

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Prowadzący: Wojciech Zacholski

Data: 10.01.2023r.

Klasa: III

Liczba uczniów: 10

Czas trwania: 45 min

Temat: Kształtowanie sprawności ogólnej w grach i zabawach.

Cele lekcji:

Umiejętności: uczeń potrafi złapać piłkę oburącz,

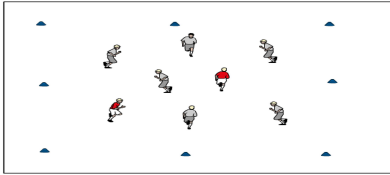
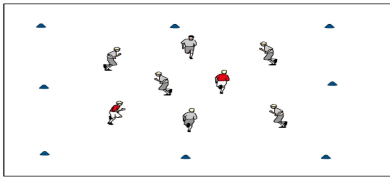
Motoryczność: siła, zwinność, koordynacja ruchowa, gibkość,

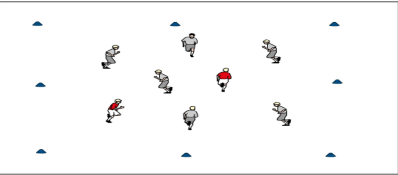
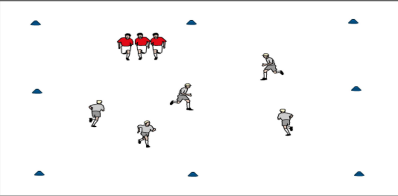
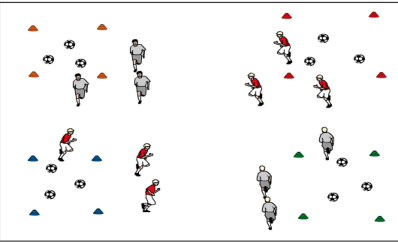
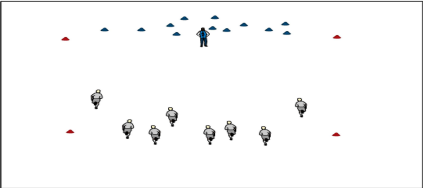
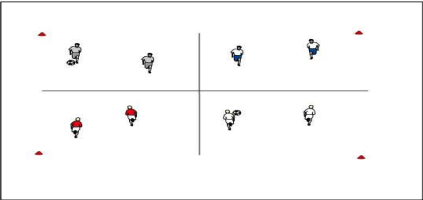
Wiadomości: uczeń zna zasady gier i zabaw,

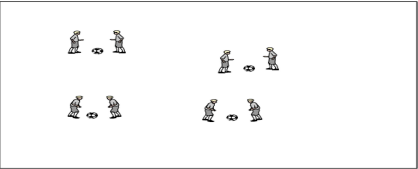
Wychowawczy: zachowanie dyscypliny podczas wykonywania ćwiczeń,

Metody pracy: zabawowa, bezpośredniej celowości ruchu,

Sprzęt: piłki, stożki, oznaczniki,

Lp.	Tok lekcji	Opis zadania lub zabawy	Czas, liczba/powtórzeń	Graficzny obraz	Uwagi o realizacji
I	Część wstępna	Zbiórka, powitanie, raport, sprawdzenie gotowości do zajęć	2 min		Zbiórka w dwuszeregu
1.	Czynności organizacyjno-porządkowe	Podanie tematu i celów lekcji	1 min		Dyżurny zdaje raport
2.	Zmotywowanie uczniów do pracy	Zabawa bieżna: „Berek” osoba złapana staje się berkiem, berek nie może złapać tej samej osoby.	2x2 min		
3.	Zabawa ożywiająca				
II.	Część główna „B”	Berek ogonek – Każdy z zawodników otrzymuje oznacznik, z którego robi sobie ogonek. Zadaniem berka jest zdobyć jak najwięcej ogonków, osoba która straci ogonek staje się kolejnym berkiem.	2x2min		Prowadzący czuwa nad bezpieczeństwem i dokładnością ćwiczeń

		<p>Berek tunel – zadaniem berka jest złapać jak najwięcej osób. Uczeń złapany przyjmuje pozycję podporu przodem, aby go uwolnić z tej pozycji należy nad nim przeskoczyć.</p> <p>Berek sieć – berek stara się złapać innego zawodnika. Złapany przez niego zawodnik łączy się z nim chwytając za dłonie i wspólnie ścigają koleje osoby. Każdy kolejny złapany dołącza do nich. Ostatni niezłapany ćwiczący wygrywa.</p> <p>Na sygnał nauczyciela uczniowie wbiegają do „Twierdz” innych drużyn i zabierają piłki, po upływie 30” liczymy zdobyte „Skarby”. Wygrywa drużyna, która ma więcej skarbów. Zwracamy uwagę by nie blokować dostępu do skarbów innym.</p> <p>Modyfikacja: j.w ćwiczenie wykonujemy kozłując piłkę PR, LR, prowadząc piłkę nogą. PN, LN - dowolnym sposobem</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na szybkość reakcji, decyzyjność oraz bezpieczeństwo</p> <p>Wykradanie skarbów – zadaniem uczniów jest „wykraść” jak najwięcej skarbów i ustawić ich na określonej linii osoba złapana zostawia stożek. Wraca na początek wykonuje dwa pajacyki i wraca do zabawy.</p> <p>Modyfikacja: poruszamy się na czworaka</p> <p>Gra w rzucankę siatkarską 2x2/ 3x3</p>	<p>2x2min</p> <p>2x 2min</p> <p>7x2 min</p> <p>2x2 min</p> <p>5 min</p>	    	<p>Przypomnienie o samoasekuracji</p>
--	--	--	---	--	---------------------------------------

III. 1.	Część końcowa Ćwiczenia uspokajające	<p>Uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie , pomiędzy nimi znajduje się piłka. Nauczyciel wyznacza części ciała za które mają się złapać np. . głowa , brzuch , noga , ręka , na hasło piłka ten który pierwszy przeciśnie podeszwą piłkę do siebie zdobywa punkt</p>	2 min		
2.	Podsumowanie lekcji	<p>Wyróżnienie najlepszych uczniów Omówienie błędów przy wykonywaniu ćwiczeń Uprzątnięcie sprzętu sportowego Okrzyk sportowy</p>	1 min		