewą partnerowi z tyłu, który chwyta ją za kostkę. Wszyscy (oprócz pierwszego) opierają prawą rękę na barku poprzednika. Na sygnał prowadzącego cały rząd skacze do pachołka, omija go prawą stroną i wraca na linię startu(start). Wygrywa rząd, którego pierwszy zawodnik przekroczy linię.</p>	5 min	<p>M: zadaniowa F: zespołowa</p>	<p>Zespoły ustawione w rzędach; naprzeciwko każdego rzędu w odległości 10- 15 m ustawiony pachołek Drugi bieg skacząc na lewej nodze z prawą podaną partnerowi z tyłu.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Gra rzutna lub kopna 	<p>„Traf do celu” Zespoły ustawione na linii rzutu, (throw) w odległości 10 – 15 m leży hula- hop. Na sygnał zawodnicy po kolei oddają 3 rzuty jednorącz do swoich kół. Za każde trafienie uczestnik zdobywa punkt (point) dla zespołu. Wygrywa zespół z większą liczbą zdobytych punktów.</p>	5 min	<p>M:zadaniowa F: indywidualna</p>	<p>Prowadzący liczy punkty dla zespołów; każdy zawodnik po wykonanych rzutach zabiera swoje woreczki i oddaje następnemu</p>
<ul style="list-style-type: none"> Gra skoczna, bądź bieżna o 	<p>„Skoki (jumps) z miejsca dodawane”</p>	7 min.	<p>M: zadaniowo-ściśła</p>	<p>Ustawienie wzdłuż sali; Prowadzący pilnuje</p>



<p>mniejszym natężeniu</p>	<p>Pierwszy z każdego rzędu skacze obunóż z miejsca. Po skoku pierwszego zaznacza się miejsce lądowania (z tyłu pięt). W tym miejscu ustawia następny z zespołu palce swych stóp i wykonuje skok itd. Wygrywa ten zespół, w którym suma skoków utworzy większą odległość (lub pierwszy przekroczy linię końcową boiska).</p>		<p>F: zespołowa</p>	<p>dokładności wykonywanych skoków, daje sygnał do rozpoczęcia skoku.</p>
<p>III Część końcowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćw. Korekcyjne 	<p>W parach w leżeniu na brzuchu naprzeciwko siebie w odległości 1,5 – 2 m. Ramiona nad głową, (head) podania oburącz woreczków, tak aby ramiona(shoulders) nie dotknęły podłogi</p>	<p>4 min.</p>	<p>M: zadaniowa F: w parach</p>	<p>Przeciwdziałanie wadzie: plecy okrągłe;</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Zabawa uspokajająca 	<p>„Szybki Bill”</p> <p>Uczestnicy dobierają się w pary i siadają naprzeciw siebie w siadzie skrzyżnym. Każda para otrzymuje woreczek, który ma leżeć pomiędzy nimi. Ręce trzymane na kolanach. Na sygnał – kto pierwszy zabierze woreczek.</p>	<p>3 min.</p>	<p>M: zadaniowa F: w parach</p>	<p>Prowadzący czuwa nad poprawnym wykonaniem zadania; daje sygnał do zabrania woreczka.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Czynności organizacyjno-porządkowe 	<p>Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najlepiej ćwiczących, wymiana uwag, pożegnanie</p>	<p>3 min</p>	<p>M: pogadanka F: szereg</p>	

Załącznik I:

Vocabulary box:

Bieg- run
Rzut- throw
Skok- jump
Gotów-ready
Start-start
Punkt- point
Skłon-bend
Bawić się w berka- the game of tag



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Zbiórka- rally
Ćwiczenie- gymnastic exercise
Głowa- head
Ramiona- shoulders
Zespół- team
Wyścig - race