

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla kl. IV Szkoły Podstawowej

Temat: „Budowanie i pokonywanie toru przeszkód w terenie naturalnym; terenowe zabawy i gry dydaktyczno-ruchowe”.

Prowadzący: Agnieszka Kowalczyk-Szewczyk

Liczba ćwiczących: 14

Miejsce ćwiczeń: teren falisty, sad, łąka

Pomoce: teren zadrzewiony, małe przybory naturalne, szarfy.

Zadania lekcji:

1. Motoryczność: kształtowanie różnych cech motoryki z akcentem na zwinność
2. Umiejętności: doskonalenie rzutu; współpraca z partnerem, współpraca w grupie.
3. Wiadomości: podstawowy czynnik rozwojowo-zdrowotny, ruch w kontakcie z przyrodą; hartowanie.
4. Sprawność morfofunkcjonalna: oddziaływanie wysiłku fizycznego na rozwój serca i płuc, wspomaganie mechanizmów obronnych organizmu.

Cele:

1. Poznawczy: możliwość wykorzystania terenu naturalnego do ćwiczeń; nauka zabawy „Stonoga”.
2. Kształcący: kształtowanie zdolności motorycznych - zwinność.
3. Wychowawczy: wdrażanie do ładu i porządku; aktywnego wypoczynku; wyrabianie zasad współzawodnictwa; motywacja do ćwiczeń.
4. Aksjologiczny: kształtowanie trwałych postaw wobec aktywności fizycznej w terenowych, zimowych warunkach.

Przebieg lekcji:

I

1. Czynności organizacyjno-porządkowe.
 - a) zbiórka, powitanie, podanie zadań i celów lekcji,
 - b) informacja o bezpieczeństwie, hartowaniu i miejscu ćwiczeń w dzisiejszej lekcji,
2. Wstępna adaptacja organizmu do ruchu:
 - a) zabawa ożywiająca berek „Ratuj ”
 - b) ćwiczenia przy drzewach:
 - ćwiczenia kształtujące głowy i szyi:
p.w. ramiona luźno w dół, postawa swobodna; skłon głowy w przód, wyprost, w tył, wyprost, w prawo, wyprost, w lewo, wyprost; krążenie głowy w prawo i lewo;

- ćwiczenia RR

p.w. postawa zwarta; wznos RR w przód, opust RR w dół, wznos RR w bok, opust w dół;

p.w. wykroczo-zakrocza; wymach RR przodem w górę, opust RR przodem w dół, wymach RR bokiem w górę, opust bokiem w dół;

p.w. rozkrocza; wznos RR w bok, skurcz RR bokiem pionowy, wyprost RR w górę, opust RR bokiem w dół;

- ćwiczenia T

p.w. postawa rozkrocza, RR w przód, skłony T w przód, dotknąć drzewa, skłony T w tył, dotknąć drzewa;

p.w. rozkrocza, przodem do drzewa, opad T w przód, odepchnięcie od drzewa, powrót do postawy;

p.w. tyłem do drzewa, skręty tułowia, odepchnięcie od drzewa, opad tułowia ze skrętem od drzewa

- ćwiczenia NN

p.w. bokiem do drzewa, wymachy nogi zewnętrznej w przód i w tył (zmiana nogi); sprężynowanie nóg; luźne podskoki;

c) ćwiczenia w dwójkach:

skłony T w przód z pogłębieniem; „Walka kogutów”; przysiady tyłem do siebie, „Taniec Apaczów”;

II

3. Trucht - pokonywanie przeszkód naturalnych: rowy, pagórki, slalom między drzewami.

4. Ćwiczenia zręcznościowe: opuszczanie i chwytanie patyka, rzut do celu małymi przyborami (patyki).

5. Ćwiczenia równoważne - przejście po „linie” z patyków.

6. Tor przeszkód z naturalnymi przeszkodami - akcent na skoczność i zwinność.

7. Wbieganie na zbocze, wyskok do gałęzi drzew, przenoszenie naturalnych przedmiotów (gałęzie, patyki).

8. Slalom z pokonywaniem przeszkód naturalnych.

9. Zabawa ze śpiewem „Stonoga”.

III

10. Marsz z wolnymi ćwiczeniami korekcyjno-uspakajającymi.

11. Zbiórka, omówienie lekcji, ocena ćwiczących.

12. Podanie zadań - zachęcanie do wypoczynku na świeżym powietrzu.

13. Pożegnanie hasłem: „Bądź zdrow” - „Jak my”.

Objaśnienia:

1. p.w. - pozycja wyjściowa
2. RR - ramiona
3. NN - nogi
4. T - tułów

Opracowała: **Agnieszka Kowalczyk-Szewczyk**