

Scenariusz zajęć na lodowisku w ramach zajęć wychowania fizycznego dla dziewcząt z klasy VI –tej z SP nr 1 w Skawinie

Temat: Doskonalenie jazdy przodem na łyżwach

Umiejętność : doskonalenie prawidłowego odepchnięcia techniką łyżwową oraz jazdy slalomem

Sprawność: siła mm nóg, równowaga, koordynacja ruchowa

Wiadomości: Uczeń wie jaki wpływ na hartowanie organizmu ma jazda na łyżwach

Postawa: uczniowie dbają o bezpieczeństwo swoje i innych

Tok lekcji	Treść zadania	Uwagi organizacyjne
Część wstępna	Przypomnienie zasad zachowania. Podanie zadań lekcji Rozgrzewka – w czasie jazdy przodem w jednym kierunku wykonujemy wymachy i krążenia rąk. Przysiady, skłony i ugięcia nóg w kolanach. Na sygnał zmiana kierunku jazdy.	W czasie jazdy staramy się zachować odpowiednie odległości między jeżdżącymi.
Część główna	1.W czasie jazdy po obwodzie przejazd pod przeszkodą 2.W czasie jazdy przejazd pod przeszkodą i jazda slalomem między pachołkami 3.Wyścigi rzędów - uczennice ustawione w trzech rzędach . Na sygnał pierwsza rusza do przodu. W czasie jazdy musi dotknąć każdego pachołka a ostatni okrążyć i wrócić jak najszybciej - na sygnał jazda między pachołkami po slalomie - jazda po slalomie w parach przodem - Jazda po slalomie w parach gdzie jedna jest ustawiona przodem a druga tyłem 4.Robimy węże. -Najpierw jeździmy w trójkach starając się omijać	Uczniowie wykonują ćwiczenia pojedynczo na sygnał nauczyciela Następna osoba rusza dopiero gdy dotknie ją osoba wcześniejsza Staramy się trzymać osobę przed sobą w pasie i wykonywać równoczesne odepchnięcia nogą

	<p>inne węże w bezpiecznej odległości. -Ta sama zabawa w czwórkach -Robimy jednego węża i staramy się jak najdłużej utrzymać go nierozzerwalnego w czasie jazdy 5. Wykonujemy śmigło- jedna osoba ustawia się w środku stanowiąc centrum , reszta ustawia się po jego obydwu stronach trzymając się pod ręce. Na sygnał poruszamy się w przód kręcąc się po obwodzie koła.</p>	<p>Trzymamy się bardzo silno, nie puszczając koleżanki</p>
<p>Część końcowa</p>	<p>Uspokojenie organizmu – uczniowie poruszają się krokiem łyżwowym w rytm powolnej muzyki. Zakończenie lekcji – omówienie lekcji, powrót do szkoły</p>	<p>W czasie jazdy wykonujemy głębokie wdechy i wydechy</p>