

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z GIER I ZABAW DLA KLASY IV

### **Temat: Gry i zabawy z wykorzystaniem niekonwencjonalnych pomocy dydaktycznych - papierowych kulek.**

Temat zgodny z podstawą programową.

Podstawa programowa: **Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.**

#### **Cele lekcji:**

Uczniowie:

- potrafią wykorzystać różne przedmioty do podnoszenia swojej sprawności,
- potrafią szybko zmieniać kierunek biegu,
- doskonałą umiejętność współpracy w zespołach,
- rozwijają szybkość i zręczność,
- rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową.

#### **Cele sformułowane w języku ucznia:**

- będziemy rozwijali swoją szybkość, zręczność i koordynację wzrokowo – ruchową podczas zabaw i gier,
- potrafimy wykorzystywać papierowe kulki do podniesienia swojej sprawności,
- będziemy umiejętnie współpracować w zespołach

#### **Na co bezu:**

Uczniowie potrafią:

- prawidłowo wykorzystywać papierowe kulki do podnoszenia swojej sprawności - szybkości, zręczności i koordynacji wzrokowo – słuchowej,
- szybko zmieniać kierunek biegu,
- współpracować w zespołach

## 2. Metoda i forma pracy

Frontalna, praca w zespołach, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa.

## 3. Środki dydaktyczne

Kartki papieru (np. stare gazety), z których uczniowie zrobią kulki.

4. Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

5. Liczba ćwiczących: 16

6. Wiek ćw.: klasa IV

7. Płeć ćw.: dziewczęta i chłopcy

8. Czas trwania lekcji: 45 min.

## PRZEBIEG LEKCJI

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczenia
<p data-bbox="188 1417 461 1503"><b>Faza przygotowawcza</b></p> <p data-bbox="188 1547 437 1760">1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.</p> <p data-bbox="188 1805 437 1973">2. Nastawienie uczniów do aktywnego udziału w lekcji.</p>	<p data-bbox="493 1547 1131 1715">1. Zbiórka. 2. Powitanie. 3. Sprawdzenie obecności i przegląd stanu higieniczno - zdrowotnego.</p> <p data-bbox="493 1805 1390 1890">1. Podanie celów lekcji (NACOBESZU – co uczeń powinien umieć po zakończeniu lekcji).</p> <p data-bbox="493 1973 1342 2011">2. Zabawa ożywiająca – "Murarz". Jedna osoba staje na</p>

<p>3. Rozgrzewka</p> <p>- ćwiczenia ramion</p> <p>- ćwiczenia nóg</p> <p>- ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej i ćwiczenia nóg</p> <p>- ćwiczenia mięśni brzucha i nóg.</p> <p>- ćwiczenia mięśni grzbietu</p> <p>- ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej</p> <p>- ćwiczenia skocznościowe</p>	<p>środku sali, pozostałe znajdują się w szeregu na końcu sali.</p> <p>Na sygnał nauczyciela, grupa przebiega na drugą stronę, starając się, by nikt nie został złapany przez "murarza". "Murarz" porusza się jedynie wzdłuż wyznaczonej linii (równoległej do linii startu), nie może wybiegać w przód ani w tył. Kolejne osoby, które dotknął "murarz", stają w rzędzie na linii środkowej, zawężając pole przebiegania.</p> <p>Nauczyciel prosi uczniów o zabranie kartek papieru.</p> <p>Z postawy staramy się wyrzucić kartkę papieru tak, by poleciała jak najdalej. Zwijamy papier w kulkę i wykonujemy dowolne podrzuty papierową kulą.</p> <p>Postawa w rozkroku, uginamy nogi w kolanach, kula znajduje się między łydkami, prawą ręką trzymamy kulę z przodu, lewą ręką - od tyłu. Podrzucamy kulę niezbyt wysoko w górę, zmieniamy ułożenie rąk (prawą ręką przekładamy do tyłu, lewą do przodu) i chwytamy kulę. Staramy się tak szybko wykonać ćwiczenie, by kulka nie upadła na podłogę.</p> <p>W siadzie prostym kładziemy kulę przez skłon w przód jak najbliżej stóp. Przez szybki wznos i ugięcie nóg w stawach kolanowych staramy się podrzucić kulę tak, by chwycić ją w ręce.</p> <p>Pozycja wyjściowa - siad prosty, kulka leży między stopami. Chwytamy kulę w stopy i unosimy nogi (proste w kolanach) jak najwyżej w górę.</p> <p>W klęku prostym kładziemy kulę na głowie. Staramy się zrzucić piłkę za plecy poprzez skłon tułowia w tył.</p> <p>Stajemy przy ścianie tak, by plecy, nogi i głowa do niej przylegały. Kulę kładziemy na głowie. Przez skłon tułowia w bok (nie skłon głowy!) staramy się zrzucić kulę na podłogę tak, by spadła jak najbliżej ściany.</p> <p>Podskoki. Dowolnie podrzucamy kulę w górę i chwytamy ją w wyskoku.</p>
---	---

