***Konspekt lekcji wychowania fizycznego***

# Temat: Kształtowanie ogólnej sprawności psychomotorycznej na torze przeszkód

Prowadzący: Marek Purchla

Miejsce zajęć: hala sportowa

 Ćwiczący: chłopcy i dziewczęta

Klasa: VI

Przybory i przyrządy: szarfy, znaczniki, skakanki, pachołki, ławeczki, materace, stopery, piłki lekarskie, karta do zapisywania pomiarów.

Zadania szczegółowe:

* uczeń rozwija koordynację ruchową
* wzmacnia siłę mięsni brzucha, ramion i nóg

Umiejętności:

* uczeń potrafi pokonywać wyznaczone przeszkody
* posługiwać się stoperem
* zmierzyć tętno

Wiadomości:

* uczeń wie, jak bezpiecznie pokonywać przeszkody
* uczeń wie, jak posługiwać się stoperem
* wie, jak wyłonić zwycięzcę w konkursie

Zadania usamodzielniające:

* uczeń pomaga w zachowaniu bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
* sam organizuje konkurs

Metody:

1. Realizacja zadań ruchowych- zabawowa, inwencji twórczej, zadaniowa, naśladowcza.
2. Przekazania wiedzy- pogadanka, pokaz, objaśnienie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Część lekcji | Czynności uczniów | Czynności nauczyciela | Dozowanie | Metody |
| Docelowe | Zadania |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Część wstępna | Zapoznaje się z zasadami lekcjiPobudzi i ożywi organizm | * słucha informacji N
* przygotowuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji
* dokonuje pomiaru tętna

- wykona ćwiczenia kształtujące RR, NN, T w rytm muzyki demonstrowane przez wybranych uczniów, | * sprawdza gotowość do zajęć
* podaje zadania lekcji
* mierzy, wyznacza czas pomiaru tętna

- czuwa nad bezpieczeństwem uczniów | 2’3’ | pogadankazadaniowa naśladowcza |
| Część główna A | Pobudzi i przygotuje organizm do wysiłkuZapoznanie z zasadami zabawy | * pobierze sprzęt sportowy, zajmie odpowiednie miejsce na hali

- wykona zabawę „Berek lisek”, U biegają luźno swobodnie po hali z szarfą umieszczoną z tyłu spodenek. Każdy z nich stara się zebrać jak największą ilość szarf. * U skaczą na skakance z pomiarem czasu przez współćwiczących

- „walki kogutów”- w leżeniu przodem siłowanie się na rękę PR i LR* U podzieleni na dwie grupy stojąc naprzeciw siebie na końcowych liniach boiska do gry w piłkę siatkową na sygnał prowadzącego w jak najszybszym czasie zamieniają się miejscami obiegając wg. linii prowadzącej.

- wyścigi pająków - uczniowie podzieleni na dwie grupy stojąc naprzeciw siebie w odległości 6 m na sygnał prowadzącego w jak najszybszym czasie w wyznaczonej pozycji dochodzą do współćwiczącego i wracają na wcześniej zajmowane miejsce- przeciąganie liny – dwie grupy rywalizujące ze sobą | - dobierze uczniów w pary* podzieli uczniów na dwa zespoły
* rozda przybory
* czuwa nad przebiegiem ćwiczeń
* poinstruuje o sposobie obsługi stopera
 | 5’3’ | Inwencji twórczej, naśladowczazabawowa |
| Część główna B | Doskonali pokonywanie toru przeszkódZapoznanie się z obsługą stopera i pomiarem tętna. | * U rozstawi tor przeszkód wg schematu podanego przez N
* Wyznaczony U pokonuje tor przeszkód pokazując kolejność wykonania ćwiczeń.
1. Stacja I

U wykona start wysoki na sygnał kolegi.1. Stacja II

U wykona bieg slalomem między pachołkami.1. Stacja III

U wykona przeskok kuczny obunóż w podporze przez ławeczkę1. Stacja IV

U wykona przeskok obunóż przez piłki lekarskie.1. Stacja V

U wykona przeskoki przez ławeczkę ze zmianą nogi1. Stacja VI

U wykona 10 skłonów tułowia na materacu przy drabinkach1. Stacja VII

U wykona skip A przez znaczniki1. Stacja VIII

U wykona bieg do pachołków ze zmianą tempa i kierunku biegu* U wykona pomiar czasu biegu kolegi w trakcie oczekiwania na swoją kolejkę.
* U po pokonaniu toru przeszkód dokona pomiaru tętna.
* U po pokonaniu toru przeszkód zapisze swój wynik na karcie.
* U oczekujący na swoją kolejkę lub po przebiegnięciu wykona ćwiczenie korekcyjne- siad skrzyżny przy ścianie.
* U składa sprzęt sportowy.
 | * poinstruuje jak bezpiecznie pokonać przeszkody
* wskaże osobę, która wykona ćwiczenia
* czuwa nad bezpieczeństwem
* omawia sposoby pokonania przeszkód
* omawia popełnione błędy
* dopinguje ćwiczących
* pomaga mierzyć czas
* pomaga mierzyć tętno
* pomaga zapisywać wyniki
* koryguje postawę
 | 4’2’19’ | ZadaniowaZadaniowaaktywizująca |
| Część końcowa | Uspokoi organizmOceni poziom własnych umiejętności | * U wykona kilka ćwiczeń korekcyjnych i oddechowych
1. swobodny marsz po hali , wspięcia na palce z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i sięgnięciu ramionami jak najwyżej
2. swobodny marsz po hali, wzniesienie ramion przodem w górę z równoczesnym głębokim wdechem, opuszczenie rąk bokiem w dół z równoczesnym głębokim wydechem.

-przeanalizuje swój wynik i porówna z wynikami kolegówporówna swoje tętno z tętnem kolegów -wyznaczony uczeń ustawi kolegów do zdjęcia klasowego | N proponuje ćwiczenia korekcyjne i oddechoweOceni i podsumuje pracę uczniów, wyłoni zwycięzców, trzem osobom z najlepszymi wynikami postawi ocenę celującą, pozostałe osoby wyróżni, pożegna klasę. | 3’4’ | Zadaniowadyskusja |

Legenda:

N- nauczyciel, U- uczeń