

Konspekt lekcji z wychowania fizycznego

TEMAT: OBWÓD STACYJNY W FORMIE ZADANIOWEJ DLA KLASY VI

Cele główne lekcji:

Umiejętności: Doskonalenie poznanych ćwiczeń gimnastycznych w obwodzie stacyjnym.

Psychomotoryczność: Kształtowanie sprawności specjalnej do gimnastyki podstawowej – zwinność, skoczność, ćwiczenia równowagi.

Wiadomości: Ocena ćwiczących przez współćwiczących.

Wychowawcze: Wdrażanie uczniów do zespołowego działania w małych grupach.

Miejsce zajęć: Sala gimnastyczna.

Liczba ćwiczących: 25 dzieci (25 chłopców).

Pomoce: szarfa, krążek, skakanki, laski gimnastyczne, piłki siatkowe, ławeczki gimnastyczne, chusty, odskocznia, piłka lekarska, pachołki, sześć kartek karton, drabinki, materac, hula – hop.

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna – 27.03.2014r.

I. Część organizacyjna lekcji:

- Zbiórka, raport, sprawdzenie gotowości do ćwiczeń.
- Zapoznanie z zadaniami lekcji oraz co to jest obwód stacyjny.
- Wyjaśnienie dzieciom – głębokość, częstość oddechu w spoczynku i podczas ćwiczeń.

Zabawa ożywiająca:

- Zabawa bieżna: „Ranny berek”.

Rozgrzewka kształtująca:

- Ćwiczenia nóg: stajemy przed krążkami – stawiamy lewą nogę na krążku, ślizgamy się na jednej nodze (jak na łyżwach) po całej sali, na komendę zmiana nogi.
- Ćwiczenia ramion: trzymając krążek w lewej, prawej ręce unosimy go jak najwyżej i jak najdalej w każdym kierunku.
- Ćwiczenia nóg: Przesuwanie krążka po podłodze w lewą, prawą stronę wokół siebie.
- Ćwiczenia szyi: Siad klęczny - krążek na głowie. Wykonać ruch głową w lewą, prawą stronę, aby krążek spadł na podłogę, raz z jednej, raz z drugiej strony.
- Ćwiczenia równoważne: Krążek na głowie. Spróbuj przejść do klęku, postawy i powrót do siadu klęcznego.
- Ćwiczenia mm grzbietu: Siad klęczny - z siadu klęcznego przesuwanie (dłonie na krążku) krążka po podłodze do leżenia (skłonu głębokiego w przód) i na odwrót.
- Ćwiczenia mm brzucha: Leżenie tyłem - przez uniesienie bioder w górę przesuwanie krążka pod tułowiem, raz w lewą, raz w prawą stronę.
- Ćwiczenia skocznościowe: Dowolne przeskoki przez krążek. Marsz dookoła sali i składanie krążków.

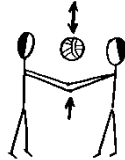
II. Część główna lekcji.

- Organizacja obwodu stacyjnego: podział na 12 zespołów 2 – osobowych. Zespoły przygotowują sprzęt do poszczególnych stanowisk.

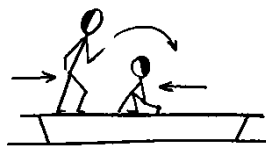
1. Dowolne przeskoki przez skakankę w parach. Każdy z ćwiczących trzyma tylko jeden jej koniec.



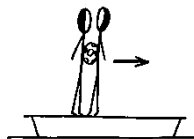
2. Podbijanie piłki siatkowej sposobem dolnym – trzymając się za ręce.



4. Przechodzenie po listwie ławeczki gimnastycznej na jej drugi koniec (zamiana miejscami), wymijając się po drodze – bez zrzucenia partnera.



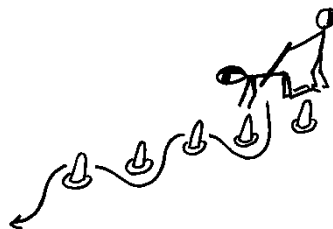
5. Przejście po listwie ławeczki z partnerem – z piłką trzymaną tylko brzuchami.



6. „Taczki” – po odskoczni, z piłką lekarską na plecach (w taki sposób, by piłka nie spadła).



7. Przechodzenie między pachołkami (slalomem) na czworakach z zawiązanymi oczami – bez ich dotykania. Partner naprowadza ćwiczącego dotykając go laską gimnastyczną (dotyka z tej strony, w którym kierunku powinien czworakować).



8. Poruszanie się w określonym kierunku – stawiać stopy tylko na trzech kawałkach kartonu (nie stąpać po podłodze) i przekładać stale w tym celu tylny kartonik do przodu.



9. Przemieszczanie się po drabinkach za pomocą samych ramion z dodatkowym obrotem

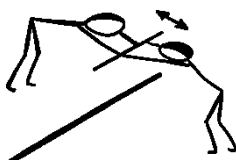
wokół osi długiej ciała.



10. W podporze przodem, tyłem do siebie – za pomocą nóg umieścić piłkę w „bramce” (między nogami partnera). Ćwiczący nie powinni dotykać kolanami i brzuchem do podłoża.



11. Przeciąganie partnera za linię – trzymając laskę gimnastyczną.



12. Turlanie materaca umieszczonego w obręczach hula – hop (z partnerem w środku) lub krążenie kółkiem „hula hop”.



Zmiana zespołów następuje co 2 minuty. Poszczególne zespoły sprzątają sprzęt i przybory na ustalone miejsce.

III. Część końcowa lekcji.

- Ćwiczenia ramion i nóg: w luźnych podskokach rozluźnianie mięśni ramion i nóg – marsz dookoła sali.
- Ćwiczenia korektywne: w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę – wdech, na całych stopach, ramiona w dół – wydech.
Rytmiczny marsz dookoła sali, samokontrola postawy ciała w marszu.
- Zbiórka w siadzie swobodnym.
- Zakończenie lekcji: ocena wykonania zadań przez ćwiczących, sprawozdanie po zajęciach, pożegnanie.

Opracował:
mgr Kubiak Roman