

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(klasa III szkoły podstawowej)

Zadanie główne: *Łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód.*

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności motorycznej

- uczeń:
- poprawi wytrzymałość, zwinność, szybkość
 - poprawi koordynację ruchową
 - poprawi szybkość reakcji i orientacji przestrzennej

Umiejętności

- uczeń potrafi:
- pokonać tor przeszkód
 - właściwie reagować na polecenia
 - współpracować i współzawodniczyć
 - prawidłowo wykonać zadania

Wiadomości

- uczeń :
- zna wpływ rozgrzewki na przygotowanie do realizacji zadania głównego lekcji
 - zna pojęcia związane z edukacją ruchową
 - dba o prawidłową postawę ciała

Usamodzielnienia

- uczeń:
- dba o bezpieczeństwo własne i innych
 - współpracuje z grupą
 - dokonuje samokontroli i samooceny swoich umiejętności

Opracowanie i prowadzenie: Beata Rybczyńska

Tok lekcji	Nazwa – opis zabawy / gry / ćwiczenia	Czas Min.	Rozwiązania organizacyjno - metodyczne	Uwagi
Część I – wstępna Czynności organizacyjno - porządkowe Zabawa/ ćwiczenia ożywiające	- zbiórka - sprawdzenie obecności - podanie zadań lekcji - omówienie zasad bezpiecznej zabawy - zabawa ożywiająca „Złap swoją parę”: uczniowie ustawieni w para naprzeciwko siebie, w odległości 6-8 kroków, na hasło nauczyciela ”złap swoją parę” dzieci z jednego szeregu rozbiegają się po wyznaczonym przez nauczyciela obszarze, a uczniowie z drugiego szeregu próbują schwytać swoich partnerów. Goniący, który schwyta swojego kolegę , przyprowadza go na linie startu. Następnie następuje zamiana ról. - zabawa orientacyjno - porządkowa „Kotki”, uczniowie na czworakach poruszają się w różnych kierunkach, na sygnał zatrzymują się wykonując „koci grzbiet”- unoszą biodra do góry.	3 3 4	Wejście uczniów z nauczycielem do sali Określić pole i zasady zabawy. Uczniowie ustawieni w rozsypanie	Zwrócić uwagę na odpowiedni strój uczniów i zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń Korygować błędy wykonania
Część II – główna A Ćwiczenia przygotowujące do realizacji zadania głównego	Ćwiczenia indywidualne kształtujące: ▪ Marsz po obwodzie koła – na sygnał N. bieg, następny sygnał – ponowny marsz. ▪ Bieg po obwodzie koła – na sygnał N. zmiana kierunku biegu. ▪ Marsz po obwodzie koła – na sygnał N. przysiad i wysoki wyskok w górę. ▪ Bieg po obwodzie koła z wysokim unoszeniem kolan. ▪ Marsz po obwodzie koła krążenie ramion w przód i w tył. ▪ W staniu skłony w przód, nogi wyprostowane, ręce dotykają stóp. ▪ W staniu w małym rozkroku – luźne skręty tułowia , wodzenie wzrokiem za rękoma. ▪ W siadzie klęcznym – opad tułowia w przód- mycie podłogi.	10 I	Uczniowie ustawieni w rozsypanie	Zwrócić uwagę uczniów na pracę nóg i rąk, prawidłowe wykonywanie ćwiczeń oraz prawidłowa postawę.

	▪ W siadzie skrzyżnym - krążenie głową w prawo ,lewo. ▪ W leżeniu na plecach – naprzemienne unoszenie nóg do góry, pupa leży na podłodze. ▪ W leżeniu na brzuchu- unoszenie rąk i barków do góry „Patrzanie przez lornetkę na N.”. ▪ W leżeniu na brzuchu – ręce pod brodą dotykane pośladków stopami „Masaż”. ▪ W leżeniu na plecach – oddychanie nosem (wdech i wydech 3 razy). ▪ W staniu – podskoki ”Strzepujemy kurz”.			
--	--	--	--	--

Tok lekcji	Nazwa – opis zabawy / gry / ćwiczenia	Czas	Rozwiązania organizacyjno - metodyczne	Uwagi
Część II – główna B Tor przeszkód	<u>Tor I</u> ▪ Start, bieg do szarfy; ▪ Przełożenie szarfy od góry; ▪ Czworkowanie do ławeczki; ▪ Przejście przodem po ławeczce krokiem zwykłym; ▪ Przeskok przez przeszkodę; ▪ Okrążenie pachołka; ▪ Bieg po prostej do mety. <u>Tor II</u> ▪ Start, bieg do przeszkody; ▪ Przejście pod przeszkodą; ▪ Przejście po odwróconej ławeczce; ▪ Czworakowanie do pachołka; ▪ Rzuty woreczkami do balonu zwieszonego na skakance; ▪ Okrążenie pachołka i bieg po linii prostej na metę. <u>Tor III</u> ▪ Start, bieg do skakanki; ▪ 3 skoki przez skakankę w miejscu; ▪ Dobiegnięcie do ławeczki; ▪ W leżeniu przodem, podciąganie się na ławeczce za pomocą rąk; ▪ Dobiegnięcie do ringo; ▪ Wyrzut prawą, lewą stopą kółka ringo w górę i chwyt za pomocą	20	Uczniowie podzieleni na dwa zespoły, ustawieni w szeregu nawy znaczonej linii. Na sygnał pierwsi z każdego zespołu pokonują ustawiony tor i wracają na linię startu – dotykają następnego zawodnika. Każdy uczestnik pokonuje tor. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy tor z przeszkodami.	Zaprezentować i omówić każdy element toru. Omówić wykonanie zadań. Podać wyniki.

	▪ rąk; ▪ Bieg do mety. <u>Tor IV</u> ▪ Start, bieg do ławeczki; ▪ Przejście po ławeczce z ringo na głowie; ▪ Beczka, toczenie ciała po materacu; ▪ Na czworakach dobiegnięcie do piłki lekarskiej; ▪ 3 przysiady z piłką lekarską; ▪ Okrążenie pachołka i bieg do mety.			
Część III – końcowa Zabawa / ćw. uspokajające Czynności organizacyjno - porządkowe	Ćwiczenia uspokajające, leżenie na plecach ćwiczenie relaksacyjne Omówienie zaangażowania uczniów. Nagrodzenie zwycięzców „Rakieta” Pożegnanie	3 2	Uczniowie w rozsypce - leżenie Ustawienie uczniów w dwuszeręgu	Omówić celowość wykonywanych ćw.

Uwagi !

- Data:
- Czas trwania zajęć : 45 minut
- Liczba ćwiczących : 18 osób
- Miejsce ćwiczeń : sala gimnastyczna
- Przybory : 2 szarfy, 2 ławeczki, 2 obręcze, 2 kółka ringo, 2 skakanki, 2 balony, 2 materace, 2 klocki piankowe

Stosowane metody i formy pracy

Metody realizacji zadań ruchowych : zabawowa, zadaniowa ścisła, zadaniowa

Metody nauczania ruchu : metoda kompleksowa

Formy organizacji ćwiczeń: indywidualna

Metody przekazywania i zdobywania wiedzy: pokaz z objaśnieniem