

Konspekt lekcji z wychowania fizycznego przeprowadzonej w klasie II w dniu 10.03.2014r.

Temat : Zabawy skoczne z wykorzystaniem obręczy- skoki obunóż, jednonóż, wieloskoki.

Cele operacyjne: uczeń

- sprawnie wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe;
- kształci umiejętność rozwijania skoczności;
- zwraca uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń;
- dba o bezpieczeństwo własne i innych;
- przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń;
- umie wykonać skoki obunóż i jednonóż;
- bierze udział w zabawach i respektuje ich reguły;
- wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami na miarę swoich możliwości.

Metody -zabawowa;

- naśladowcza ścisła;
- zadaniowa ścisła.

Formy - frontalna;

- indywidualna;
- podziału na drużyny- losowa.

Środki - obręcze, szarfy.

PLAN ZAJĘĆ

Część wstępna zajęć

I. Czynności organizacyjno- porządkowe- czas 5 minut

- 1.Zbiórka.
- 2.Podanie tematu zajęć.
- 3.Przypomnienie o zasadach bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń oraz zwrócenie uwagi na dokładne wykonywanie ćwiczeń.

II. Ćwiczenia kształtujące: rąk, nóg i tułowia- czas 10 minut

- 1.Berek z ogonkiem.

Uczniowie umieszczają szarfy za paskiem spodenek. Berek ma za zadanie zebrać jak najwięcej ogonków uciekającym dzieciom.

- 2.Marsz po kole, ramiona wyciągnięte w przód, wymachy skrzyżne nóg do palców dłoni.
- 3.Stanie w rozkroku, ręce zgięte na wysokości klatki piersiowej, wymachy rąk do tyłu w górę w skos.
- 4.Stanie w rozkroku, ręce na biodra, skręty tułowia w prawo, potem w lewo.

5. Stojąc przodem do obręczy na sygnał wskakujemy przodem do obręczy i wyskakujemy z niej do tyłu.

CZĘŚĆ GŁÓWNA ZAJĘĆ

III. Zabawy skoczne- zawody drużynowe -czas 20 minut

Ustawienie uczniów w szeregu, odliczenie do dwóch- podział klasy na dwie drużyny.

Obręcze ułożone na podłodze w dwóch rzędach dotykają do siebie.

1. Skoki przez obręcze obunóż i powrót biegiem do swojego zespołu.
2. Skoki jednonóż i powrót biegiem na miejsce startu.
3. Skoki przez obręcze jak na skakankach do ustawionych pachołków i powrót na koniec swojej drużyny.
4. Toczenie obręczy , okrążenie pachołka i powrót na miejsce.
5. Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach jeden obok drugiego, trzymają przed sobą obręcze tworząc tunel. Przechodzenie przez tunel z obręczy na czworakach, powrót na miejsce, przejęcie obręczy od swojego kolegi.

CZĘŚĆ KOŃCOWA ZAJĘĆ

IV. Ćwiczenia uspakajające – czas 5 minut

1. Ściągamy buty. W siadzie kolana zgięte, dłonie oparte z tyłu, palcami stóp przesuwamy leżące na podłodze obręcze.
2. Leżenie na plecach, unosimy ramiona w górę wykonując wdech nosem, opuszczamy ręce wzdłuż tułowia wydychając powietrze ustami sycząc.
3. Uporządkowanie sali.

V. Zbiórka. Podsumowanie lekcji