

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 biegają 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 pierwszy 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”. Pierwszy z rzędów rzuca 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 pierwszy 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 pierwszy 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.