

KONSPEKT DO LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. MIEJSCE ĆWICZEŃ : sala gimnastyczna

2. KLASA : I LO

3. CZAS TRWANIA : 45 minut

4. PROWADZĄCY : mgr Andrzej Czaplicki

5. TEMAT : NAUKA WYMYKU I ODMYKU NA DRAŻKU ORAZ
DOKONAŁENIE PRZEWROTU W PRZÓD

6. PRZYBORY : drążek gimnastyczny, materace, kocyk, ławeczki
gimnastyczne, magnetofon

7. CELE

- W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI: uczeń wykonuje ćwiczenia w rytm muzyki, samoasekuracja przy ćwiczeniach na przyrządach.
- W ZAKRESIE MOTORYCZNOŚCI: kształtowanie zwinności, gibkości, siły RR, koordynacji wzrokowo - ruchowej.
- W ZAKRESIE WIADOMOŚCI zastosowanie ćwiczeń gimnastycznych podczas wypoczynku czynnego, poznanie nazw przyrządów i **ćwiczeń** stosowanych na zajęciach.
- W ZAKRESIE WYCHOWANIA : kształtowanie odpowiedzialności przez stosowanie samoochrony i asekuracji przy wykonywaniu ćwiczeń.

METODY PRZEKAZYWANIA I ZDOBYWANIA WIADOMOŚCI

- POKAZ
- OBJAŚNIENIA. WYKONANIE ZADAŃ RUCHOWYCH

• 8. METODY REALIZACJI ZADAŃ RUCHOWYCH :

- ZABAWOWA
- NAŚLADOWCZA ŚCISŁA
- ZADANIOWA ŚCISŁA
- INWENCJI TWÓRCZEJ

METODY WYCHOWAWCZE

- WPŁYWU OSOBISTEGO I SYTUACYJNEGO

9. FORMA PODZIAŁU UCZNIÓW

- FRONTALNA
- ZESPOŁY ĆWICZEBNE

TOK LEKCJI	ZADANIA	UWAGI ORGANIZACYJNE
<p>CZĘŚĆ I Czynności organizacyjno- Porządkowe, zabawy ożywiające</p>	<p>1.zbiórka, powitanie 2. sprawdzenie gotowości do zajęć 3. „papierowa bitwa"</p>	<p>W dwuszeregu. Podział na 2 grupy, każda na swoim boisku(np. pole do gry w PS) każdy z uczestników ma papierową piłkę. Na sygnał przerzucają je na boisko przeciwnika. Wygrywa drużyna która po drugim sygnale ma mniej piłek na swoim polu.</p>
<p>CZĘŚĆ II Ćwiczenia RR.NN.T przy muzyce</p>	<p>1.Stojąc podskoki obunóż z jednoczesnym wymachem raz PN ugiętej, raz LN, RR w bok 2. Pw.jw. podskoki obunóż z jednoczesnym skrętem bioder. 3. Pw.jw. zeskok skrzyżny i rozkroczny na przemian, RR w bok. 4 Pw.jw. stojąc w rozkroku przenoszenie ciężaru ciała w P i L stronę. 5.Jw. z uniesieniem P i LN 6-Stojąc- półprzysiad i wymach PR w górę i LR (na przemian) 7. Jw. wymach w bok 8.Stojąc - skręty T i skłon w przód, raz w P, raz w L stronę 9.Jw. dodajemy skłon w pół przysiadzie 10.Klęk prosty jednonóżna PN, LN wyprostowana w bok, skłon T do N wyprostowanej i skręt T w przeciwną stronę.(ćwiczenie wykonujemy na drugą N. 11. Siad klęczny i wyprost T w bok z jednoczesnym przejściem do klęku jednonóż na P i LN.</p>	<p>Ćwiczący w luźnej rozsypce Pokaz lustrzany. Ćwiczenia wykonujemy w tempo muzyki. Korygowanie błędów</p>

	<p>12.klęk prosty podparty, wymach PN w tył i w bok (powtarzamy ćwiczenie na LN).</p> <p>13. Leżenie tyłem - NN ugięte, stopy na podłodze - skłony T w przód</p> <p>14.Jw. ze skrętem T.</p> <p>15.Pw. jw. przenoszenie ugiętych NN raz w P, raz L stronę</p> <p><u>16.Pw.jw. zamachem obunóż przejście do siadu prostego.</u> <u>17. Stojąc luźne krążenia T</u></p>	Swobodna zmiana pozycji
OBWÓD STACYJNY	<p>I grupa Wymyk i odmyk.</p> <p>II grupa Przewrót w przód do rozkroku</p> <p>III grupa Ćwiczenia równoważne i przeskoki przez ławeczkę</p> <p>IV grupa <u>Podciąganie się po ławeczce skośnej</u></p>	<p>Podział na zastępy, rozłożenie przyrządów. Pokaz i objaśnienie.</p> <p>MUZYKA WYKORZYSTANA JAKO TŁO ĆWICZEŃ</p> <p>Asekuracja i samoasekuracja. Korygowanie błędów.</p>
CZĘŚĆ III Ćwiczenia korekcyjne, ćwiczenia organizacyjno-porządkowe	<p>1. leżenie tyłem- przejść do leżenia przewrotnego</p> <p>2. dowolne ćwiczenia wykonane indywidualnie.</p> <p>3.instrukcje dotyczące utrzymania prawidłowej postawy ciała</p> <p>4.zbiórka, omówienie lekcji, wskazanie <u>na aktywnych uczniów,</u> <u>pożegnanie</u></p>	<p>Uporządkowanie sali.</p> <p>Muzyka relaksacyjna.</p> <p>Ćwiczenia w pozycjach odciążających, w luźnej rozsypce.</p>