

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT LEKCJI: KOSZYKÓWKA. Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach.

Cel główny:

Doskonalenie poznanych elementów.

Cele operacyjne:

- kozłowanie
- podania i chwyt

Cele rewalidacyjne:

- kształtowanie szybkość
- kształtowanie zwinność
- poprawa koordynacji ruchowej

Cele wychowawcze:

- współpraca z kolegami
- aktywizowanie uczniów podczas lekcji , motywowanie do ćwiczeń
- dążenie do ładu i porządku podczas zajęć
- wdrażanie podstawowych zasad higieny (odpowiedni strój gimnastyczny).

Klasa: I-II-III G mieszana

Czas: 45'

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Prowadzący: Grzegorz Harasiuk

Data: 11.02.2014r

Metody: zadaniowa ścisła ,naśladowcza ścisła , zabawowo klasyczna ,pogadanka.

Formy: frontalna , indywidualna

Część lekcji	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela	Metody i formy
	Docelowe	Zadania		
Część wstępna	Zapozna się z zadaniami lekcji i nabierze pozytywnej motywacji do udziału w lekcji	<ul style="list-style-type: none"> - ustawi się na zbiórce - wykona kolejno odliczenie - słucha informacji nauczyciela - przygotowuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> - sprawdza gotowość uczniów do lekcji - podaje temat lekcji - motywuje uczniów do aktywnego uczestnictwa w lekcji 	pogadanka
Część główna A	Przygotuje organizm do wysiłku i realizacji zadań lekcji	<ul style="list-style-type: none"> - zabawa ożywiająca-berek - wykonuje ćwiczenia proponowane przez nauczyciela: - trucht - obustronne krążenie RR w przód i w tył - bieg przeplatanką - krok odstawno-dostawny - skipy A i C - marsz na czworakach Każdy piłkę - w siadzie: - toczenie piłki wokół siebie - piłka przekładana między nogami – „nożyce” - kołyska – przetoczenie pod klatką piersiową - leżenie tyłem przetoczenie piłki pod plecami - postawa stojąc- pajacyk 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia zasady - poleca wykonać zaplanowane przez siebie ćwiczenia, - czuwa nad tempem i rytmem wykonywanych ćwiczeń 	zabawowo klasyczna zadaniowa ścisła indywidualna

Część główna	<p>Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcjami nauczyciela: - kozłowanie ze zmianą ręki w marszu - kozłowanie ze zmianą ręki w biegu - podania do partnera piłki oburącz sprzed klatki piersiowej - podania do partnera piłki oburącz znad głowy - podania do partnera piłki oburącz sprzed klatki piersiowej po kozle - podania do partnera piłki oburącz znad głowy po kozle <p>Podział na dwa zespoły</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyścig rzędów- bieg , kozłowanie piłki , rzut piłki oburącz o ścianę , chwyt oburącz i powrót kozłując - gra na utrzymanie piłki – do 10 podań 	<ul style="list-style-type: none"> - poleca wykonać zaplanowane przez siebie ćwiczenia, - podaje sygnał <ul style="list-style-type: none"> - dzieli klasę na dwa zespoły - daje znać do rozpoczęcia wyścigów 	zadaniowa ścisła
Część końcowa	<p>Uspokoi organizm po wysiłku</p> <p>Zaktywizuje się do samodoskonalenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykona leżenie na grzbiecie rozluźniając wszystkie mięśnie - wykona ćwiczenie oddechowe - dokona samooceny własnej pracy na lekcji i solidności wykonania ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> - poleca wykonanie ćwiczeń rozluźniających - poleca wykonanie ćwiczeń oddechowych <ul style="list-style-type: none"> - omawia lekcję - proponuje dokonanie samooceny przez każdego ucznia - zachęca do systematycznego wykonywania ćwiczeń w domu 	zadaniowa