

Kl. 4

Temat lekcji:

Czego będziemy się uczyć na lekcjach wychowania fizycznego w klasie czwartej ?

Zadania (cele) szczegółowe lekcji w zakresie:

1. Sprawności motorycznej

Uczeń:

- pozna pojęcie motoryczności i klasyfikację zdolności motorycznych
 - a) zdolności kondycyjne: siła, szybkość, wytrzymałość
 - b) zdolności koordynacyjne: zwinność

2. Wiadomości

Uczeń:

- zna program nauczania wychowania fizycznego w klasie IV
- zna regulamin z korzystania z sali gimnastycznej
- zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego
- rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne poruszanie się
- zna swoje możliwości przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń
- zna pojęcia: szereg, dwuszereg, rozsyпка, rząd
- zna zasady współpracy w grupie i kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej

3. Umiejętności

Uczeń potrafi:

- reagować na sygnały wzrokowe i słuchowe
- ustawić się w szeregu, dwuszeregu, rzędzie, rozsypce
- bezpiecznie współpracować w grupie

4. Usamodzielniania

Uczeń:

- chce świadomie i racjonalnie kierować swoim rozwojem
- czuwa nad bezpieczeństwem własnym i kolegów
- pełni rolę pomocnika – organizatora

Ścieżki edukacyjne: edukacja prozdrowotna

- dbałość o higienę osobistą i otoczenia
- zasada kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej
- pomoc słabszemu

Formy: grupowe, frontalne

Metody: pogadanka, zabawowa - ścisła

Czas trwania zajęć: 45 minut

Ilość ćwiczących: 12 osób

Klasa: 4b dziewczęta

Prowadząca: Mariola Sędek

Tok zajęć	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela	Uwagi org. – met.	Korelacja przedmiotowa
	docelowe	zadania			
1	2	3	4	5	6
Czynności organizacyjno - porządkowe	Powitanie, odliczanie oraz zapoznanie się z zadaniami lekcji	Uczniowie przebierają się w szatni, przechodzą na salę	Sprawdzenie gotowości do zajęć (lista obecności), powitanie, podanie tematu lekcji	Ustawienie w szeregu (według wzrostu uczniów), wybranie klasowego pomocnika	Forma typowa dla w-fu.
Część główna A i B		Uczniowie siadają w kole w siadzie skrzyżnym.	<p>Nauczyciel:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) objaśnia wpływ ruchu na prawidłową postawę ciała i uświadamia dzieciom cel uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego b) zapoznaje uczniów z regulaminem korzystania z sali gimnastycznej c) omawia zasady związane z zachowaniem bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego i konieczności podporządkowania się poleceniom nauczyciela d) zapoznaje dzieci z rozkładem materiału dla kl. 4, kryteriami ocen e) podaje uczniom mierniki sprawności fizycznej - sprawdziany w I i II semestrze (testy sprawności fizycznej) <p>zwraca uwagę na właściwy strój na lekcji wychowania fizycznego i higienę ciała</p>	Pogadanka	<p>Forma typowa dla wszystkich lekcji</p> <p>Korelacja z przyrodą</p>

1	2	3	4	5	6
	Ćwiczenie reakcji na sygnał słuchowy i wzrokowy	Uczeń uczestniczy w zabawie „Reagowanie na sygnał” - biega po całej sali i na sygnał nauczyciela przyjmuje określoną pozycję: 1 gwizdek – ustawienie w szeregu, 2 gwizdki – dwuszereg 3 gwizdki – rząd 4 gwizdki – rozsyпка	f) nauczyciel omawia zasadę zabawy, uczy wykonywania zbiórek (w szeregu, parami, w rozsyпce, rzędzie, dwuszeregu) poprzez zabawę: - określa pozycje, jaki uczeń ma przyjąć na dany sygnał gwizdka - sprawdza dokładność wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy	Metoda zabawowa-ścista	
Część końcowa	Zakończenie zajęć	Uczniowie wyrażają swoją opinię, wyjście do szatni.	Nauczyciel wyjaśnia niejasności.	Pogadanka	

Opracowała: Mariola Sędek – nauczyciel wychowania fizycznego w SP Nr 195