***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 lekcji  Pobudzi 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’ | pogadanka  zadaniowa naśladowcza |
| Część główna A | Pobudzi i przygotuje organizm do wysiłku  Zapoznanie 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, naśladowcza  zabawowa |
| Część główna B | Doskonali pokonywanie toru przeszkód  Zapoznanie 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 ławeczkę   1. Stacja IV   U wykona przeskok obunóż przez piłki lekarskie.   1. Stacja V   U wykona przeskoki przez ławeczkę ze zmianą nogi   1. Stacja VI   U wykona 10 skłonów tułowia na materacu przy drabinkach   1. Stacja VII   U wykona skip A przez znaczniki   1. 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’ | Zadaniowa  Zadaniowa  aktywizująca |
| Część końcowa | Uspokoi organizm  Oceni 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 kolegów  porówna swoje tętno z tętnem kolegów  -wyznaczony uczeń ustawi kolegów do zdjęcia klasowego | N proponuje ćwiczenia korekcyjne i oddechowe  Oceni i podsumuje pracę uczniów, wyłoni zwycięzców, trzem osobom z najlepszymi wynikami postawi ocenę celującą, pozostałe osoby wyróżni, pożegna klasę. | 3’  4’ | Zadaniowa  dyskusja |

Legenda:

N- nauczyciel, U- uczeń