

## PLAN METODYCZNY LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Zadanie główne:** Uczymy się poprawnej asekuracji stania na rękach przez jednego i dwóch ćwiczących.

### **Zadania szczegółowe w zakresie:**

#### *Sprawności*

uczeń:

- wzmocni mm obręczy barkowej

#### *Umiejętności*

uczeń:

- umie sam i z kolegą poprawnie asekurować współćwiczącego w czasie stania na rękach

#### *Wiadomości*

uczeń:

- zna zasady asekuracji współćwiczącego
- dostrzega potrzebę asekuracji

#### *Usamodzielniania*

uczeń:

- dba o bezpieczeństwo współćwiczących  
>asekurowuje współćwiczących
- akceptuje potrzebę współpracy z innymi  
>pomaga przy wykonaniu ćwiczeń

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Klasa: szósta, dziewczęta

Czas ćwiczeń: 45 minut

Przyrządy i przybory: magnetofon i kasetę z muzyką, drabinka, ławeczka, piłki lekarskie, materace, piłki tenisowe

Prowadzący: mgr Katarzyna Głowacka

## **STACJA 1**

*Materac oparty na drabince, drugi leży przed drabinką.*

## **STACJA 2**

Odwrócona ławeczka dolną listwą do góry.

## **STACJA 3**

8 piłek lekarskich ułożonych jedna za drugą w odległości pół metra.

## **STACJA 4**

Materac, 3 piłki lekarskie ułożone w odległości od materaca 1m, 2m, 3m, piłeczka tenisowa.

LICZBA ZDOBYTYCH PUNKTÓW	
IMIE I NAZWISKO	

Część lekcji	Czynności ucznia		Czynności nauczyciela	Metody
	Docelowe	Zadania		
1	2	3	4	5
Część wstępna	Nabierze pozytywnej motywacji do udziału w lekcji.  Ożywi emocjonalnie organizm	-ustawia się na linii według wzrostu -słucha informacji nauczyciela -pozna zadania lekcji  -bierze udział w zabawie „Berek lustro” -ustawi się w formie szachownicy	-poleca zbiórkę według wzrostu -sprawdza gotowość ucznia do zajęć -podaje zadania lekcji i wyjaśnia, że wzajemne zaufanie i odpowiedzialność za partnera daje poczucie bezpieczeństwa -wyjaśnia zasady zabawy „Berek lustro” -ustawia uczniów w formie szachownicy	-zadaniowo-ściśła  -pogadanka  -zabawowo-naśladowcza
Część główna A	Przygotuje organizm do wysiłku  Wzmocni siłę mm obręczy barkowej	-wykona szereg ćwiczeń w rytmie muzyki-aerobik (głównie ramion i nóg) -wykona ćwiczenia szyi i głowy, tułowia we wszystkich płaszczyznach >krażenia i skręty głowy >skłony i skręty tułowia w pozycji wysokiej i niskiej -wykona ćwiczenia mm brzucha i mm grzbietu >skłony proste i skośne z leżenia do siadu >wymachy nóg w klęku podpartym >skłony tułowia do tyłu w leżeniu przodem -wykona rytmiczne podskoki -pokaże wymyślone przez siebie ćwiczenie do muzyki  -wykona serię ćwiczeń na i przy drabinkach >10 podciągnięć kolan do klatki piersiowej >ruchy wahadłowe w zwisie tyłem >przysiady trzymając szczebelek na wysokości pasa nn w rozkroku na ostatnim szczebelku Po każdej serii ćwiczeń wykona ćwiczenia rozluźniające	-włącza magnetofon z podkładem muzycznym -pokazuje zaplanowane przez siebie ćwiczenia -dba o odpowiednie tempo i rytm         -podaje polecenie do ustawienia się naprzeciwko drabinek -omawia ćwiczenia -koryguje błędy	-naśladowcza ściśła         -ruchowa ekspresja twórcza  naśladowczo-ściśła

1	2	3	4	5
	Wdroży się do samoasekuracji	-dobiera się w pary -asekuruje współwiczającego, który wykona następujące ćwiczenie: >podpór przodem nogami w stronę drabinek, wejście i zejście stopami po szczebelkach	-podaje polecenie dobrania się w pary -pokazuje w jaki sposób asekurować współwiczającego -koryguje błędy wykonania -pomaga uczniom	naśladowczo- ściśła
Część główna B	Nauczy się asekurować współwiczającego samodzielnie i z kolegą	-dobiera się w zespoły wg wagi i układa stacje według poleceń nauczyciela >stacja 1- materac oparty na drabince drugi leży przed drabinką -asekuruje współwiczającego w czasie stania na rękach na dwa sposoby: samodzielnie stojąc tyłem do drabinek, z kolegą w ustawieniu po obu stronach ćwiczącego >stacja 2- odwrócona ławeczka -przechodzi po dolnej listwie ławeczki i na środku mijają się z kolegą, który idzie z przeciwka >stacja 3- piłki lekarskie -skacze obunóż nad piłkami lekarskimi, wraca obok piłek na czworakach i ustawia się na końcu kolejki >stacja 4-piłki lekarskie, piłeczka tenisowa -rzuci piłką tenisową do piłek lekarskich ustawionych w odległości 1m,2m,3m  -na następną stację przechodzi: + bez pomocy nóg + za pomocą 3 punktów podparcia + krokiem tanecznym + za pomocą 5 punktów podparcia	-poleca podział na 4 zespoły wg wagi -podaje polecenie do ustawienia stacji -pokazuje sposoby asekuracji  -nagradza plusami uczniów, którym  -poleca niećwiczącemu liczenie punktów -nagradza plusami „króla strzelców”	naśladowcza- ściśła  problemowa  naśladowczo- ściśła  problemowa  ekspresji twórczej
1	2	3	4	5

Część końcowa	Uspokoi organizm po wysiłku	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wykona ćwiczenia oddechowe w marszu po obwodzie koła</li> <li>-chodzi na palcach po obwodzie koła</li> <li>-siada skrzyżnie po obwodzie koła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poleca utworzenie koła</li> <li>-pokazuje ćwiczenie i koryguje błędy</li> </ul>	naśladowczo- ściśła
	Dostrzeże konieczność asekuracji	<ul style="list-style-type: none"> <li>-bierze udział w dyskusji na temat asekuracji</li> <li>-sprząta sprzęt sportowy</li> <li>-ustawia się na linii</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-podejmuje wspólnie z uczniem dyskusję na temat asekuracji</li> <li>-poleca posprzątanie sali</li> <li>-poleca ustawienie się na linii</li> </ul>	dyskusja
	Zaktywizuje się do samodoskonalenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>-słucha informacji nauczyciela</li> <li>-żegna się okrzykiem „czołem”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zachęca do podejmowania aktywności ruchowej w grupie rówieśniczej w czasie wolnym</li> <li>-podsumowuje lekcję</li> <li>-żegna się z klasą</li> </ul>	

