



KONSPEKT ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV

mgr Beata Białek

lekcja wychowania fizycznego (45 min)

Temat lekcji: Doskonalimy technikę przewrotu w przód.

Cel lekcji:

Doskonalenie techniki przewrotu w przód z przysiadu podpartego oraz przewrotu w przód ponad przeszkodą.

Na co bezu:

Uczniowie potrafią:

- rozwijać swoją siłę, skoczność, celność, zwinność, równowagę podczas ćwiczeń,
- samodzielnie wykonać obwód stacyjny,
- wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego,
- próbuje wykonać przewrót w przód nad przeszkodą,
- współpracować w zespołach,
- dbać o bezpieczeństwo własne i współwiczających

METODY:

- zabawowo – klasyczna – uczniowie biorą udział w zabawie bieżnej „Berek braci syjamskich”,
- zadaniowa ścisła – uczniowie biorą udział w rozgrzewce bieżnej i kształtującej,
- bezpośredniej celowości ruchu – uczniowie rozwijają siłę, skoczność, celność, zwinność,
- eksperymentalna – uczniowie biorą udział w eksperymencie – przechodzeniu po wyznaczonej linii (przejście z wyciągniętymi rękami, z głową na bok i z zamkniętymi oczami),
- praca w parach – uczniowie wykonują ćwiczenia w obwodzie stacyjnym, dokonują pomiarów, zapisują wyniki na karcie pracy, przydzielają punkty

ROZWIJANE KOMPETENCJE KLUCZOWE:

1. Umiejętność uczenia się:

- nabywanie nowej wiedzy poprzez eksperymentowanie,
- uczenie się od siebie, poprawianie i przyznawanie punktów,

- poznanie zasad wykonywania ćwiczeń w obwodzie stacyjnym

2. **Kompetencje społeczne:**

- umiejętność pracy zespołowej,
- zdolność do empatii
- komunikowanie się w różnych sytuacjach
- wspieranie się podczas pracy w parach

3. **Inicjatywa i przedsiębiorczość:**

- zarządzanie czasem,
- przyznawanie punktów za wykonane ćwiczenia

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

Klasa: IV c – chłopcy i dziewczęta

PRZYBORY I PRZYRZĄDY: 2 materace, piłka lekarska, 1 ławeczka, woreczki, kosz, mata z tarczą punktową, rakiетка do tenisa stołowego, piłeczka pingpongowa, piłka koszykowa, skakanka, zaklejone okulary, pachołki, Karta Pracy - ćwiczeń do zapisu wyników, kartki z nazwami dyscyplin sportowych

FORMY: frontalna (zespołowa), obwodowo – stacyjna

CZEŚĆ I - wstępno - przygotowawcza: 12 min

- Wejście do sali gimnastycznej z szatni.
- Zbiórka w dwuszeregu, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do ćwiczeń.
- Zapoznanie z tematem lekcji i zadaniami do realizacji, podanie celów lekcji oraz co to jest obwód stacyjny.
- Motywowanie do czynnego udziału w lekcji.

Zabawa bieżna: „Berek braci syjamskich” – ćwiczący biegają luźno, swobodnie po sali, wyznaczony „berek” - dwie osoby trzymają się za ręce, starają się schwytać kogoś z uciekających. Osoba złapana wybawia się poprzez wykonanie dodatkowego zadania – 5 pajacyków.

Rozgrzewka bieżna:

- Ustawienie w szeregu na białej linii.
- Trucht po przekątnej – na sygnał nauczyciela: krążenia ramion w przód i w tył, skip A, skip C, krok dostawny do drabinek i do okna, przeplatanka jak wyżej.

Rozgrzewka kształtująca:

- Ćwiczenia mięśni karku i głowy oraz barków przygotowujące do wykonania przewrotu w przód,

- **Ćwiczenia rzutne:** podrzucanie woreczka do góry i chwytanie go,
- **Ćwiczenia ramion:** trzymając woreczek w lewej, prawej ręce unosimy go jak najwyżej i jak najdalej w każdym kierunku.
- **Ćwiczenia szyi:** siad klęczny - woreczek na głowie. Wykonać ruch głową w lewą, prawą stronę, aby woreczek spadł na podłogę, raz z jednej, raz z drugiej strony.
- **Ćwiczenia równoważne:** woreczek na głowie. Spróbuj przejść do klęku, postawy i powrót do siadu klęcznego.
- **Ćwiczenia skocznościowe:** przeskoki obunóż przez woreczek., przeskoki przez woreczek w przysiadzie, oddanie woreczków

CZEŚĆ II- GŁÓWNA 25 min

Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności fizycznej

- Przygotowanie zadań. Podział na 8 zespołów 2 osobowych. Zespoły przygotowują sprzęt do poszczególnych ćwiczeń na obwodzie stacijnym.

Pokaz , objaśnienie i omówienie poszczególnych zadań, zwrócenie uwagi na dokładność i poprawność, czas 2 min.

Rozdanie uczniom Kart Pracy – ćwiczeń do zapisu wyników (załącznik nr 1).

I stacja – przewrót w przód w przysiadu podpartego, przewrót w przód z półprzysiadu ponad przeszkodą - nad piłką lekarską.

II stacja – skok w dal z miejsca (liczymy ilość stóp).

III stacja – w leżeniu przodem na ławeczce gimnastycznej, podciąganie się na ramionach na skośnie ustawionej ławeczce i opartej o drabinki.

IV stacja – przeskoki obunóż na skakance (liczymy ilość przeskoków).

V stacja – rzut z miejsca piłki koszykowej do kosza (liczymy ilość rzutów).

VI stacja - 3 rzuty woreczkami do tarczy z punktami (liczymy ilość punktów).

VII stacja – podbijanie piłeczki pingpongowej raketką do tenisa stołowego (liczymy ilość podbić).

VIII stacja – **eksperyment** – przechodzenie po wyznaczonej linii (10m)
polecenie: wyciągnij przed siebie ręce i przejdź wyznaczoną trasą. Zrób to samo jeszcze dwa razy za każdym razem trzymając głowę odwróconą w inną stronę na bok. Na końcu przejdź się po linii prostej z zamkniętymi oczami.

Spróbuj odpowiedzieć na pytania:

Jak czuleś się podczas eksperymentów? Czy łatwo było wykonać zadanie z zamkniętymi oczami? Co jest przyczyną zaburzeń równowagi? Co na nie wpływa najbardziej?

Podczas ćwiczeń, jedna osoba ćwiczy, druga liczy, zapisuje wynik na Karcie, po przejściu wszystkich stacji nauczyciel zbiera karty.

CZEŚĆ III – KOŃCOWA 7 min

- **Czynności organizacyjno porządkowe** - odnoszenie przyrządów na ustalone miejsca, każdy zespół sprząta przyrządy na których ostatnio ćwiczył . nauczyciel czuwa nad

bezpieczeństwem w czasie odnoszenia przyrządów.

Uspokojenie organizmu – uczniowie siadają w zwartym kole w siadzie skrzyżnym
Nauczyciel podaje zasady zabawy uspakajającej „Kalambury” – w ręce trzyma karty
z nazwami różnych dyscyplin sportowych, wybrany uczeń losuje kartkę, zapoznaje
się z jej treścią i za pomocą ruchu przedstawia wylosowaną dyscyplinę.

Zakończenie lekcji: ocena wykonania zadań przez ćwiczących, podanie odpowiedzi na
pytania podane w eksperymencie, podziękowanie za aktywny udział, pożegnanie, przejście
do szatni.