

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa: III

Temat lekcji: Kształtowanie cech motorycznych na torze zwinnościowo-szybkościowym

Ilość ćwiczących: 36

Miejsce: Sala gimnastyczna

Przyrządy: Skrzynia, ławeczki, materace, piłki lekarskie, koła hula-hop, płotki, szarfa, pachołki.

Cele: Kształcący: Kształtowanie cech motorycznych z akcentem na koordynację ruchową, skoczność, siłę.

Poznawczy: Poznanie terminologii wykonywanych ćwiczeń.

Wychowawczy: Dbanie o bezpieczeństwo własne i współćwiczącego.

Zdrowotny: Uświadomienie własnej odpowiedzialności za ochronę swojego zdrowia.

Metody: Realizacji zadań ruchowych: Naśladowcza - ścisła, zadaniowa – ścisła, problemowa.

Przekazywania wiedzy: Pokaz, opis, objaśnienie, dyskusja.

Wychowawcze: Wyrażenie aprobaty i dezaprobaty, samokontrola, samoocena, wpływu osobistego.

Tok lekcyjny – rodzaje zadań	Nazwa i opis zadania /ćwiczenia /	Czas / dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
I Część wstępna Moment organiza- cyjno – porządkowy	Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. Nauczyciel zadaje pytanie: Które grupy mięśni musimy wzmocnić przygotowując się do wykonywania ćwiczenia - przewrót w przód ?	5'	Zbiórka w dwusereg, raport kapitana. Uczennice odpowiadają na pytanie – dyskusja.
Rozgrzewka	Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń, stanu przyborów i sprzętu. Trucht: - krążenia ramion w przód, w tył, - z energicznym wyrzucaniem, co kilka kroków raz prawej, raz lewej nogi w bok, - z rytmicznym podciąganiem co kilka kroków w kierunku klatki piersiowej raz prawej, raz lewej nogi, ugiętych w kolanach z jednoczesnym kłaśnięciem dłoni pod kolanami. W rytmie co krok: podskok raz na prawą, raz na lewą nogę z naprzemianstronnym wymachem ramion w górę. W miejscu, w małym rozkroku, ramiona w bok: skręt tułowia w lewo i w prawo bez odrywania stóp od podłoża. Siad skulny, ramiona z tyłu oparte o podłogę, wyprost nóg w stawach kolanowych, uniesienie ramion w bok - zatrzymanie w siadzie równoważnym i powrót do pozycji wyjściowej. Leżenie przewrotne: ćwiczący dotyka raz prawą, raz lewą stopą do podłoża za głową.	8'	Nauczyciel pokazuje i objaśnia ćwiczenia, poprawia błędy, zwraca uwagę na bezpieczne odległości między ćwiczącymi. Ustawienie grupy w rozsypce.

II Część główna Kształtowanie cech motorycznych na torze szybkościowo-zwinnościowym – wspólne rozwiązywanie problemów	I zadanie: Przewrót w przód z postawy do postawy II zadanie: W biegu okrążenie dwóch stojaków o 360 stopni III zadanie: Przeskok nad płotkiem, przejście pod płotkiem, przeskok nad płotkiem IV zadanie: Przeniesienie piłki lekarskiej na odległość 5m z jednego koła hula-hop do drugiego koła hula-hop V zadanie: Przejście przez szarfę od dołu VI zadanie: Rzut z określonego miejsca piłką lekarską 3kg na cel w materac. Trzy próby, po trzeciej nieudanej przejście do następnego zadania VII zadanie: Leżenie tyłem ze zgiętymi kolanami przy drabinkach i wykonanie 5 brzuszków VIII zadanie: Nabieg na skrzynię składającą się z 5 elementów, pokonanie jej dowolnym sposobem i zeskok na materac IX zadanie: Bieg slalomem na czworakach do linii oznaczającej koniec toru	26'	Nauczyciel przypomina o wykonywaniu skoku na palcach i śródstopiu. Nauczyciel przypomina o prawidłowej pozycji. Nauczyciel przypomina o wykonywaniu zeskoku na palcach i śródstopiu.
III Część końcowa Uspokojenie organizmu	Zabawa „Głuchy telefon” – wyznaczona osoba wymyśla jakieś zdanie związane ze sportem i podaje je dalej mówiąc do ucha – tak hasło dochodzi do ostatniej, która mówi głośno co usłyszała.	3'	Grupa ustawiona w kole w siadzie skrzyżnym z zachowaniem prawidłowej postawy i odległości między sobą.
Moment organizacyjny – porządkowy	Zbiórka, podsumowanie zajęć, pożegnanie.	3'	Sprzątanie przyrządów i przyborów. Samoocena uczennic.