

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat: Nauka i doskonalenie zwisu przewrotnego oraz wymyku na drążku gimnastycznym przyściennym.

Klasa: IV – VI Szkoła podstawowa.

- Liczba ćwiczących:
- Miejsce ćwiczeń: sala gimn.
- Cele szczegółowe w zakresie:
 - Postaw – uczeń potrafi opanować emocje i zachowywać się bezpiecznie podczas ćwiczeń gimnastycznych.
 - Umiejętności – uczeń doskonali technikę wykonywania ćwiczeń gimnastycznych na drążku.
 - Wiadomości – uczeń zna technikę wykonania wybranych ćwiczeń gimnastycznych.
 - Motoryczność – uczeń kształtuje swoją siłę mięśni rąk oraz koordynację mięśniową.
- Przybory i przyrządy: drabinki gimnastyczne (6-8), drążki gimnastyczne przyścienne(6-8),materace gimn.(6-8)

Tok lekcji	Część lekcji	Opis ćwiczenia	Czas	Uwagi i metody
Część wstępna	Czynności organizacyjno - porządkowe	Zbiórka, sprawdzenie obecności. Przedstawienie tematu i celów lekcji, uzasadnienie potrzeby ich realizacji.	2 min	Uczniowie ustawieni w szeregu
	Zabawa ożywiająca	1.PRZECIĄGANIE W PARACH – Uczniowie dobrani w pary trzymają się za ręce i starają się przeciągnąć partnera/kę na swoją stronę. Zmiana par następuje po 2-ch próbach. 2. PRZECHODZENIE W ZWISIE PO DRAŻKU – Uczniowie ustawieni w rzędzie kolejno wykonują zwis na drążku i przechodzą wisząc na kolejne drążki ustawione na tej samej wysokości.Ćwiczący powtarzają to ćwiczenie 2-a razy.	8 min	Zabawa odbywa się na Sali gimn. Metoda zadaniowa.
	Ćwiczenia kształtujące (w biegu i w miejscu)	<u>Ćwiczenia w biegu.</u> <ul style="list-style-type: none">• naprzemianstronne krążenia RR w przód;• j.w. w tył;• podskoki naprzemianstronne;• krok odstawno – dostawny;• krok skrzyżny; <u>Ćwiczenia w miejscu.</u> <ul style="list-style-type: none">• krążenia głowy w P i L stronę• RR na biodrach, krążenie bioder w P i L stronę• Skrętoskłony do P i L nogi• Skłony do PN i LN w siadzie rozkrocznym.	5 min	Podczas ćwiczeń w biegu, uczniowie ustawieni w rzędzie. Podczas ćw. w miejscu, ustawienie na obwodzie koła. Metoda naśladowcza ścisła .

Część główna	Realizacja tematu lekcji	<ol style="list-style-type: none"> 1. ZWIS PRZEWROTNY - Ćwiczący ustawiony przodem do drabinki, trzyma drążek zamontowany na drabince na wysokości jego czoła. Wspinając się nogami po drabince, przechodzi do zwisu przewrotnego, przekładając nogi pod drążkiem i między rękami. Zwis powinien być głęboki aż do postawienia stóp na materacu. Z tej pozycji następuje odbicie i powrót do pozycji początkowej. 2. J.W. Tylko ćwiczenie wykonujemy z podskoku przodem do środka Sali bez udziału drabinek. 3. WYMYK - Z postawy wyjściowej jak w ćw nr 1, wspinając się nogami po drabince ćwiczący wykonuje odbicie od drabinki w celu dociśnięcia bioder do drążka i przerzucenia prostych nóg nad drążkiem, co powoduje, że po wyprostowaniu rąk i doprowadzeniu tułowia do pionu, przechodzi on do pozycji PODPÓR PRZODEM. Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ODMYK, czyli poprzez skłon w przód powraca do pozycji wyjściowej. 4. J.W. Tylko ćwiczenie wykonujemy z podskoku przodem do środka sali bez udziału drabinek. 	25 Min	<p>1.2.3.4 Uczniowie podzieleni na grupy. Grupa ćwicząca ustawiona w szeregu blisko drabinek. Pozostałe grupy siedzą na podłodze i obserwują. Nauczyciel asekuruje uczniów, którzy mają problemy z wykonaniem ćwiczeń. Metoda zadaniowo-ściśła</p>
Część końcowa	Ćwiczenia uspokajające	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marsz z ramionami w górze - luźne potrząśnięcie dłońmi 2. Stojąc tyłem do drabinek ćwiczący chwytają drabinkę na wys bioder i uginają nogi przechodząc do siadu na piętach z chwytem za szczebelek drabinki.(utrzymać 3x 5sek) 	3 min	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczniowie ustawieni w rozsypce. 2. Uczniowie ustawieni w szeregu.
	Podsumowanie i omówienie lekcji	Zbiórka, przypomnienie i omówienie celów lekcji, ocena aktywności	2 min	Uczniowie ustawieni w szeregu.

