**Scenariusz lekcji wychowania fizycznego**

**Doskonalenie umiejętności jazdy rowerem – tor przeszkód**

**Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:**

**1. Sprawności motorycznej**

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,

- wzmacnia siłę mięśni nóg

**2. Umiejętności:**

Uczeń potrafi:

- jechać na wprost i w trudnych sytuacjach,

- wykonać jazdę po równoważni,

- zachować równowagę podczas jazdy na rowerze,

-jechać trzymając kierownicę jednorącz.

**3. Wiadomości:**

Uczeń:

- zna jak poruszać się na rowerze w ruchu drogowym,

- zna podstawowe zasady i przepisy ruchu drogowego,

- wie jak interpretować podstawowe znaki drogowe,

- zna zasady udzielania pierwszej pomocy.

**4. Usamodzielnianie ucznia:**

Uczeń:

- współuczestniczy w rozwijaniu sprawności i dba o bezpieczeństwo współćwiczącego

– pomaga przy wykonywaniu ćwiczeń i zabaw.

**5. Metody realizacji zadań:**

- zadaniowa-ścisła, naśladowcza-ścisła, pogadanka, dyskusja, pokaz.

**6. Miejsce zajęć:**

- sala gimnastyczna.

**I Część wstępna**

**1.** Czynności organizacyjno – porządkowe

- zbiórka, powitanie

- sprawdzenie obecności i strojów

- podanie zadań lekcji

**2.** Poprowadzenie i wykonanie rozgrzewki

- ćwiczenia kształtujące sił ramion, tułowia i nóg

- start z różnych pozycji wyjściowych

**II Część główna**

Pokonywanie toru przeszkód

- slalom- między sześcioma tyczkami rozstawionymi co 90 cm

- żmijka- slalom między pięcioma parami klocków, ustawionymi 50cm od siebie co 1m

- przejazd po równoważni

- przejazd między parą listewek lezących równolegle oddalonych od siebie 30cm

- przeniesienie klocka z jednego stolika do drugiego oddalonego od siebie 2m

**III Część końcowa**

Ćwiczenia uspokajające – relaksujące organizm.