<p style="text-align: center;"><b>Faza realizacyjna</b></p> <p>- wyścigi rzędów</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozrzucamy kulki na podłodze (kulek jest o jedną mniej, niż dzieci). Uczniowie biegają pomiędzy nimi. Na gwizdek nauczyciela jak najszybciej zabierają najbliższą kulkę. Osoba, której nie udało się zabrać kulki - odpada, odchodzi na bok, zabierając jedną kulkę. Zabawę powtarzamy do momentu, aż pozostanie dwoje dzieci. Zostają one kapitanami i wybierają drużyny.</li> <li>2. Drużyny kładą swoje kulki na półmetku, po czym ustawiają się na linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie po kulkę, zabiera ją i wraca do grupy. Przekazuje kulkę następnemu dziecku, które biegnie po następną kulkę, wraca do zespołu i daje obie kulki następnemu uczestnikowi zabawy itd. (każde kolejne dziecko biegnie z coraz większą liczbą kulek). Jeśli kulki wypadną któremuś uczniowi, należy je pozbierać i dopiero wtedy kontynuować bieg. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.</li> <li>3. Drużyny kładą swoje kulki na półmetku, po czym ustawiają się na linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie do półmetka, rozkłada kulkę i kładzie kartkę papieru w wyznaczonym miejscu na półmetku, po czym wraca do drużyny. Kolejny uczeń powtarza zadanie, kładąc swoją kartkę na kartce poprzednika. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie.</li> <li>4. Ten wyścig można połączyć z poprzednim lub punktować go osobno. Pierwszy zawodnik biegnie w kierunku kartek, zabiera jedną z nich i wraca biegiem zwijając kartkę w kulkę. Następny zawodnik powtarza zadanie, i tak dalej. Po zakończeniu zabawy każde dziecko powinno trzymać w ręku jedną kulkę. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy zadanie.</li> <li>5. Dzieci ustawiają się na linii startu, każde ma kulkę w ręce. Na sygnał nauczyciela pierwsza (później kolejna itd.) para kopie papierową piłkę jak najdalej prawą nogą. Zawodnik, którego kulka upadła najdalej, zdobywa "mały" punkt dla swojego zespołu. Zabawę powtarzamy, kopiąc kulkę lewą nogą. Wygrywa zespół, który uzyska więcej "małych" punktów.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Na wprost każdego rzędu ustawiamy przeszkody. Każde dziecko ma kulkę na łyżce. Na sygnał nauczyciela musi jak najszybciej obieć, pokonując przeszkody (pod i nad nią).</li> <li>7. Na wprost każdego rzędu ustawiamy cel (np. krzesło). Zawodnicy raz jednej, raz drugiej drużyny wykonują kolejno dowolny rzut kulką do celu. Stopniowo zwiększamy odległość rzutu. Drużyna, której zawodnicy więcej razy trafili w cel z najdalszej odległości, wygrywa. Odmiana tej zabawy: możemy ustalić, że każdy celny rzut daje "małe" punkty i wygrywa drużyna, która w sumie zdobędzie więcej "małych" punktów.</li> <li>8. Na sali wyznaczamy linię środkową. Każda drużyna ustawia się na swojej połowie. Na sygnał nauczyciela zawodnicy przerzucają kulki ze swojego boiska na część przeciwnika. Zabawa trwa 2 minuty, po czym liczymy kulki znajdujące się na każdym boisku. Drużyna, która na swojej połowie ma więcej kulek, przegrywa. Zamieniamy się stronami i zabawę powtarzamy.</li> <li>9. Rozrzucamy kulki na podłodze. Na sygnał prowadzącego każda drużyna przenosi kulki w wyznaczone miejsce (np. na parapet, na krzesło, do rogu). Każdorazowo jeden uczeń może w ręce mieć tylko jedną kulkę (nie wolno nosić po kilka kulek). Wygrywa zespół, który zbiera więcej kulek.</li> <li>10. "Ścianiak". Każda drużyna ma dwie kulki. Drużyny rozstawiają się na połowach sali. Zadaniem każdego zespołu jest trafić jak najwięcej razy w ścianę za plecami grupy przeciwnej. Grać można na czas (2 x 2 minuty) lub do zdobycia określonej liczby punktów.</li> <li>11. "Zbijak". Drużyny wybierają swoich kapitanów i gramy w "zbijaka" ("dwa ognie") na czas. Wygrywa drużyna, która zbije największą liczbę przeciwników.</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Faza podsumowująca</b></p> <p>1. Uspokojenie organizmu.</p>	<p>1. Zabawa "Odpadany". Dzieci siadają w kole, podając sobie papierową kulkę. Nauczyciel stoi obrócony tyłem do klasy, w dowolnym momencie klaszcze w dłonie. Uczeń, który w momencie klaśnięcia posiadał kulkę odpada</p>

<p>2. Czynności związane z zakończeniem lekcji.</p> <p>3. Nastawienie na wykonanie samodzielnych zadań.</p>	<p>i zajmuje miejsce nauczyciela (teraz on klaszcze, dając znak do "odpadnięcia").</p> <p>2. Zbiórka w gromadzie.</p> <p>3. Podsumowanie lekcji - omówienie istotnych elementów lekcji.</p> <p>Uczniowie zastanawiają się, czy zamiast papierowych kulek można było wykorzystać inne przedmioty codziennego użytku.</p> <p>4. Przedstawienie wyników rywalizacji.</p> <p>5. Kształtuj szybkość, zwinność, gibkość poprzez różne ćwiczenia, gry i zabawy w czasie wolnym.</p> <p>6. Pożegnanie sportowe.</p>
---	---

Prowadząca: Beata Białek