

PLAN METODYCZNY LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zadanie główne: Rozwijamy poczucie równowagi na przyrządach gimnastycznych.

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności

uczeń:

- rozwinie poczucie równowagi

Umiejętności

uczeń:

- potrafi wejść na równoważnię
- potrafi przejść po równoważni i zeskoczyć do przysiadu podpartego

Wiadomości

uczeń:

- wie w jaki sposób utrzymać równowagę

Usamodzielniania

uczeń:

- akceptuje potrzebę współpracy z innymi
>pomaga przy wykonaniu ćwiczeń

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas ćwiczeń: 45 minut

Liczba ćwiczących: 18, dziewczęta

Przybory i przyrządy: równoważnia, piłki lekarskie, materace, ławeczka, woreczki, hula hop, drabinka

Prowadzący: mgr Anna Kula

1	2	3	4	5
		<p>najwyżej >tyłem do partnera trzymając się pod rękę wykona 5 przysiadów tak, aby się nie wywrócić</p>	<p>-pomaga uczniom utrzymać równowagę</p>	
<p>Część główna B</p>	<p>Potrafi wejść, przejść i zeskoczyć z równoważni do przysiadu podpartego</p>	<p>-dobiera się w zespoły i układa stacje według poleceń nauczyciela >stacja 1- równoważnia -wchodzi, przechodzi i zeskakuje z równoważni >stacja 2- 8 piłek lekarskich ułożonych jedna za drugą w odległości pół metra -skacze obunóż nad piłkami lekarskimi, wraca przechodząc po piłkach >stacja 3- ławeczka zawieszona na 10 szczebelku drabinki -wciąga się po ławce na brzuchu i dowolnym sposobem zjeżdża w dół >stacja 4- woreczek i hula-hop -rzuca woreczkiem do kółka z odległości 4m. >stacja 5- 3 materace ułożone jeden za drugim przetacza się na materacach i wraca obok materacy w podporze tyłem</p> <p>-na następną stację przechodzi: + w podporze tyłem + krokiem polki + trzymając się za ręce + za pomocą 5 punktów podparcia</p>	<p>-poleca podział na 5 zespołów -pokazuje sposoby wejścia, przejścia i zeskoku z równoważni -pomaga w czasie wykonywania ćwiczeń -poleca niećwiczącemu asekurację ćwiczących</p> <p>-poleca niećwiczącemu liczyć punkty i nagradza plusami najlepszego</p>	<p>naśladowcza- ściśła</p> <p>naśladowcza- ściśła</p> <p>problemowa</p>
<p>Część końcowa</p>	<p>Uspokoi organizm po wysiłku</p>	<p>Wykona ćwiczenia oddechowe przy drabince >wspięcie na palcach-wdech z jednoczesnym uniesieniem ramion w górę i wydech za skłonem w przód -siada skrzyżnie pod drabinkami</p>	<p>-poleca ustawienie przy drabinkach -pokazuje ćwiczenie i koryguje błędy</p>	<p>naśladowczo- ściśła</p>

1	2	3	4	5
	<p>Dostrzeże potrzebę rozwoju równowagi i wie jak ją utrzymać</p> <p>Zaktywizuje się do samodoskonalenia</p>	<p>-bierze udział w dyskusji na temat równowagi</p> <p>-sprząta sprzęt sportowy</p> <p>-ustawia się na linii w swoim zespole ćwiczebnym</p> <p>-słucha informacji nauczyciela</p> <p>-żegna się okrzykiem „cześć”</p>	<p>-podejmuje wspólnie z uczniem dyskusję na temat równowagi i sposobów jej utrzymania</p> <p>-poleca posprzątanie sali</p> <p>-poleca ustawienie się na linii</p> <p>-zachęca do podejmowania aktywności ruchowej w grupie rówieśniczej w czasie wolnym</p> <p>-podsumowuje lekcję</p> <p>-żegna się z klasą</p>	<p>dyskusja</p>