

Scenariusz lekcji Wychowania Fizycznego
Opracowanie: Barbara Bączek-Motała

Temat lekcji: Terenowy bieg na orientację.

Cele główne lekcji w zakresie:

1. **Umiejętności:** posługiwanie się mapą i kompasem, orientacja w terenie, rozpoznawanie kierunków świata w terenie,
2. **Motoryczności:** rozwijanie wytrzymałości, siły
3. **Wiadomości:** zasady przeprowadzania biegu na orientację ,sprzęt używany do biegu na orientację oraz posługiwanie się nim
4. **Wychowania:** dyscyplina podczas zajęć w terenie, współdziałanie w zespole
5. **Zdrowia:** hartowanie organizmu, dobór prawidłowego ubioru do zajęć w terenie

Data: 11.03.2014 rok

Klasa: 1-2 ALO dziewcząt

Czas trwania: 90 minut.

Miejsce ćwiczeń: teren leśny przyszkolny

Przybory: mapy, kompasy, punkty kontrolne, karty startowe

Metody realizacji zadań ruchowych: naśladowcza ścisła ,zadaniowa ścisła, metoda programowego uczenia się

Prowadzący: Barbara Bączek-Motała

Tok lekcji.	Treści	Czas	Uwagi organizacyjno metodyczne.
Część I (wstępna) 1.Czynności organizacyjno porządkowe.	Zbiórka Sprawdzenie obecności, gotowości do zajęć. Podanie tematu, celów lekcji. Podanie zasad przeprowadzania biegów na orientację. Omówienie warunków bezpieczeństwa i organizacji zajęć. Motywacja i zachęcenie do aktywnego udziału w lekcji.	10 min	Ustawienie w szeregu Kontrola wzrokowa stroju i obuwia sportowego.
Część II (główna) 2.Wiadomości teoretyczne:	<u>Główne zagadnienia biegu na orientację, oraz stosowany sprzęt i posługiwanie się nim.</u> Bieg na orientację jest dyscypliną sportu, w której uczestnik korzystając z mapy i kompasu pokonuje w terenie trasę wyznaczoną przez punkty kontrolne, w jak najkrótszym czasie. Trasa jest wykreślona na mapie kolorem czerwonym lub fioletowym. <u>Trójkąt</u> oznacza start <u>Okrąg</u> - punkt kontrolny. <u>Okrąg podwójny</u> - meta Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest zaliczenie wszystkich punktów kontrolnych w jak najkrótszym czasie. Zawodnicy wyruszają na trasę indywidualnie co 1-3 min.	70 min.	Ćwiczący stoją na zbiórce i słuchają Wykładowca opisuje posiadany sprzęt

<p>3.Przejsie na miejsce lekcji</p>	<p>Punkt kontrolny to: lampion - graniastosłup o bokach w kształcie prostokąta, w kolorach biało—czerwonych, kod cyfrowy; perforator lub kredka.</p> <p>Mapa to zmniejszony, płaski obraz określonego obszaru, przedstawiony za pomocą umownych znaków. Na mapach do biegów na orientację używa się kolorów:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ czarny - skały, kamienie, budynki, drogi ■ brązowy - rzeźba terenu ■ niebieski - woda ■ zielony – las o utrudnionej przebieżności ■ biały - las przebieżny ■ żółty - przestrzeń otwarta <p>Karta startowa służy do potwierdzenia obecności na punktach kontrolnych.</p> <p>Kompas służy do określania kierunku północnego i wyznaczania azymutów biegu. Azymut to kąt zawarty między kierunkiem biegu a kierunkiem północy.</p> <p>Ćwiczenia w marszu i w biegu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Marsz z naprzemiennym wymachem RR w górę i w dół 2.Marsz ze skrętami tułowia w prawo i w lewo 3.Trucht 4.W truchcie – obustronne krążenia RR w przód i w tył 5.W truchcie-naprzemianstronne krążenia RR w przód i w tył 6.Bieg z wysokim unoszeniem kolan 7.Bieg z uderzeniami piętami o pośladki 8.Bieg z wyrzucaniem podudzia w przód 9.Krok skrzyżny prawym (lewym) bokiem naprzemianstronną pracą RR 10Krok dostawny prawym (lewym) bokiem z obustronną pracą RR 11.Wieloskok 12. PW niewielki rozkrok, RR na biodrach – krążenia biodrami L i P, krążenia tułowia L i P, RR na kolanach – krążenia kolanami do wew, na zew. Stopy razem – krążenia złączonymi kolanami L i P. 13. PW rozkrok – skłon tułowia do środka, do NL do NP. Stopy połączone – skłon tułowia do przodu. 14. PW wypad w przód z zatrzymaniem RR na biodrach (zmiana strony) 15. PW wykrok palce stóp równoległe N zakroczna wyprostowana – pogłębienie z przytrzymaniem 		<p>Odcinek na którym ćwiczący wykonują ćwiczenia, około 15 m</p> <p>Metoda naśladowcza ścisła.</p> <p>Nauczyciel demonstruje ćwiczenia i zwraca uwagę na poprawność ich wykonania przez wszystkich uczniów.</p>
-------------------------------------	---	--	---

4.Przeprowa- dzenie biegu na orientację.	Terenowy bieg na orientację. Trasa biegu około 1.3 km. Uczestnicy mają odnaleźć 7 punktów kontrolnych Ćwiczący otrzymują karty startowe ,mapy i wyruszają na trasę biegu w parach co 2min		Ćwiczący wyruszają na trasę biegu w parach
Część III (końcowa) 5.Podsumowanie lekcji 6. Ćwiczenia wyciszające(powrót do szkoły)	Omówienie zadań Poprawienie błędów Wyróżnienie najlepszej drużyny. Marsz w szeregu, w marszu wspięcie na palce rr w górę wdech, rr w dół przejście do marszu wydech.	10 min	Ustawienie w szeregu Uporządkowanie terenu. Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas poruszania się po drogach.