**Scenariusz lekcji wychowania fizycznego**

**Kształtowanie zdolności kondycyjnych poprzez pokonanie toru przeszkód i biegu na orientację**

**Zadania (cele) lekcji w zakresie:**   
**1. Sprawności motorycznej:**   
Uczeń:   
- rozwinie szybkość reakcji i szybkie działanie wobec osób będących w ruchu,   
- rozwinie zdolności kondycyjne i koordynację ruchową,   
- wzmocni siłę mięśni nóg.   
**2. Umiejętności:**Uczeń potrafi:

- odczytać mapę  
- pokonać tor przeszkód,   
- radzić sobie w trudnych sytuacjach.   
**3. Wiadomości:**Uczeń wie:   
- rozumie polecenia nauczyciela,   
- zna zdrowotne znaczenie ruchu w środowisku naturalnym,   
- szanuje środowisko.   
**4. Usamodzielnienia:**Uczeń:   
- czuwa nad bezpieczeństwem własnym i kolegów,   
- przestrzega reguł współzawodnictwa.

**5. Miejsce ćwiczeń** - naturalny teren przyszkolny las.

**I Część wstępna**

**1.** Czynności organizacyjno – porządkowe

- zbiórka, powitanie

- sprawdzenie obecności i strojów

- podanie zadań lekcji

**2.** Poprowadzenie i wykonanie rozgrzewki

- marszobieg terenowy do miejsca startu

- ćwiczenia kształtujące sił ramion, tułowia i nóg z wykorzystaniem otoczenia drzew, krzaczków

**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 ta drużyna która, miała czas w dwóch konkurencjach i znalazła wszystkie skarby.

**1.** **Bieg na orientację**

- drużyna ustawia się na linii startu i otrzymuje mapę

- na sygnał startuje i stosuje się do poleceń które otrzymała na mapie

- zbiera 4 skarby

- 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 skarpę 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 uspokajające – relaksujące organizm.