

## KONSPEKT LEKCJI

DATA 19.02.2014r

**ZADANIE GŁÓWNE I DODATKOWE :** Zwinnościowy tor przeszkód z doskonaleniem przewrotów w przód i w tył.

**ZADANIA SZCZEGÓŁOWE :**

(CELE POZNAWCZE)

**UMIEJĘTNOŚCI :** Doskonalenie przewrotów w przód i w tył.

**WIADOMOŚCI :** Uczeń wie jak zorganizować tor przeszkód.

(CELE KSZTAŁCĄCE)

**MOTORYCZNOŚĆ :** Rozwijanie zwinności i równowagi, skoczności.

(CELE WYCHOWAWCZE)

**POSTAWY :** Rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów do ćwiczeń.

**KLASA :** V a, b chłopcy

**MIEJSCE :** sala gimnastyczna

**METODY :** zadaniowa, ścisła, tor przeszkód

**FORMA ZAJĘĆ :** obwód ćwiczebny, indywidualna

**PRZYBORY I PRZYRZĄDY :** materace, ławeczka, walce, szarfy, I część skrzyni, stoper.

**PROWADZĄCA :** Beata Maluga

TOK LEKCJI	TREŚĆ ZADANIA	CZAS TRWANIA METODA REALIZACJI ZADAŃ	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
I CZĘŚĆ WSTĘPNA (ćwiczenia organizacyjne)	Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji.	2'	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx N
II CZĘŚĆ GŁÓWNA A Ćwiczenia kształtujące	Zabawa ożywiająca : „Dzień i noc”.  Rozgrzewka : trucht dookoła sali, ćwiczenia kształtujące rr, nn, t, rr i nn, t, rr, nn, t, mm brzucha, podskoki, ćwiczenia równoważne.	zabawa 3'  zadaniowa 12'	Ustawienie ćwiczących w dwóch szeregach tyłem do siebie.  Bieg dookoła sali w równych odstępach.
B Zadanie główne	Przygotowanie toru przeszkód przez uczniów. Tor przeszkód : - odbicie obunóż, przewrót w przód przez I cz. skrzyni na materac, - bieg do kolejnych materacy, - przewroty w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (w kolejnej próbie : przewrót w tył z postawy do postawy), - skoki rozkroczone przez walec ćwiczebny, - skoki zawrotne przez ławeczkę, - przejścia równoważne po odwróconej ławeczce, - przejście przez jedną szarfę przekładając ją z góry do dołu, a następnie przez drugą z dołu do góry,	zadaniowa 3' ścisła 20'  3x	Uczniowie rozstawiają przyrządy i przybory według wskazówek nauczyciela. Zwracanie szczególnej uwagi na bezpieczeństwo podczas przygotowania miejsca do ćwiczeń. N – el kontroluje dokładność wykonywanych zadań na torze.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przejście po drabinkach,</li> <li>- bieg do mety</li> </ul> <p>Pokonanie toru przeszkód w jak najkrótszym czasie.</p> <p>Ćwiczący sprzątają przyrządy i przybory.</p>	<p>1x</p> <p>zadaniowa 2'</p>	<p>Uczniowie mierzą sobie czas wykonania zadania nawzajem.</p> <p>N-el wyznacza uczniów do poszczególnych przyborów i przyrządów.</p>
<p>III CZĘŚĆ KONCOWA Ćwiczenia uspokajające, porządkowe</p>	<p>Marsz dookoła sali, rr splecione za plecami, przyjmowanie prawidłowej postawy ciała, postawa, wznos rr w górę, głęboki wdech, opust rr w dół, długi wydech.</p> <p>Zbiórka omówienie lekcji, pożegnanie.</p>	<p>ściśła 3'</p> <p>2'</p>	<p>Marsz dookoła sali w równych odstępach.</p> <p>xxxxxxx xxxxxxx N</p>