

W naszej szkole oprócz realizowania podstawy programowej staramy się, aby lekcje wychowania fizycznego były atrakcyjne i ciekawe, stosując w tym celu różnorodne środki, metody oraz wszelkie możliwe i dostępne nam przybory. Przykładem tego może być poniższy scenariusz lekcji nurkowania na basenie.

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

**Temat:** *Nurkowanie na wesoło.*

**Dyscyplina:**  *pływanie*

**Klasa:** *2 a / chl.*

**Ilość uczniów:** 12

**Miejsce ćwiczeń:**  *pływalnia kryta*

**Czas:** *45min*

**Przybory:** , okularki, płetwy, piłka, krążki, deski pływackie małe.

### Cele główne:

**1.Umiejętności:** Uczeń potrafi zanurkować pod wodą w dal i wyłowić przedmiot z dna basenu

**2.Motoryka:** Uczeń kształtuje koordynację, orientację w wodzie oraz siłę NN.

**3.Wiadomości:** Uczeń zna zasady efektywnego poruszania się pod wodą.

**4.Akcenty wychowawcze:** umiejętność współpracy w grupie, dyscyplina na lekcji.

**Metody pracy:** zabawowa, zadaniowa-ściśła, zadaniowa - problemowa

**Formy pracy:** zespołowa i indywidualna.

**Imię i nazwisko prowadzącego:**

mgr Damian Gorzela

<b>Tok lekcji</b>	<b>Zadania szczegółowe</b>	<b>Dozow.</b>	<b>Uwagi organ.-metod</b>
1.Zorganizowane grupy	1.Zbiórka w szeregu 2.Sprawdzenie obecności i strojów sportowych	2'	Odkładamy biżuterię i zegarki,
2.Motywacja do zajęć	1.Podanie tematu lekcji. 2.Omówienie znaczenia nauczanego elementu.	3'	xxxxxxx N

<p><b>3.Rozgrzewka psychomotoryka profilaktyka</b></p>	<p>1. Rozgrzewka na lądzie (w rozsypce).  2. Wejście pod prysznic.  <b>3. Zabawa ożywiająca „Berek zwykły w wodzie”.</b>  <b>4. „Wyścigi fok”</b> -kto szybciej na gwizdek przepłynie pod wodą na drugi brzeg (4 wyścigi na szerokość basenu).</p>	<p>10'</p>	<p>1. Wg wskazań nauczyciela  3.Na płytkiej wodzie  4.  X -----→  X -----→  X -----→  X -----→</p>
<p><b>4.Kształownie sprawności i doskonalenie umiejętności</b></p>	<p><b>1. „Berek –zbijany”:</b> jedna osoba jest berkiem, kogo dotknie bądź trafi piłką ten staje w rozkroku. Pozostali, aby wybawić złapane osoby muszą przepłynąć im między nogami:  a) wersja z jednym berkiem  b) wersja z dwoma berkami.  <b>2. „Węgorz w tunelu”:</b> uczniowie ustawiają się w rzędzie jeden za drugim w rozkroku i każdy kolejno przepływa przez tunel między nogami mając założone płetwy. Potem ustawia się na końcu tunelu też w rozkroku:  a) wersja łatwa - uczniowie tworzą tunel krótki stojąc bardzo blisko siebie,  b) wersja trudniejsza – uczniowie wydłużają tunel stając dalej od siebie w rzędzie.  <b>3.Wydechy do wody z siadem pupą na dnie (10x)</b>  <b>4. „Węgorz w tunelu”:</b> ćwiczenie jak wyżej tylko uczniowie przepływając przez tunel wyławiają krążek z dna po drodze ( bądź 2,3, lub 4 krążki).  <b>5. „ Slalom gigant pod wodą”:</b> uczniowie ustawienie są w rozkroku na wodzie płytkiej w tzw. zygzak. Każdy kolejno przepływa slalodem jak najszybciej pomiędzy nogami kolegów:  a) na czas (kto w najkrótszym czasie przepłynie pod czterema kolegami),  b) kto „zaliczy” jak najwięcej tyczek pod wodą ( liczy się liczba osób pomiędzy nogami, których dany uczeń przepłynął).</p>	<p>25'</p>	<p>Ćwiczenia wykonywane są na sygnał  1. na płytkiej wodzie, bez płetw.  2 na płytkiej wodzie, z płetwami.  4. z płetwami  <b>A</b> ---→-X--X--X -   <b>B</b> ---→-X—X-X -   5. Z płetwami  <b>A</b>           X       X       X                    X       X</p>
<p><b>5.Uspokojenie organizmu</b></p>	<p>1. Leżenie na plecach z deską lub bez – głębokie wdechy i wydechy.</p>	<p>1'</p>	<p>-w rozsypce, leżenie na plecach</p>
<p><b>6.Czynności organizacyjno-wychowawcze.</b></p>	<p>1.Uprzątnięcie przyborów.  2.Podsumowanie, pochwała za dobre wykonywanie ćwiczeń.</p>	<p>3'</p>	<p>xxxxxxxxx  N</p>
<p><b>7.Nastawienie do pracy samodzielnej</b></p>	<p>1.Zachęcenie do pływania w czasie poza szkolnym na zajęciach dodatkowych.  2.Pożegnanie klasy.</p>	<p>1'</p>	