

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Temat lekcji:** Prosty układ ćwiczeń na odwróconej ławeczce.

**Klasa:**

**Prowadząca:** Agnieszka Krekora

**Przybory, przyrządy:** ławeczki gimnastyczne

**Data:**

**Miejsce ćwiczeń:** siłownia

**Zadanie szczegółowe w zakresie::**

- sprawności motorycznej: kształtowanie równowagi
- wiadomości: poznanie pojęcia - równowaga
- w zakresie akcentów wychowawczych: asekuracja współwiczającego

**Metody realizacji:**

- zadań ruchowych: naśladowcza-ścisła, zadaniowa-ścisła, zabawowo-klasyczna
- wiedzy: pokaz, opis
- wychowawcze: działaniem przykładem osobistym

Tok lekcyjny	Przebieg – treść lekcji	Dozowanie, czas	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<p><b>I CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>  <i>Czynności organizacyjno – porządkowe.</i>  <i>Zabawa ożywiająca</i></p> <p><i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i></p> <p><b>II CZĘŚĆ GŁÓWNA</b>  <i>A. Ćwiczenia równoważne bez przyrządu.</i></p> <p><i>B. Ćwiczenia na ławeczce – nauka chodu.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących.</li> <li>2. Zabawa ożywiająca „Lawina”.  Uczeń stara się schwytać innych uciekających. Dotknięty również staje się berkiem i pomaga schwytać innych uciekających. Zabawa kończy się, gdy zostaną wszyscy złapani.</li> <li>3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe przygotowujące do realizacji zadań – ćwiczenia w truchcie, w marszu, w miejscu</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia w pozycji równoważnej: <ul style="list-style-type: none"> <li>- chód po linii do przodu</li> <li>- chód po linii do tyłu</li> <li>- chód po linii do przodu z zamkniętymi oczyma</li> <li>- chód po linii do przodu z obrotami na palcach stóp (z ¼ i ½ obrotu)</li> </ul> </li> <li>• Ćwiczenia w staniu jednonóż <ul style="list-style-type: none"> <li>- stanie jednonóż, druga N w przód ugięta – N w przód, w bok, w tył</li> <li>- marsz z przenoszeniem ciężaru ciała na N wykroczną na palcach z opuszczeniem pięty do stania na całej stopie</li> <li>- marsz z zaznaczeniem kroku palcami nogi wykrocznej i przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną</li> <li>- marsz ze wznosem i uginaniem N w kolanie</li> <li>- marsz przodem półobrót i marsz tyłem</li> </ul> </li> </ul>	<p>2’</p> <p>2’</p> <p>10</p> <p>12’</p> <p>15’</p>	<p>Zbiórka w dwuszeregu.</p> <p>Ćwiczący poruszają się w podporze tyłem.</p> <p>Bezpieczne odległości między ćwiczącymi.</p> <p>Pokaz i opis ćwiczeń przez prowadzącego.  Zwraca uwagę na dokładne wykonywanie ćwiczeń. Koryguje błędy.</p> <p>Ustawienie grupy w rzędzie przed ławeczką. Ćwiczenia wykonywane są pojedynczo.  Prowadzący zwraca uwagę na poprawną postawę ćwiczącego oraz na poprawną formę ruchu.</p> <p>Samokontrola i asekuracja współćwiczących.</p>

<p><b>III CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>  <i>Ćwiczenia oddechowe</i>  <i>Czynności organizacyjno –  porządkowe.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- marsz z półprzysiadem na nodze postawnej z zamachowym przeniesieniem N zakroczonej w przód, stopą poniżej listwy ławeczki</li> <li>- marsz z półprzysiadem na nodze postawnej z zamachowym przeniesieniem N wykroczonej w tył, stopą poniżej listwy ławeczki</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia oddechowe</li> <li>2. Zbiórka, ocena aktywności uczniów. Pożegnanie.</li> </ol>	<p>2’</p> <p>2’</p>	<p>Ćwiczący ustawieni w rozsypce</p> <p>Zbiórka w dwuszeregu.</p>
--	--	---------------------	---