

## **Scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasie III Technikum Ekonomicznego**

### **Kształtowanie zdolności kondycyjnych poprzez pokonanie toru przeszkód i biegu na orientację z wykorzystaniem wiedzy z języka angielskiego**

#### **Cele lekcji w zakresie:**

##### **1. Sprawności motorycznej:**

Uczeń:

- rozwinie wydolność krążeniowo-oddechową i koordynację wzrokowo-ruchową,
- wzmocni siłę mięśni nóg.

##### **2. Umiejętności:**

Uczeń będzie umiał:

- odczytać mapę i komunikaty w języku angielskim,
- pokonać tor przeszkód,
- poradzić sobie w niespodziewanych sytuacjach.
- rozwiązać zadania językowe,

##### **3. Wiadomości:**

Uczeń wie:

- jak zastosować umiejętności językowe w działaniu,
- zna zdrowotne znaczenie ruchu w środowisku naturalnym,
- szanuje środowisko.

**Miejsce ćwiczeń** – Park Miejski – Polanka Zachodnia

#### **I Część wstępna**

##### **1. Czynności organizacyjno – porządkowe**

- zbiórka, powitanie
- sprawdzenie obecności i strojów
- podanie zadań lekcji

##### **2. Poprowadzenie i wykonanie rozgrzewki**

- marszobiegi terenowy do miejsca startu
- ćwiczenia kształtujące siłę ramion, tułowia i nóg, oraz ćwiczenia rozciągające z wykorzystaniem naturalnych obiektów otoczenia.

#### **II Część główna**

Dwie drużyny uczniów rywalizują ze sobą na torze przeszkód i biegu na orientację. W trakcie biegu na orientację przez pierwszą drużynę, druga pokonuje tor przeszkód i odwrotnie. Wygrywa zespół który, miał lepszy czas w dwóch konkurencjach i rozwiązał wszystkie zadania językowe.

## **1. Bieg na orientację z zadaniami językowymi.**

- drużyna ustawia się na linii startu i otrzymuje mapę.
- na sygnał startuje i stosuje się do poleceń w języku angielskim, które otrzymała na mapie
- rozwiązuje 4 zadania
- kończy bieg na linii mety
- czas ostatniej osoby jest wynikiem grupy

## **2. Tor przeszkód**

- drużyna ustawia się na linii startu
- na sygnał startują wszyscy zawodnicy jeden za drugim
- podbiegają pod skarpe i zbiegają
- pokonują slalom między drzewami
- obiegają pień drzewa
- przeskakują przez krzaczek
- biegną do mety
- czas ostatniej osoby kończy tor przeszkód

## **III Część końcowa**

Ćwiczenia wyciszające i relaksujące. Powrót do szkoły.

**Prowadzący:  
Waldemar Rożek**