

Konspekt lekcji wychowania fizycznego w ujęciu czynnościowym

Miejsce: sala gimnastyczna

Klasa: III a

Czas: 45 min

Przybory: maty do ćwiczeń, magnetofon

Cel główny: KSZTAŁTUJEMY SIĘ POSZCZEGÓLNYCH GRUP MIĘŚNI METODĄ PILATES

Cele szczegółowe w zakresie:

- 1.Sprawności: u wzmocni siłę ramion i nóg
u wzmocni siłę mięśni brzucha
u poprawi gibkość
u usprawni układ ruchowy(mięśniowy i kostno-stawowy)
- 2.Umiejętności: u potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące partie mięśniowe
u potrafi utrzymać prawidłową postawę podczas ćwiczeń
3. Wiadomości: u wie jaki wpływ ma aerobik na sylwetkę i estetykę ruchu
u zna zasady wykonywania ćwiczeń rozciągających
4. Usamodzielnienia: u poprawia(koryguje) własną postawę

| Część lekcji | Czynności uczniów | | Czynności nauczyciela | Metody Uwagi |
|----------------|--|---|--|--------------|
| | docelowe | zadania | | |
| Część wstępna | - zapoznaje się z zadaniami lekcji - nabiera pozytywnej motywacji do lekcji | -słucha informacji nauczyciela -zapoznaje się z zadaniami lekcji | Sprawdza gotowość grupy do zajęć -podaje temat lekcji -wyjaśnia na czym polega metoda pilates oraz jej wpływ na organizm człowieka | Pogadanka |
| Część Główna A | -przygotuje organizm do wysiłku fizycznego -wzmocni siłę mm RR, NN, poprawi gibkość i koordynację | -wykona przy muzyce ćwiczenia kształtujące RR, NN, tułowia, brzucha, grzbietu -ćwiczenia gibkościowo-koordynacyjne ćwiczenia rozciągające i rozluźniające | -proponuje zaplanowane przez siebie ćwiczenia -czuwa nad odpowiednim tempem i dokładnością wykonywanych ćwiczeń | Naśladowczy |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|--|-------------------------------|
| <p>Część główna B</p> | <p>-wzmocni siłę poszczególnych grup mięśni -poprawi koordynację ruchową -zwiększy ruchomość w poszczególnych stawach</p> | <p>-pozycja wyjściowa- stojąc, RR wzdłuż tułowia. Powoli opuszczamy tułów (ruch od głowy-roler) do skłonu, przysiad podparty, przejście do klęku podpartego, wdech- ugięcie RR, wydech –prostujemy RR, powrót do przysiadu, prostujemy NN, roler w górę do pozycji wyjściowej. 8 powtórzeń -pozycja stojąc, roler w dół, klęk podparty, wdech prostujemy PN w tył a LR w przód, wydech i powrót do klęku podpartego. Zmiana RR i NN. 8 powtórzeń. -leżenie przodem, przedramiona na podłożu na szer. Ramion, łopatki ściągnięte, mm brzucha napięte. Unosimy biodra lekko nad ziemię i wytrzymujemy 15 sek kontrolując oddech i kręgosłup. 6 powtórzeń -siad , NN ugięte stopy na podłożu, RR wyprostowane w przód. Wdech, wydech i opuszczamy plecy na matę powoli kręg po kręgu(od lędźwi po szyję), RR przenosimy górą w tył za głowę. Wdech, wydech i powoli podnosimy się do siadu. 8 powtórzeń. -leżenie tyłem, NN zgięte uniesione, kolana w jednej linii z miednicą. Unosimy głowę, ramiona i ręce nieco nad ziemię i wykonujemy wyprostowanymi RR ruchy w górę i w dół, 5x wdech, 5x wydech. Mięśnie brzucha napięte. -leżenie na boku, łokieć w jednej linii z ramieniem, NN ugięte jedna na drugiej. Wdech, wydech</p> | <p>-objaśni i pokaże ćwiczenia -czuwa nad poprawnym wykonaniem ćwiczeń -koryguje błędy -liczy ilość powtórzeń -mobilizuje uczennice do aktywnego wykonywania ćwiczeń</p> | <p>Zadanie wa Naśladowcza</p> |
|-----------------------|---|---|--|-------------------------------|

| | | | | |
|---------------|--|--|---|------------------------------|
| | | <p>Unosimy biodra, rękę przenosimy nad głowę, wdech opuszczamy rękę, biodra cały czas uniesione. 8 powtórzeń</p> <p>-leżenie na plecach, PN uginamy i przyciągamy do kl piersiowej, LN prostujemy i unosimy nad ziemię. Unosimy lekko głowę i ramiona. Płynnie zmieniamy nogi, przyciągając raz jedną raz drugą nogę do kl piersiowej. Dwie zmiany nóg -wdech, dwie zmiany-wydech.</p> <p>-siad prosty, NN ugięte stopy oparte o podłoże, plecy proste, RR na piszczelach. Wdech, wydech i wykonujemy kołyskę, wdech-powrót do siadu. Ćwiczenie wykonujemy płynnym ruchem. 8 powtórzeń.</p> <p>-siad rozkroczny, NN ugięte, stopy oparte na podłożu, RR wyprostowane w bok. Wdech skracamy tułów w jedną stronę, wydech powrót do pozycji wyjściowej</p> | <p>Pokaże i objaśni proponowane ćwiczenia</p> <p>-zachęci do wykonywania poznanych ćwiczeń w domu</p> | |
| Część końcowa | <p>-uspokoi organizm</p> <p>-pozna celowość wykonywanych ćwiczeń</p> | <p>-wykona ćwiczenia uspokajające i rozciągające.</p> <p>-porządkuje sale po ćwiczeniach</p> | <p>-włącza muzykę relaksacyjną</p> <p>-omawia lekcję i dokonuje analizy wykonywanych ćwiczeń</p> | <p>Naśladowcza Pogadanka</p> |