

## **Scenariusz lekcji zajęć pozalekcyjnych „Doskonalenie techniki jazdy na rowerze – tor przeszkód”**

### **Zadania:**

1. Uczeń potrafi pokonać przeszkody naturalne i sztuczne.
2. Uczeń zna zasady funkcjonowania organizmu podczas czynnego odpoczynku i regeneracji sił. Propozycja spędzania czasu wolnego.
3. Zasady bezpiecznego poruszania się na rowerze.

### **Cele:**

1. Promowanie turystyki rowerowej.
2. Stwarzanie warunków przygotowujących do aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej.
3. Kształtowanie nawyku odpowiedniego ubierania się w zależności od pogody i rodzaju wykonywanych czynności.
4. Poznawanie możliwości swojego organizmu.

**Przybory i przyrządy:** rowery, kaski, bramka, ringo, pachołki, kosz.

**Miejsce:** boisko szkolne

**Klasa:** I – VI ( w zależności od umiejętności uczniów), dziewczęta i chłopcy

**Tok lekcji:** 45 minut

<b>Lp.</b>	<b>Nazwa punktów toku</b>	<b>Treść</b>	<b>Czas (min)</b>	<b>Uwagi metodyczno-organizacyjne</b>
1.	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze.	Zbiórka w szkole. Sprawdzenie obecności, przejście na boisko szkolne.	5	Ustawienie w dwuzeregu. Zwrócenie uwagi czy wszyscy

				ćwiczący mają kaski i sprawne rowery.
2.	Rozgrzewka	<p>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bieg skrzyżny, krok dostawny wokół rowerów (rower stoi na nóżce),</li> <li>– uczniowie stoją przy rowerze trzymając ręce na kierownicy – wymachy nóg w przód i w tył, przysiady przy rowerze,</li> <li>–Berek (uczeń może uratować się przed zberkowaniem jeśli chwyci kierownicę roweru prawą i lewą dłonią).</li> </ul>	5	Rowery ustawione w bezpiecznej odległości
3.	Ćwiczenia doskonalące jazdę rowerem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przejazd pojedynczo dookoła boiska,</li> <li>- przejazd dwójkami dookoła boiska,</li> <li>- przejazd ósemką (pętla o długości 40 m).</li> </ul>	10	Zwracamy uwagę na zachowanie bezpiecznych odległości między ćwiczącymi.
4.	Tor przeszkód	<p>Zaprezentowanie toru przeszkód</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ruszenie z miejsca,</li> <li>- jazda po prostej z przejazdem w połowie dystansu przez bramkę szerokości 1 m ustawioną z 2 pachołków,</li> <li>- zawrócenie na obwodzie koła o promieniu 3m po przejechaniu 1,5 okrążenia ,</li> <li>- jazda po prostej do pachoła,</li> <li>- przy pachołku skręt w lewą stronę do linii oznaczającej</li> </ul>	20	Do prezentacji nauczyciel wybiera jednego z uczniów i objaśnia każdy element toru.

		<p>początek ósemki,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie ósemki (pętli o długości 8 m) w prawą stronę 1,5 okrążeń,</li> <li>- jazda slalomem między pachołkami na odcinku 15 m ,</li> <li>- zatrzymanie się w wyznaczonym miejscu, wzięcie ringa w jedną rękę, ruszenie na rowerze i dowieszenie ringa do wyznaczonego miejsca,</li> <li>- zatrzymanie się przed linią i rzut ringiem do celu (np. do rozłożonej szarfy lub do kosza)</li> <li>- jazda po prostej do mety.</li> </ul>		
5.	Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze.	Zbiórka, wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji poprawnie wykonywały zadania. Motywacja do samodzielnej jazdy na rowerze w czasie wolnym. Sprawdzenie obecności, przemarsz do szkoły.	5	Ustawienie w dwuszeregu.

Opracowała mgr Dorota Gumowska - Gutowska