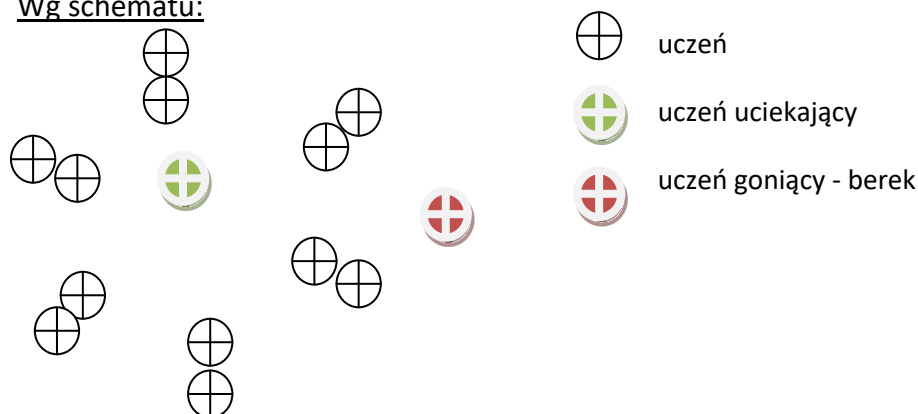


Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

- 1) **Temat:** Gry i zabawy organizacyjno-porządkowe z materacami.
 - 2) **Autor:** Anna Makowska
 - 3) **Cele operacyjne** – uczeń po zajęciach potrafi:
 - wymienić sposoby pokonywania przestrzeni z wykorzystaniem materaca
 - zareagować prawidłowo na podany sygnał dźwiękowy
 - zastosować zasady bezpieczeństwa w trakcie zabaw.
 - 4) **Czas trwania:** 45 min.
 - 5) **Miejsce:** sala gimnastyczna, korytarz szkolny
 - 6) **Przybory, przyrządy:** materace, ilość zależna od liczebności grupy (3 lub 4, optymalna)
 - 7) **Metody prowadzenia zajęć:**
 - zabawowa
 - problemowa
 - zadaniowo-naśladowcza
- 1) Tok zajęć**
- I. Część wstępno-przygotowawcza
 - a) Czynności organizacyjno-porządkowe
 - zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz celów operacyjnych.
 - II. Część główna A
 - Rozgrzewka
 - „Czwarty berek dzieli” – uczniowie rozstawieni po całej sali, wybrany uczeń rozpoczyna berka. Złapana osoba chwyta berka za rękę i rozpoczynają wspólne gonienie pozostałych. Do zespołu dołączają kolejni, aż do czterech, ilość ta powoduje rozpad i każda para goni osobno, wg tej samej zasady. Ilość zespołów goniących rośnie lawinowo.

- Berek „Trzeciak” – uczniowie dobierają się parami, ustawiając na obwodzie koła, w parach jeden za drugim.

Wg schematu:



Zasady jak w każdym innym berku, berek goni drugi ucieka. Uciekający może stanąć w dowolnej parze, z przodu, wtedy musi uciekać uczeń trzeci licząc od przodu, lub z tyłu, ucieka uczeń trzeci licząc od tyłu. Złapany staje się berkiem i role się odwracają. Kierunek i sposób poruszania dowolny.

III. Część główna B

Podział klasy na 4 zespoły, każdy zespół przynosi 2 materace. Materace należy ustawić na jednym końcu sali, przy ścianie, w porządku jeden za drugim.

Wyścigi na materacach.

- Cały zespół staje na jednym materacu, tym bliżej ściany. Na podany przez nauczyciela sygnał, uczeń, ma za zadanie w bezpieczny sposób, stąpając tylko po materacach i za ich pomocą przetransportować wszystkich na drugą stronę sali. Wygrywa drużyna, która zrobi to pierwsza i jednocześnie straci najmniej uczniów. Jeśli jakiś uczeń spadnie z materaca lub dotknie podłogi jakkolwiek częścią ciała odpada z zabawy.
- Pierwszą długość pokonujemy dowolnym sposobem, współpracując rozwiązujemy problem. Później powtarzamy zadanie jeszcze kilka razy, za każdym podając już konkretny sposób do naśladowania, np. przesuwając po podłodze, przekładając ponad głowami, przenosząc z podanej strony itp.

- Przeciąganie materaca z uczniami na czas po wyznaczonym torze.

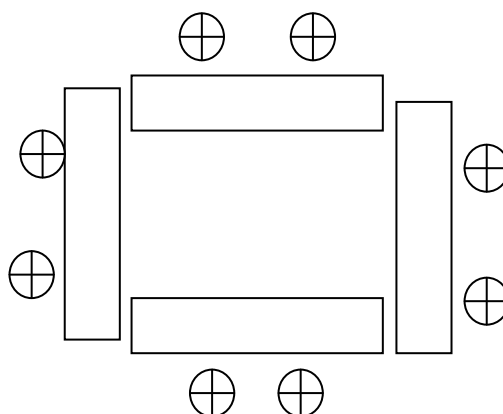
Dwóch uczniów z każdego zespołu to tragarze i mają za zadanie w bezpieczny i możliwie najszybszy sposób przetransportować swoich kolegów na drugą stronę toru. Jednocześnie na materacu może się znajdować tylko jedna osoba.

Ruszamy na wyznaczony sygnał nauczyciela.

Odkładamy po jednym materacu na miejsce tak, aby każda drużyna do zabawy miała tylko jeden.

- Stajemy zespołami tworząc kwadrat, w którym wszyscy stoją twarzą do środka. Każdy zespół trzyma ustawione na długim boku materace.

Wg. schematu



Ustalamy: chwyt prawą ręką materaca oznacza ustawienie się w pierwszym kierunku, chwyt lewą ręką materaca oznacza ustawienie się w drugim kierunku.

- Ustawienie w pierwszym kierunku i reakcja na sygnał i komendę nauczyciela, cały zespół z jednego materaca musi znaleźć się przy kolejnym, wyznaczonym przez nauczyciela. Powinni stanąć jeden za drugim trzymając materac odpowiednią ręką, zareagować jak najszybciej, aby materac nie upadł na podłogę.

Przykładowe komendy:

- W pierwszym kierunku, przesuujemy się o jedno miejsce, komenda start.
- W pierwszym kierunku o dwa miejsca, start.

- W drugim kierunku o jedno miejsce, start.
- W drugim kierunku o dwa miejsca, start.
- W pierwszym kierunku, materac nad głowę i o trzy miejsca, start.

...

W trakcie zabawy zmieniamy kierunki, miejsca i sposoby poruszania się, a także mylimy komendy, tak, by uczestnicy reagowali tylko na tę podaną jako startowa.

- Na koniec sprzątam materace na wyznaczone miejsce.

IV. Część końcowa

- a) Zabawa – mój kolega, moim masażystą: wykonujemy masaż koledze z pary, naśladując nauczyciela.
- b) Podsumowanie lekcji, sprawdzenie realizacji celów.
 - Co mi się podobało na lekcji i dlaczego?
 - Co było dla mnie łatwe, a co sprawiło mi trudność?
- c) Pożegnanie.