

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Prowadzący: mgr Maria Markiel

Klasa: V SP - 13

Miejsce: sala fitness

Sprzęt: materace, szarfy, piłki koszykowe, piłka ręczna, piłki gimnastyczne, piłka lekarska 2kg, skakanka, laska gimnastyczna, step 2x,

Zadania dydaktyczne:

1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej w obwodzie stacyjnym.
2. Doskonalenie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.
3. Rola i zastosowanie obwodu stacyjnego na lekcji wychowania fizycznego.
4. Samoocena i samokontrola.

Zadania wychowawcze:

1. Poszanowanie sprzętu

Tok lekcji	Treść lekcji	Wskazówki organizacyjno- metodyczne
Część wstępna (10 min.)	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do lekcji, Przedstawienie zadań lekcji	xxxxxxxxxxxxxxxx N Przekazanie wiadomości dot. roli i zastosowania obwodu stacyjnego
Ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku (10min)	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Berek ogonki” - Zabawa polega na chwytaniu przez wybranego berka uczestników zabawy. "Chwytanie" polega na zabieraniu szarf, które dzieci uciekające mają założone za spodenkami z tyłu tułowia (ogonki). Wygrywa uczeń, który zdobędzie najwięcej szarf. 2. Siad rozkroczny - krążenia szarfą nad głową PR/LR 3. Siad rozkroczny – skłon w przód jak najdalej do przodu z szarfą trzymaną przed sobą 4. Siad rozkroczny, szarfa trzymana oburącz przed sobą – przeploty PN/LN nad szarfę 5. Siad rozkroczny, szarfa trzymana oburącz nad głową – skłony boczne z pogłębieniem 6. W staniu na jednej nodze (PN/LN) – przeplot nogi nad szarfą z utrzymaniem nogi w powietrzu. 7. Leżenie przodem, ręce z szarfą w przód – skłony tułowia z uniesieniem szarfy jak najwyżej 8. Leżenie tyłem, ręce z szarfą uniesione górę – przejście do leżenia przewrotnego z przełożeniem nóg pod szarfą i powrót do pw. 9. Siad skrzyżny, szarfa trzymana oburącz przed sobą – skręt tułowia i położenie szarfy z tyłu, następnie skręt w drugą stronę i zabranie szarfy. 10. Szarfa rozłożona na parkiecie, w podporze tyłem stopy wewnątrz szarfy – przechodzenie dookoła w prawą i lewą stronę. 11. Przysiad podparty, szarfa leży na podłożu wzdłuż – przeskoki nogami ponad szarfą. 	szarfa + materac na jedną osobę ilość powtórzeń i zmiany na polecenie i sygnał nauczyciela

<p>Część główna (25 min.)</p>	<p>I. Leżenie tyłem, przejścia do siadu połączone z wyprostem ramion z obciążeniem w górę</p> <p>II. Wskoki w górę z nogi na nogę</p> <p>III. Dwa niskie podskoki, w trzecim uderzenie piętami o pośladki</p> <p>IV. Leżenie przodem, przejście do siadu płotkarskiego 1xL/1xP + skłona do nogi atakującej</p> <p>V. Podpór na stepie – wchodzenie i schodzenie</p> <p>VI. Leżenie tyłem – przejście do leżenia przewrotnego – siad – wyskok w górę</p> <p>VII. Skip A z hantelkami – ramiona prostują się i uginają w rytm</p> <p>VIII. Dowlone skoki na skakance</p> <p>IX. Podpór przodem – naprzemianstronne wyrzuty nóg</p> <p>X. Skłony boczne z laską gimnastyczną</p> <p>XI. Przysiady z równoczesnym przeniesieniem ramion nad głowę z obciążeniem</p> <p>XII. Leżenie przodem na piłce – skłony tułowia w tył</p> <p>XIII. Leżenie tyłem na piłce – „brzuszki”</p> <p>XIV. Przejście w podporze wzdłuż materacy</p> <p>XV. Rzuty piłki PR/LR o ścianę</p>	<p>Ćwiczenie na jednej stacji trwa 1 min, przejście/przerwa 30 sek.</p> <p>1x materac 1x piłka lekarska</p> <p>1x step</p> <p>1x materac</p> <p>1x materac</p> <p>1x step</p> <p>1x materac</p> <p>hantelki</p> <p>1x skakanka</p> <p>1x materac 1x materac</p> <p>1x piłka koszykowa</p> <p>1x piłka gimnastyczna</p> <p>1x piłka gimnastyczna</p> <p>4x materac</p> <p>1x piłka ręczna</p>
<p>Część końcowa (10 min.)</p>	<p>Podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących, uporządkowanie przyrządów i przyborów</p>	<p>Szereg Przekazanie wiadomości dot. roli ćwiczeń kształtujących.</p>