KONSPEKT LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ Z AKCENTEM NA ROZWÓJ POSZCZEGÓLNYCH CECH MOTORYCZNYCH

CELE LEKCJI:

POZNAWCZY
- zapoznanie z wybranymi próbami Indeksu Sprawności Fizycznej
- uświadamianie uczniom reakcji organizmu na intensywny wysiłek fizyczny
- poznanie wiadomości z ekologii wiedzy o sporcie

KSZTAŁCĄCY
- kształtowanie szybkości, gibkości, skoczności, zwinności, mocy

WYCHOWAWCZY
- współdziałanie w zespole podczas rywalizacji

METODY:

REALIZACJI ZADAŃ RUCHOWYCH-
- metoda zabawowo taneczna
- metoda naśladowczo - ścisła
- metoda zadaniowo – ścisła
- metoda problemowa

PRZEKAZYWANIA I ZDOBYWANIA WIEDZY
- wyjaśnienie
- pokaz
- pogadanka

WYCHOWAWCZE
- nagradzanie
- wyrażanie aprobaty i dezaprobaty

FORMY ORGANIZACYJNE PRACY Z UCZNIAMI
- forma podziału uczniów : zastępy sprawnościowo zmienne
- forma prowadzenia zajęć : stacyjna, frontalna, strumieniowa (tor przeszkód)

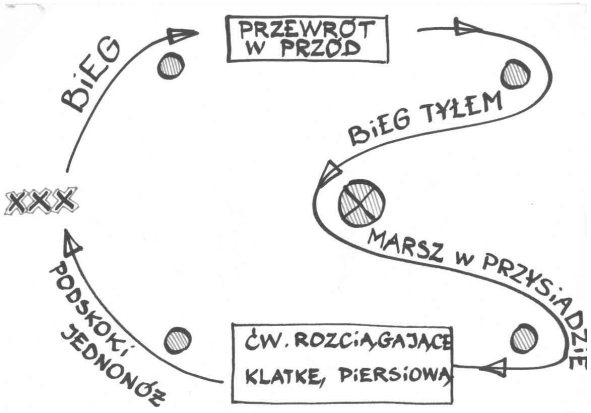
METODY I FORMY INTENSYFIKUJĄCE ZAJĘCI RUCHOWE
- współzawodnictwo zespołowe
- tor przeszkód

PRZYRZĄDY I PRZYBORY - materac, laski gimnastyczne, pachołki, stoper, magnetofon, taśma miernicza

MIEJSCE ĆWICZEŃ - sala gimnastyczna

ILOŚĆ ĆWICZĄCYCH - 25 dziewcząt

TOK LEKCJI	TREŚĆ LEKCJI	UWAGI ORGANIZACYJNO – METODYCZNE
CZĘŚĆ WSTĘPNA 1)czynności organizacyjno – porządkowe 2)motywacja do zajęć	1)zbiórka, raport, powitanie 2)podanie zadań lekcji 3)zabawa ożywiająca „Trojak leżąc”	1)uczennice ustawione w szeregu 2)-pogadanka na temat: wpływ wysiłku na organizm człowieka -sposoby pomiaru tętna -reakcja organizmu na wysiłek fizyczny -uczniowie mierzą sobie tętno spoczynkowe 3)zabawa znana
CZĘŚĆ GŁÓWNA **A** Ćwiczenia kształtujące RR,NN,T w różnych płaszczyznach	ROZGRZEWKA Z LASKAMI GIMNASTYCZNYMI -Pz laska trzymana na wysokości klatki piersiowej, przenoszenie laski w prawa i lewą stronę -Pw w małym rozkroku, RN z laską w górze, skłon do NN, wyprost podskokiem z łączeniem NN, powtórny skłon -Pz z laską w górze, skrętoskłony T, powrót do PW -Pz laska na wysokości bioder z tyłu (trzymanie nachwytem), wznos laski w górę -siad prosty, skłony T w przód z dotknięciem stóp -leżenie tyłem, skłony w przód itp.	N-L prowadzi rozgrzewkę UU ustawieni w rozsypce N-L zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń

CZĘŚĆ GŁÓWNA B	STACJA NR 1 KSZTAŁTOWANIE ZWINNOŚCI, SKOCZNOŚCI, SZYBKOŚCI TOR PRZESZKÓD  (przejście w podskokach) STACJA NR 2 KSZTAŁTOWANIE MOCY - wyskoki dosiężne (przejście w przysiadzie)	Podział UU na 4 zespoły -drużynowa zespołu otrzymuje KARTĘ PRACY -drużynowa włącza stoper w momencie rozpoczęcia toru przez pierwszą uczennicę i wyłącza po zakończeniu ostatniej -każda z UU indywidualnie po wykonaniu toru mierzy sobie tętno przez 15s LEGENDA O – pachołek X – uczennice - - materac --piłka lekarska - ławeczka gimnastyczna każda UU wykonuje jeden wyskok dosiężny, drużynowa sumuje wszystkie wyniki i wpisuje do Karty Pracy -

