

Konspekt lekcji z wychowania fizycznego

Temat : Gry i zabawy ruchowe. Doskonalenie zdobytych umiejętności ruchowych: rzuty, skoczność, zręczność.

1. Cele w zakresie:

- Umiejętności: poznanie nowych gier i zabaw,
- Motoryki: doskonalenie skoczności, rzutów, zręczności, poprawa ogólnej sprawności fizycznej
- Wiadomości: poznawanie i przestrzeganie zasad, przepisów poszczególnych gier i zabaw
- Akcent wychowawczy: współpraca w grupie, zachęcanie do aktywności ruchowej w czasie wolnym

Cele rewalidacyjne: przeżywanie radości i satysfakcji z uczestnictwa w grach i zabawach

2. Metody pracy: zabawowa klasyczna, zadaniowa - ścisła

3. Formy pracy: grupowa jednolita, indywidualna jednolita

4. Klasa: II-III Gimnazjum Specjalne. Liczba uczniów: 5

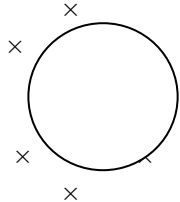
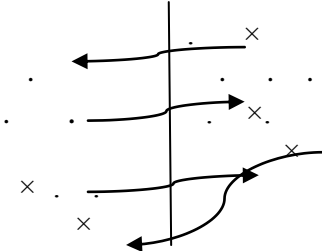
5. Czas trwania: 45 min

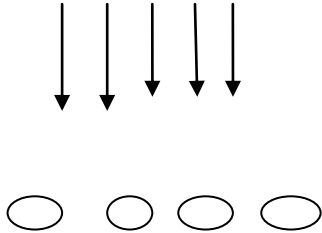
6. Przybory i przyrządy: piłki gumowe, piłki plastikowe, obręcz, lina, pachołki, gazety

7. Osoba prowadząca: S. Zientarska,

8. Data: 25.02.2014r

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Część wstępna 1.Zorganizowanie grupy	1.Zbiórka 2. Powitanie sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć	1 min	Ustawienie w szeregu
2.Motywacja	1.Podanie tematu oraz motywacja do aktywnego udziału w lekcji	1 min	
3. Rozgrzewka	1.Berek z piłką. Wszyscy uczniowie posiadają piłki trzymają je oburącz, berek stara się złapać uciekających kolegów, osoba złapana prze berka, lub której wypadnie piłka staje się berkiem.	2 min	Ustawienie w luźnej grupie
	2. Berek z przeszkodami. Na boisku położone ringo, woreczki.	2min	

<p>Ćwiczenia kształtujące i przygotowujące organizm do realizacji zadań</p>	<p>Nauczyciel wyznacza berka, który trzyma w ręku szarfę. Po sygnale berka stara się złapać uciekających uczestników zabawy. W czasie zabawy nie można dotknąć ustawionych na boisku piłek. Dziecko złapane zostaje berkiem i otrzymuje od niego szarfę</p> <p>Zabawa „szczur”- uczniowie ustawieni w kole, twarzą do środka, trzymają linę (związane szarfy) oburącz na wys. bioder</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymachy RR w górę -wymachy naprzemienne NN -przysiady -przesuwanie liny w praw i lewo -podskoki obunóż, jednonóż -krok odsatawno -dostawny -propozycje ćwiczeń dzieci 	<p>5 min</p>	<p>Ustawienie w kole</p> 
<p>Część główna Doskonalenie umiejętności rzutnych</p>	<p>1. Ćwiczący dobierają się trójkami. Jeden nich trzyma obręcz na wyciągniętych w górę rękach. Pozostali dwaj stoją naprzeciw siebie tak, aby ćwiczący z obręczą stał pomiędzy nimi. Uczniowie stojący na zewnątrz wykonują rzuty woreczkiem/(piłką) tak, aby piłka przeszła przez obręcz.</p> <p>2 Zabawa sprzątanie liści- na każdej połowie prowadzący rozsypuje taką samą liczbę piłeczek (liści), następnie na sygnał uczniowie starają się jak najszybciej wyrzucić ze swojego boiska na boisko przeciwnika jak największą ilość piłeczek. Wygrywa drużyna, która na swojej połowie boiska będzie miała jak najmniej piłeczek</p>	<p>5 min</p>	<p>Podział na dwa zespoły, w luźnej grupie</p> 

<p>Doskonalenie umiejętności skocznych</p>	<p>3. Zabawa Wyspy-uczniowie ustawienie w szeregu na sygnał przemieszczają się skacząc obunóż do wyrysowanych po przeciwnej stronie boiska „wysp” (koła wyrysowane kredą). Ilość wysp jest mniejsza niż ilość uczniów. Uczeń który nie dotarł do wyspy otrzymuje jeden punkt karny, zabawę powtarzamy 5 razy. Wygrywa uczeń z najmniejszą liczbą punktów karnych.</p>	<p>5 min</p>	<p>× .</p> <p>Ustawienie w szeregu</p> <p>× × × × ×</p> 
<p>Doskonalenie umiejętności zręcznościowych</p>	<p>5 Przenoszenie piłek- zadaniem uczniów jest przeniesienie prawa lub lewą ręką pojedynczo trzech piłek na drugą stronę boiska do wyznaczonych obręczy</p> <p>6. . Łowienie rybek- za pomocą wędki (laska gimnastyczna ze sznurkiem i haczykiem) uczniowie mają za zadanie złapania jak największej ilości „rybek” (nakrętki). Wygrywa zespół, któremu uda się złowić jak największą liczbę nakrętek</p>	<p>5 min</p> <p>2 min</p>	<p>Podział grupy na dwa zespoły, ustawienie w dwóch rzędach</p> <p>Podział grupy na dwa zespoły, ustawienie w dwóch rzędach</p>
<p>Część końcowa Uspokojenie organizmu</p>	<p>Zabawa uspokajająca: 1.Zabawa z chustą Klanza</p>	<p>3min</p>	<p>Ustawienie w kole</p>

Czynności organizacyjno-porządkowe	1 Zbiórka 2. Ocena grupy	1 min	Ustawienie w szeregu
Nastawienie do aktywności ruchowej w czasie wolnym	1. Motywacja uczniów do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym	1 min	Ustawienie w szeregu