

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w klasie II

Zadanie główne: *Ćwiczenia z omijaniem i pokonywaniem przeszkód.*

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności motorycznej

uczeń: -zwinnie porusza się między przeszkodami,
- umie naśladować różne czynności,
- poprawi koordynację wzrokowo - ruchową
- poprawi szybkość reakcji

Umiejętności

uczeń potrafi: - pokonać niskie przeszkody przeskokami jednonóż i obunóż
- stosować się do reguł zabaw i poleceń prowadzącego,
- pracować indywidualnie i zespołowo.

Wiadomości

uczeń : - zna wpływ rozgrzewki na przygotowanie do realizacji zadania głównego lekcji
- zna ćwiczenia kształtujące umiejętność odbicia piłki sposobem oburącz górnym
- zna różne sposoby odbicia piłki

Usamodzielnienia

uczeń: - dba o bezpieczeństwo własne i innych

- współpracuje z partnerem
- dokonuje samokontroli i samooceny swoich umiejętności i wiadomości

Opracowanie i prowadzenie: *Halina Guziak*

Tok lekcji	Nazwa – opis zabawy / gry / ćwiczenia	Czas	Rozwiązania organizacyjno - metodyczne	Uwagi
Część I – wstępna Czynności organizacyjno - porządkowe Zabawa/ ćwiczenia ożywiające	. 1. Czynności porządkowo- organizacyjne: Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania się podczas zabaw zespołowych i zasad bezpiecznego pokonywania przeszkód. - zabawa ożywiająca „Berek”: uczniowie uciekają przed berkiem, ochroną przed złapaniem jest przyjęcie postawy siatkarskiej wysokiej, w przypadku nieprzyjęcia odpowiedniej postawy , uczeń przejmuje rolę goniącego.	2 3	Wejście uczniów z nauczycielem do sali Określić pole i zasady zabawy , wyznaczyć berka.	Zwrócić uwagę na odpowiedni strój uczniów i zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń

Część II – główna A Ćwiczenia przygotowujące do realizacji zadania głównego	2. Rozgrzewka- przygotowanie organizmu do realizacji zadań ruchowych: •Krażenia: -tułowiem -ramionami -biodrami •Przysiady •Ćwiczenia skoczne •Leżenie na plecach: -rowerek (dzieci naśladują jazdę na rowerze wykonując duże i powolne krążenia – jazda na rowerze pod górkę- i małe, szybkie krążenia- jazda na rowerze z górki), -nożyce. •Biegi: •Slalom w kółku: -uczniowie zostają podzieleni na dwie grupy i tworzą dwa oddzielne koła. Jedna z osób w każdym kole dostaje woreczek i biegnie z nim slalomem pomiędzy dziećmi po obwodzie swojego koła. Gdy zakończy swój bieg, woreczek przekazuje następnej osobie.	10	Uczniowie ustawieni w rozsypanie Dzieci naśladują tykanie zegarów, Dzieci w powietrzu rysują małe i duże kółeczka, Dzieci naśladują kręcenie hula-hop. Każde dziecko wykonuje 10 przysiadów we własnym tempie. Na znak nauczyciela dzieci naśladują małe i duże pylecz Uczniowie w wyznaczonym miejscu wykonują biegi- pierwszy z nogami uniesionymi z przodu do góry, drugi- bieg z uderzeniem o pośladki.	Zwrócić uwagę uczniów na pracę nóg Zabawa trwa do momentu aż wszystkie dzieci przebiegną slalom.
---	--	-----------	--	--

	trzy grupy i wykonują kolejne zadania (każdy uczeń musi wykonać zadanie). -skoki jednonóż nad przeszkodą- uczniowie przeskakują woreczki na jednej nodze pokonując odpowiedni dystans, -równoważnia po ławeczce- każdy kolejny zawodnik przechodzi po ławeczce, a drogę powrotną biegnie, -slalom grupowy- uczniowie chwytając się, razem pokonują slalom między pacholkami, -podliczenie punktacji i wyróżnienie zwycięskiej drużyny.		Omówić rywalizację. wyróżnić uczniów , którzy wygrali .	Zwycięża drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów.
Część III – końcowa Zabawa / ćw. uspokajające Czynności organizacyjno - porządkowe	4. Zakończenie •Ćwiczenia oddechowe- dzieci leżąc na plecach wdech powietrza wykonują nosem i wydech- ustami, unosząc przy tym ręce do góry i opuszczając je. •Masażyk relaksacyjny- uczniowie dobierają się parami i wykonują masaż przy odpowiedniej instrukcji nauczyciela: IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE Idzie pani tup tup tup, dziadek z laską stuk stuk stuk, skacze dziecko hop hop hop, żaba robi długi skok. Wietrzyk wieje fiut fiut fiut,	2 3	Uczniowie leżą na plecach. Uczniowie dobierają się parami	Omówić celowość wykonywanych ćw.

	kropi deszczu chłup chłup chłup, a grad w szyby łup łup łup. Świeci słońce, wieje wietrzyk, pada deszcz czujesz deszcz? •Zbiórka uczniów. Pożegnanie.			
--	--	--	--	--

Uwagi !

- Data: 5 III 2014
- Czas trwania zajęć : 45 minut
- Liczba ćwiczących : 22 osób
- Miejsce ćwiczeń : sala gimnastyczna
- Przybory :
 - Woreczki,
 - Hula- hop,
 - Ławeczki,
 - Materace,
 - Tyczki stojące.

Stosowane metody i formy pracy

Metody realizacji zadań ruchowych : •Problemowa;

•Zabawowo- naśladowcza.

Metody nauczania ruchu : metoda kompleksowa

Formy organizacji ćwiczeń: •Indywidualna,

•Zespołowa.

Metody przekazywania i zdobywania wiedzy: pokaz z objaśnieniem