	STACJA NR 3 KSZTAŁTOWANIE SKOCZNOŚCI - skok w dal z miejsca (łączone) (przejście w podskokach)	- drużynowa stopami mierzy odległość, zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę
	STACJA NR 4 KSZTAŁTOWANIE GIBKOŚCI - skłony w przód stojąc w postawie zasadniczej	UU zdobywają punkty zgodnie z punktacją Indeksu Sprawności Fizycznej K.Zuchory
CZĘŚĆ KOŃCOWA - czynności organizacyjno-wychowawcze	- Ćwiczenia uspakajające z JOGI (dzewo itp.) - Omówienie lekcji (wykazanie różnic między tętnem spoczynkowym a po wysiłku fizycznym) - Ogłoszenie wyników współzawodnictwa (podsumowanie poszczególnych stacji) - Ocena, zachęcenie UU do sprawdzenia własnej sprawności fizycznej (ISF K. Zuchory) - Rozdanie UU testu sprawności fizycznej (ISF K.Zuchory)	- ćwiczenia przygotowane przez UU - UU w rozsypce w siadzie skrzyżnym - pogadanka

KARTA ODPOWIEDZI

STACJA 1 - **NAJKRÓTSZY CZAS** - **4 p**
- **3 p**
- **2 p**
- **1 p**

STACJA 2 - **NAJWIĘKSZY WYNIK** - **4 p**
- **3 p**
- **2 p**
- **1 p**

STACJA 3 - **NAJWIĘKSZA ILOŚĆ STÓP** - **4 p**
- **3 p**
- **2 p**
- **1 p**

STACJA 4 - **NAJWIĘKSZA ILOŚĆ ZDOBYTYCH PUNKTÓW** - **4 p**
- **3 p**
- **2 p**
- **1 p**

PYTANIE 1 –WRZESIEŃ
PYTANIE 2 – ZAKOPANE
PYTANIE 3 – OCHRONA ŚRODOWISKA
PYTANIE 4 – NAUKA ZAJMUJĄCA SIĘ ZALEŻNOŚCIAMI MIĘDZY ORGANIZMAMI A ŚRODOWISKIEM
PYTANIE 5 – NAUKA O OCHRONIE ŚRODOWISKA
PYTANIE 6 – 3 X W TYGODNIU PRZEZ 30 MIN. ĆWICZYĆ, AŻ TĘTNO WZROŚNIE DO 130 UDERZEŃ NA MINUTĘ
PYTANIE 7 – REGION PŁ – WSCH. / PUSZCZA BIAŁOWIESKA /
PYTANIE 8 – UNIĘ SPORTOWCÓW Z PIĘCIU KONTYNENTÓW
PYTANIE 9 – IGRZYSKA OLIMPIJSKIE ODBYWAJĄ SIĘ CO CZTERY LATA
PYTANIE 10 – TAK – JAZDA KONNA JEST DYSCYPLINĄ OLIMPIJSKĄ

Opracowała
mgr Joanna Szufnara

KARTA PRACY UCZNIA

NAZWA GRUPY

.....

Związana z dyscypliną sportową

STACJA I KSZTAŁTOWANIE ZWINNOŚCI, SZYBKOŚCI **TOR PRZESZKÓD**	CZAS WYKONYWANEJ PRÓBY /ZESPOŁOWO/	**P K T**
STACJA II KSZTAŁTOWANIE MOCY **WYSKOKI DOSIĘŻNE**	SUMA WYNIKÓW	
STACJA III KSZTAŁTOWANIE SKOCZNOŚCI **SKOKI ŁĄCZONE**	SUMA SKOKÓW POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW	
STACJA IV KSZTAŁTOWANIE GIBKOŚCI **SKŁONY W PRZÓD W PZ**	SUMA UZYSKANYCH PKT ZGODNIE Z I.S.F.	

RAZEM	
MIEJSCE	

ODPOWIEDZ:

1. W jakim miesiącu odbywa się akcja „Sprzątanie świata” ?
2. Które z polskich miast starało się o prawo do organizacji Igrzysk Olimpijskich ?
3. Czym zajmuje się Greenpeace ?
4. Co to jest ekologia ?
5. Co to jest sozologia ?
6. Co oznacza 3x30x130 ?
7. Gdzie zlokalizowane są zielone płuca polski ?
8. Co symbolizuje olimpijska flaga ?
9. Co ile lat odbywają się Igrzyska Olimpijskie ?
10. Czy jazda konna jest dyscypliną olimpijską ?