

KONSPEKT LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat – zadanie główne: **Wyścigi rzędów**

1. Cele operacyjne w zakresie:

- umiejętności – uczeń umie wykonać kozłowanie prawą i lewą ręką w biegu,
- wiadomości – uczeń wykorzystuje różne formy ruchu podczas wyścigów,
- motoryczności – uczeń jest zdolny do wykonania szybkiego biegu, czworakowania, podskoków,
- wychowania – przestrzega zasad i przepisów gry.

2. Cele rewalidacyjne:

- podnoszenie poziomu sprawności fizycznej,
- kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi.

3. Ilość osób: 8, **klasa:** 6 (z lekkim upośledzeniem).

4. Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

5. Czas trwania: 45 minut.

6. Pomoce dydaktyczne: pachołki, piłki do koszykówki, szarfy, piłki lekarskie.

Część lekcji	Układ działań (tok lekcji)	Treść zadań	Dozowanie	Uwagi organizacyjno - metodyczne
Część wstępna	1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć 2. Motywacja do udziału lekcji	1.Zbiórka w dwuszeregu 2.Powitanie klasy 3.Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć 4.Podanie tematu lekcji oraz głównych zadań lekcji	4 min.	Zorganizowanie grupy Odnotowanie nieobecnych lub nie ćwiczących tego dnia
Część główna A	3. Rozgrzewka psychomotoryczna, profilaktyka.	1.Zabawa ożywiająca: -„Berek samolot” -„Murarz” 2.Dookoła sali: -marsz dookoła sali, co trzy kroki skłon, -marsz dookoła sali, co trzy kroki obrót, -marsz wypadami, -marsz, co trzy kroki wymach N, -marsz z chwytem za kostki, 3.Ustawienie w kole: -krążenia bioder w prawo i w lewo, -krążenia tułowia w prawo i w lewo, -siad rozkroczny skłony tułowia, -przysiad podparty naprzemienne wyrzuty NN w tył, -p.z. skłon T z zejściem do podporu przodem i powrót, -podskok z obrotem o 360*, RR w bok podskoki obunóż ze	3 x 2 x 1 okr. 1 okr. 1 okr. 1 okr. 1 okr. 10 x 10 x 10 x 4 20 x 10 x 10 x	Met. zabawowa-ścista, nauczyciel wyznacza osoby prowadzące. Jedna za drugą, met. ścista-naśladowcza.

		skrętem tułowia.		
Część główna B	4. Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności w różnych zakresach.	<p>1. Podział na 2 drużyny, każda drużyna ustawiona w rzędzie na czerwonej linii, siad skrzyżny. Ustawienie pachołków. Wygrywa drużyna która pierwsza dokładnie wykona ćwiczenie i ustawi się w pozycji wyjściowej.</p> <p>2. Zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> -bieg dookoła pachołka, 1 x -skoki na pN do pachołka, z powrotem bieg, 1 x -czworaki do pachołka, z powrotem bieg, 1 x -skoki na IN do pachołka, z powrotem bieg, 1 x -raki do pachołka z piłką lekarską, z powrotem bieg, 1 x -prowadzenie kija z ringo po slalomie 1 x -wyścigi lawiną, 1 x -kozłowanie piłki tam i z powrotem pR, 1 x -toczenie piłki tam i z powrotem, 1 x -kozłowanie piłki tam i z powrotem IR, -1 os. bieg z piłką zostawia ją przy pachołku, 2 os. zabiera piłkę, -bieg do szarfy przełożenie od góry, biegnąc z powrotem od dołu. 	2 min.	Met. zadaniowa-ściska. N. jest sędzią, zwrócenie uwagi na dokładne wykonywanie zadań.
Część końcowa	<p>5. Uspokojenie organizmu</p> <p>6. Podsumowanie lekcji</p> <p>7. Nastawienie do samodzielnych zajęć</p>	<p>1. Ćwiczenia uspakajające: -siad skrzyżny w kole RR na kolanach, próba wstania z siadu bez pomocy RR.</p> <p>2. Podsumowanie dydaktyczno – wychowawcze.</p> <p>3. Zalecenia i instrukcje do samodzielnego usprawniania się.</p> <p>4. Pożegnanie.</p>	6 x 3 min.	Podsumowanie wyłonienie zwycięskiej drużyny.

Prowadzący: Ryszard Jarzyna
Opracowała: Anna Żbikowska

