KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA: 1gimnazjum specjalne	***MIEJSCE: sala gimn.,hol szkolny***	***CZAS: 90 minut***
LICZBA UCZNIÓW:9	***TEMAT: Kontrolujemy sprawność motoryczną***	
PRZYBORY i URZĄDZENIA: taśma miernicza, kreda szkolna, materac gimnastyczna, stoper, ławeczka gimnastyczna, linijka 30cm., 4 słupki, piłka lekarska 2kg.,		
AUTOR: mgr Paweł Podsiadło		

CELE PODSTAWOWE

Motoryka	***Kontrola – skoczność, wytrzymałość lokalna mięśni, gibkość, szybkość, siła mięśni i koordynacja ruchowa, równowaga.***
Umiejętności	***Poprawne wykonanie prób testu Eurofit Specjalny. Pomiar wybranych prób testu.***
Wiadomości	***Znaczenie pomiaru sprawności motorycznej dla kontroli rozwoju fizycznego.***
Wychowanie	***Dbałość o rozwój fizyczny.***

1	*2*	*3*	*4*	*5*
TOK LEKCJI	***ZADANIA***	***PRZYBORY I URZĄDZENIA***	***METODY***	***UWGI ORGANIZACYJNO – METODYCZNE***
1 Zorganizowa-nie grupy i wprowadze-nie gotowości do zajęć.	**CZĘŚĆ WSTĘPNA** **1 Zbiórka w szeregu, raport.** **2 Powitanie grupy.** **3 Sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć.**	**brak**		**Zwrócenie uwagi na zachowanie prawidłowej postawy.**
2 Nastawienie uczniów do aktywnego udziału w lekcji.	**1 Podanie tematu i zadań głównych lekcji.** **2 Uzasadnienie celowości zadań głównych lekcji:** • **Przypomnienie znaczenia pojęcia rozwój fizyczny i jego kontrola,** • **Znaczenie pomiaru sprawności motorycznej dla kontroli pomiaru rozwoju fizycznego** **3 Przypomnienie podstawowych zasad bezpieczeństwa na lekcjach w.f.**	**brak**		**Sprawdzenie znajomości zasad bezpieczeństwa.**
3 Aktywizacja psychomoto-ryczna.	**1 Zabawa ruchowa – „Berek – czapla”** **Zapoznanie uczniów z zasadami zabawy.** **Na sygnał wyznaczony przez prowadzącego zawodnik próbuje dać berka któremuś z kolegów.** **Pozycja na jednej nodze z rozstawionymi na boki ramionami tzw. bocian chroni przed berkiem.** **Jeśli berek nie może dać sobie rady należy go zmienić po ok. 20s.** **2 Pozycja wyjściowa stanie w rozkroku ręce luźno wzdłuż tułowia- powolne skłony głowy w przód i w tył, skręty w prawą i lewą stronę.** **3 Postawa j.w. – naprzemienne wymachy ramion w przód i w tył 10 powt., w prawo i lewo 10 powt.** **4 P.w. stanie w rozkroku ok. 1m. od ściany- swobodne opadanie na ścianę i amortyzacja poprzez uginanie ramion 10 powtórzeń.** **5 Pozycja wyjściowa przodem do drabinek – zwis 5 s. 5powt.** **6 P.w. stanie w rozkroku w parach naprzeciw siebie w odległości ok.1,5m. ręce na barkach partnera, głowa miedzy ramionami- dociskanie partnera w dół 15 pogłębień.** **7 P.w. klęk ręce oparte o podłoże – skręcanie rąk palcami na zewnątrz, kciukami w bok – 3 powt.** **8 P.w. j.w. całe dłonie na podłożu, palce skierowane w tył, kciuki na zewnątrz - powolne odchylanie ciała w tył-3 powt.**	**brak** **brak** **brak** **brak**	**zabawowa - klasyczna** **ścisła** **ścisła** **ścisła**	**Zwrócenie uwagi na dokładne wykonanie ćwiczeń oraz na zachowanie prawidłowej postawy.** **Utworzyć okrąg.** **Zwrócić uwagę na rolę rozgrzewki w odnoszeniu wyników sportowych.**

