

## scenariusz kl 5 wielobój sprawnościowy

**Scenariusz zajęć sprawnościowo - zdrowotnych realizowanych na zajęciach wychowania fizycznego.**

**Wielobój sprawnościowy z wykorzystaniem środowiska naturalnego i przyborów typowych i nietypowych.**

### **Część wstępna:**

1. Zbiórka , powitanie, podanie zadań.

2. Zabawa orientacyjno - porządkowa „Kombinacja numerów” - uczniowie w luźnej rozsypance biegną w wyznaczonym polu, w pewnym momencie prowadzący podaje określoną liczbę np. 2, wówczas dwoje uczniów podbiega do siebie i chwytają się za ręce; osoba, która nie zdążyła odpada z gry.

3. Ćwiczenia RR, NN, T, w formie zabawy wg Inwencji uczniów ( prowadzący nadzoruje poprawność i dokładność wykonywanych ćwiczeń )

### **Część główna:**

**Zabawa bieżna „Sadzimy Las”** - zespoły szukają po 5 szyszek i ustawiają się na linii startu w rzędach. Przed każdym zespołem w równej odległości znajduje się kosz. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędów biegną w stronę kosza i „sadzą” po drodze „las” ( układają dowolnie szyszki ) i wracają do swoich rzędów. Kolejni uczniowie zbierają po drodze szyszki i wrzucają je do kosza. Następni zabierają je z kosza i „sadzą” „las” w innym miejscu , itd.

**Zabawa rzutno - bieżna „ Piłka w tunelu”** - zespoły na linii startu stają w rozkroku tworząc „tunel”. Pierwsi z rzędów rzucają piłkę lekarską w tunel do tyłu. Ostatni w rzędach chwytają toczącą się piłkę i biegną z nią na początek i powtarzają to samo co poprzednicy. Zabawa toczy się tak długo dopóki piłka nie powróci do rąk osoby, która ją rozpoczęła.

**Zabawa skoczna „Skoki dodawane”** - zespoły ustawione w rzędach na linii startu. Na sygnał pierwsi z rzędów wykonują skok obunóż z miejsca, druga osoba zaznacza miejsce gdzie znajdują się pięty i od tego miejsca wykonuje swój skok itd. Wygrywa zespół, którego suma skoków jest najdłuższa.

**Zabawa rzutna „ Nie trafisz - karna runda”** - trzy szyszki dla każdego z uczestników oraz dwa zaznaczone drzewa. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędów starają się trafić przynajmniej dwukrotnie w drzewo. W przypadku nie trafienia w drzewo należy przebiec karną rundę wyznaczoną między dwoma pachołkami. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy konkurencję.

**Zwinnościowy tor przeszkód** - przed każdym zespołem identyczny tor przeszkód ( slalom między pachołkami, przejście pod przeszkodą, przeskok nad płotkiem, przepłot szarfy od góry w dół ). Wygrywa zespół, który pierwszy zamelduje się na mecie.

**Zabawa bieżna „Wyścig numerów”** - zespoły na linii startu ustawione w rzędach, każda osoba ma przydzielony numer. Prowadzący wywołuje dowolny numer i osoby oznaczone tym numerem muszą obieć swój rząd i wrócić na miejsce. Każdy wygrany numer zdobywa punkt dla swojego zespołu.

### **Część końcowa**

1. Zabawa o charakterze uspokajającym
2. Podsumowanie współzawodnictwa, sportowe pożegnanie.
3. Przemarsz do szatni.