

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat: Nauka i doskonalenie ćwiczeń lekkoatletycznych na płótkach.

Klasa: IV – VI Szkoła podstawowa.

- Liczba ćwiczących:
- Miejsce ćwiczeń: sala gimn.
- Cele szczegółowe w zakresie:
 - Postaw – uczeń potrafi współdziałać w zespole podczas rywalizacji, przestrzega reguł zabaw i gier.
 - Umiejętności – uczeń doskonali technikę wykonywania ćwiczeń płótkarskich.
 - Wiadomości – uczeń zna wysokość i rozstaw płótków rozstawionych na profesjonalnych zawodach LA.
 - Motoryczność – uczeń kształtuje swoją szybkość, gibkość i koordynację.
- Przybory i przyrządy: płótki lekkoatletyczne (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	BEREK – uczniowie ustawieni w rozсыpcę. Jeden z uczniów wyznaczony przez nauczyciela jest berkiem i goni pozostałych w celu przekazania swojej roli innemu uczniowi.	3 min	Zabawa odbywa się na Sali gimn. Metoda zabawowo-klasyczna
	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;• skip A,B,C• wieloskok LPn. <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 płótkowym. (do nogi prostej i zgiętej)	8 min	Podczas ćwiczeń w biegu, uczniowie ustawieni w rzędzie. Podczas ćw. w miejscu, ustawienie na obwodzie koła. Metoda naśladowcza ściśła .
Część główna	Realizacja tematu lekcji	<ol style="list-style-type: none">1. W marszu z boku płótków atak na płótek nogą zakroczną. LN i PN.2. J.W. Tylko atak na płótek nogą wykroczną. LN i PN.3. W marszu przez środek płótków atak	27 min	1.2.3.4.5Uczniowie ustawieni w rzędzie przodem do płótków. 6. Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach obok

		<p>nogą wykroczną i zakroczną. LN i PN.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Powtórzyć ćwiczenia 1.2.3 w Skipie A. 5. Bieg przez płotki leżące grzbietem do góry, w rytmie trójkrokowym. 6. Wyścigi rzędów bez płotków oraz przez płotki leżące grzbietem do góry. 		<p>siebie, przodem do dwóch rzędów płotków. Metoda zadaniowo-ściśła</p>
Część końcowa	Ćwiczenia uspokajające	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marsz z ramionami w górze - luźne potrząsanie dłońmi 2. W siadzie, rozluźnianie mięśni nóg 	3 min	Uczniowie ustawieni w rozsypance.
	Podsumowanie i omówienie lekcji	Zbiórka, przypomnienie i omówienie celów lekcji, ocena aktywności	2 min	Uczniowie ustawieni w szeregu.