

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Prowadzący: mgr Maria Markiel

Klasa: IV SP - 16

Miejsce: sala gimnastyczna

Sprzęt: gazety, pachołki

Zadania dydaktyczne:

1. Gry i zabawy z wykorzystaniem niekonwencjonalnych pomocy dydaktycznych – kulki papierowe.
2. Umiejętność wykorzystania różnych przedmiotów do podnoszenia swojej sprawności.
3. Rozwijanie szybkości i zręczności.

Zadania wychowawcze:

1. Wdrażanie uczniów do sportowego współdziałania w zespole i sportowej rywalizacji.

Tok lekcji	Treść lekcji	Wskazówki organizacyjno- metodyczne
<p>Część wstępna (10 min.)</p> <p>Ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku (10min)</p>	<p>Zbiórka , powitanie, sprawdzenie obecności, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie tematu zajęć</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trucht, na sygnał gwizdka dwoje uczniów odłącza od grupy i biegnie do swoich gazet • Uformowanie kulki z gazety • Krążenia ramion naprzemianstronnie: <ul style="list-style-type: none"> - 10x PR/LR w przód - 10x PR/LR w tył • Wyrzut kulki papierowej w górę – chwyt w najwyższym punkcie • Postawa <ul style="list-style-type: none"> 1- ramiona w górę z kulką 2- skłon tułowia z dotknięciem kulką podłoża 3- wyprost • Przekładanie kulki pod LN/PN na zmianę • Wypad na LN/PN – przekładanie kulki pod nogą • Postawa, ramiona w górze z kulką <ul style="list-style-type: none"> 1-2 skłon boczny (lewa strona/prawa strona) • Leżenie tyłem, nogi ugięte w st.kolanowych, kulka między stopami – wyprosty nóg w górę • Leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód – skłony tułowia w tył • Dowolne przeskoki przez papierową kulkę 	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX N</p> <p>Ćwiczenie trwa do momentu, aż wszyscy uczniowie będą przy swoich gazetach</p> <p>wszelkie zmiany/przerwy na sygnał</p>
<p>Część główna (25 min)</p>	<p>I. Rozrzucamy kulki po podłodze (kulek jest o jedną mniej niż dzieci). Uczniowie biegają pomiędzy nimi. Na gwizdek N jak najszybciej zabierają najbliższą kulkę. Osoba, której ni udało się zabrać kulki –</p>	<p>osoby, które zostają stają się kapitanami i wybierają drużyny</p>

	<p>odpada, odchodzi na bok, zabierając jedną kulkę. Zabawę powtarzamy do momentu, aż pozostanie dwoje dzieci.</p> <p>II. Drużyny układają swoje kulki papierowe na półmetku, po czym ustawiają się na linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie po kulkę, zabiera ją i wraca do grupy. Przekazuje kulkę następnej osobie w rzędzie, która biegnie po kolejną kulkę, wraca do zespołu itd. (każde kolejne dziecko biegnie z coraz większą ilością kulek). Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.</p> <p>III. Ułożenie kulek jw. Pierwszy zawodnik biegnie do półmetka zabiera kulkę i rozkłada ją w wyznaczonym miejscu, po czym wraca do drużyny. Kolejny uczeń powtarza zadanie, kładąc kartkę na kartce poprzednika. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie.</p> <p>IV. Uczniowie ustawieni na linii startu, każdy ma kulkę w ręce. Na sygnał pierwsza para kopie jak najdalej kulkę. Zawodnik, którego kulka upadła najdalej zdobywa mały punkt dla drużyny. Wygrywa zespół, który uzyska większą liczbę małych punktów.</p> <p>V. Na wprost rzędu ustawiamy „cel” – pudełko. Zawodnicy wykonują dowolny rzut kulką do celu. Drużyna, której zawodnicy więcej razy trafili do celu wygrywa.</p> <p>VI. Każda drużyna ustawia się na swojej połowie. Na sygnał uczniowie przerzucają kulki ze swojego boiska na stronę przeciwnika. Zabawa trwa 2 min, po upływie czasu wygrywa drużyna, która ma mniejszą ilość kulek na swojej połowie.</p> <p>VII. Rozrzucamy kulki na podłożu. Na sygnał każda drużyna przenosi kulki w wyznaczone miejsce. Każdorazowo jeden uczeń może wziąć tylko jedną kulkę. Wygrywa zespół, który zbiera większą ilość kulek.</p>	<p>kapitanowie liczą punkty drużynie</p>
<p>Część końcowa (10 min.)</p>	<p>Dzieci siadają w kole, podając sobie papierową kulkę. Nauczyciel stoi odwrócony tyłem, w dowolnym momencie daje sygnał gwizdkiem. Uczeń, który będzie w posiadaniu kulki odpada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka 2. Podsumowanie lekcji - omówienie istotnych elementów lekcji. 3. Uczniowie zastanawiają się, czy zamiast papierowych kulek można było wykorzystać inne przedmioty codziennego użytku. 4. Przedstawienie wyników rywalizacji. 5. Pożegnanie sportowe. 	<p>w kole</p> <p>w kole</p>