1	2	3	4	5
	9 P.w. stanie w małym rozkroku, ręce na biodrach – wymachy bioder na boki po 10 powtórzeń, wypychanie w przód 10 powtórzeń. 10 P.w. głęboki wykrok – spięcia mięśni nogi tylnej poprzez ugięcie jej w kolanie – utrzymanie poz. odliczając do 20, rozluźnienie 5 s. i powtórzenie, to samo obie nogi. 11 P.w. siad płaski rozkroczny – skłony tułowia do prawej i lewej nogi po 10 powtórzeń. 12 P.w. siad ugięte nogi stopy przyciągnięte, rozchylone kolana z ułożonym w poprzek przedramiem- naciskanie kolanami do wewnątrz przez ok. 20s. –3 powtórzenia 13 P.w. siad z ugiętymi nogami stopy złączone i przyciągnięte do pośladków rozchylone łokcie mocno przyciskają nogi do podłogi, tułów lekko pochylony wytrzymać ok.20s – 3 powtórzenia.	brak	ścisła ścisła	Zwrócenie uwagi na powolne rozciąganie. Zwrócenie uwagi na powolne pogłębianie.
4 Kontrola sprawności i umiejętności	<u>CZĘŚĆ GŁÓWNA</u> 1 Krótki opis wykonywanych prób. 2 Skok w dal z miejsca: • przygotowanie próby-zaznaczenie odległości, wyjaśnienie zasad pomiaru, • szczegółowy opis próby- P.w. stanie obunóż przed linią odbicia, przysiad i wymach ramion w tył, wymach ramion w przód z jednoczesnym wyskokiem, lądowanie na obie nogi z zachowaniem równowagi, • precyzyjne wykonanie próby przez prowadzącego, • wykonanie skoków próbnych, • wykonanie skoków mierzonych. 3 Skłony tułowia w przód: • przygotowanie próby-wyjaśnienie zasad pomiaru, • szczegółowy opis próby- P.w. leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, ręce splecione na karku, łokcie skierowane w przód, skłony tułowia w przód do dotknięcia łokciami kolan, wyprost do leżenia tyłem, próba ilościowa czas 30s., • precyzyjne wykonanie próby przez prowadzącego, • wyjaśnienie zadań przytrzymującego nogi, • kontrola umiejętności wykonania próby, • wykonanie i pomiar próby. 4 Skłon w przód w siadzie prostym. • przygotowanie próby- wyjaśnienie przybliżonych zasad pomiaru, • szczegółowy opis próby- P.w. siad prosty za ławeczką, stopy oparte o jej podporę, powolny skłon w przód bez zamachu i przesuwanie palcami linijki jak najdalej, utrzymanie maksymalnego wychylenia przez 2s. • precyzyjne wykonanie próby przez prowadzącego,	kreda szkolna, taśma miernicza, materac gimn., stoper kreda szkolna, ławeczka gimn., linijka 30cm.	Ścisła ścisła ścisła	Zwrócenie uwagi na zachowanie dyscypliny. Uświadomienie znaczenia wykonywanych prób. Próba wykonywana boso. Mobilizacja uczniów. Pomiar prób przez kolejnych uczniów. Mobilizacja uczniów. Pomiar prób przez kolejnych uczniów. Próba wykonywana boso. Mobilizacja uczniów. Zwrócenie uwagi na proste kolana przy wykonywaniu próby. Próba wykonywana boso.

1	2	3	4	5
	• wykonanie skłonu próbnego, • wykonanie skłonu mierzonego. 5 Bieg ze startu wysokiego na dystansie25m.: • przygotowanie próby-wyjaśnienie zasad pomiaru, • szczegółowy opis próby- P.w. start wysoki, komenda GOTÓW i gwizdek oznaczają start bieg przy maksymalnej szybkości, zwalniać ok. 2m za wyznaczoną słupkami linią mety • precyzyjne wykonanie próby przez prowadzącego, • wykonanie i pomiar próby.	stoper, 4 słupki, gwizdek, kreda szkolna	ścisła	Pomiar wykonuje prowadzący. Wyjście na hol szkolny. Mobilizacja uczniów.
	6 Pchnięcie jednorącz piłką lekarską: • przygotowanie próby-wyjaśnienie zasad pomiaru, • szczegółowy opis próby- P.w. postawa wykroczna, noga przednia jest przeciwną do kończyny górnej pchającej, kończyna rzutna ugięta w łokciu i odwiedziona do tyłu, piłka oparta na dłoni podtrzymanie drugą dłonią, pchnięcie piłki przez dynamiczny wyprost kończyny górnej z jednoczesnym ruchem tułowia ku przodowi bez przekroczenia linii rzutu. Po rzucie wymagany kontakt z podłożem. Zabroniony rozbieg. • precyzyjne wykonanie próby przez prowadzącego, • wykonanie pchnięć próbnych, • wykonanie pchnięć mierzonych.	kreda szkolna, taśma miernicza, piłka lekarska 2kg	ścisła	Powrót na salę gimnastyczną. Pomiar wykonuje prowadzący. Mobilizacja uczniów.
	7 Przejście po ławeczce gimnastycznej w pozycji wysokiej. • przygotowanie próby-wyjaśnienie zasad oceny, • szczegółowy opis próby- próba wykonywana w dwóch podejściach, A/ przejście odcinka 2m., a następnie przejście po ustawionej na trasie ławce gimn. o długości 4m., B/ przejście odcinka 2m., a następnie przejście po ustawionej na trasie odwróconej do góry ławce gimn., w wypadku utraty równowagi próbę należy powtórzyć w miejscu jej przerwania, czas wykonania nie może przekraczać 30s. • precyzyjne wykonanie próby przez prowadzącego, • wykonanie próby A, • wykonanie próby B.	kreda szkolna, ławeczka gimn.4m.	ścisła	Pomiar prób przez kolejnych uczniów. Mobilizacja uczniów. Próba wykonywana na boso. Oceny dokonuje prowadzący.
5 Uspokojenie organizmu, ćwiczenia rozluźnia-jąco relaksujące. Aktywizacja pozalekcyjna	<u>CZĘŚC KOŃCOWA</u> 1 P.w. leżenie tyłem, kończyny swobodnie rozłożone, oczy zamknięte – trening relaksacyjny przy muzyce – „Ciężkie ciało”. 2 P.w. siad skrzyżny w grupie: - omówienie wyników testu - indywidualny instruktaż oddziaływań i zachęcenie do pracy w domu. - przypomnienie znaczenia pojęcia rozwój fizyczny i jego kontrola,	magnetofon, kaseta z muzyką relaksacyjną	Naśladowcza-ścisła Zabawowa – naśladowcza	Dobranie muzyki relaksacyjnej. Instruktaż prowadzącego. Zwrócenie uwagi na zasady higieny osobistej.

1	2	3	4	5
	- **przypomnienie znaczenia pomiaru** - **s prawności motorycznej dla kontroli pomiaru rozwoju fizycznego.** **4 Zbiórka w szeregu, okrzyk sportowy i wyprowadzenie z sali.**			