

**KSZTAŁTOWANIE  
SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ Z AKCENTEM NA WYTRZYMAŁOŚĆ  
W FORMIE ZABAWOWEJ**

**KONSPEKT LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA KLAS IV-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ**



[www.mlekowszkole.pl](http://www.mlekowszkole.pl)

WRZESIEŃ 2010

# Kształtowanie sprawności ogólnej z akcentem na wytrzymałość w formie zabawowej



## CELE LEKCJI:

### Poznawczy:

- zapoznanie z definicją wytrzymałości
- zapoznanie z zasadami gier i zabaw wykorzystanych w czasie lekcji
- zapoznanie z poprawnym sposobem wykonania nowopoznanych ćwiczeń

### Kształtujący:

- kształtowanie podstawowej cechy motorycznej, tj. wytrzymałości i siły
- kształtowanie koordynacji ruchowej

### Wychowawczy:

- umiejętność współpracy w grupach ćwiczebnych
- umiejętność znoszenia porażek i cieszenia się ze zwycięstwa

## METODY:

### Realizacji zadań ruchowych:

- naśladowczo - ściśta,
- metoda zadaniowo - ściśta,
- bezpośredniej celowości ruchu

### Przekazywania i zdobywania wiedzy:

- objaśnienie
- pokaz
- pogadanka

### Wychowawcze:

- nagradzanie, wyróżnienie na tle grupy najlepiej ćwiczącej osoby lub osób
- działanie przykładem osobistym
- wyrażanie aprobaty i dezaprobaty dotyczących zachowań uczniów podczas lekcji

### FORMY ORGANIZACYJNE PRACY Z UCZNIEM:

- forma podziału uczniów: grupy ćwiczebne
- forma prowadzenia zajęć: frontalna, w zespołach, w parach

### METODY I FORMY INTENSYFIKUJĄCE ZAJĘCIA RUCHOWE:


- współzawodnictwo
- współdziałanie w grupach ćwiczebnych i w parach

### PRZYRZĄDY I PRZYBORY:

- 4 chorągiewki lub pachołki
- 4 kocyki
- 4 płotki
- 4 piłki lekarskie 1kg
- karta ćwiczeń do notowania wyników, długopis

### MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

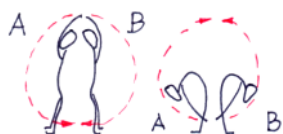
### ILOŚĆ ĆWICZĄCYCH: 24

<b>TOK LEKCJI</b> <b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>	<b>PRZYBORY I PRZYRZĄDY</b>	<b>CZAS</b>	<b>UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE</b>
<p><b>CZYNNOŚCI ORGANIZACYJNO - PORZĄDKOWE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zbiórka, raport, powitanie</li> <li>2. podanie zadań lekcji <ul style="list-style-type: none"> <li>- czym jest wytrzymałość</li> <li>- wpływ wysiłku na organizm człowieka</li> </ul> </li> <li>3. zabawa ożywiająca: „Lawina”</li> <li>4. zabawa ożywiająca: „Berek po liniach”</li> </ol>		<p>5 minut</p> <p>5 minut</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie ustawieni w dwuszeregu</li> <li>2. Pogadanka</li> <li>3. Nauczyciel wyznacza berka. Osoba dotknięta przez berka chwytą go za rękę i w parze kontynuują pościg. Każda następna dotknięta osoba dołącza do goniących tworząc tzw. lawinę</li> <li>4. Nauczyciel wyznacza berka (lub dwóch w zależności od wielkości sali) i oznacza go szarfą. Uczniowie i wyznaczony berek poruszają się po wszystkich liniach narysowanych na parkiecie. Nie wolno przeskakiwać z linii na linię, linię można zmienić w miejscu ich krzyżowania się. Osoba dotknięta przez berka zakłada szarfę i zostaje berkiem</li> </ol>
<p><b>CZĘŚĆ GŁÓWNA A</b></p> <p><b>ROZGRZEWKA ĆWICZENIA W PARACH</b></p>  <p>- uczeń A i B stają przodem do siebie, w rozkroku, stopy na szerokość barków, opad T w przód, chwyt za dłonie partnera, RR proste, skręty tułowia w prawą i lewą stronę</p>		<p>5 minut</p>	<p>Uczniowie dobrani w pary wzrostowo i wagowo, ustawieni w rozsypce.</p>

## TOK LEKCJI

### CZĘŚĆ GŁÓWNA A c.d.

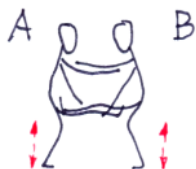
#### ROZGRZEWKĄ ĆWICZENIA W PARACH c.d.



- uczeń A i B tyłem do siebie, skłony T w przód i w tył, z dotknięciem dłoni nad głowami i między stopami



- uczeń A i B tyłem do siebie, RR wyprostowane w górę, chwyt za dłonie, skłony w prawą i lewą stronę



- A i B przodem do siebie, A: prawa R na lewym ramieniu B, lewą R chwyt za prawą N; uczeń B wykonuje analogiczne czynności, A i B wykonują 8-10 podskoków w miejscu i następuje zmiana obciążenia na N lewą



- A i B siad prosty naprzeciwko, RR ugięte w łokciach- równoczesne krążenia NN o lekko ugiętych kolanach



- A i B siad podparty naprzeciwko siebie, stopy A oparte o stopy B, przepychanie na przemian P i L stopą

PRZYBORY  
I PRZYRZĄDY

CZAS

UWAGI ORGANIZACYJNO  
- METODYCZNE

## TOK LEKCJI

### CZĘŚĆ GŁÓWNA A c.d.

#### ROZGRZEWKA ĆWICZENIA W PARACH c.d.



- A i B w przysiadzie, twarzą do siebie, uderzanie dłońmi w podskokach w celu wytracenia przeciwnika z pozycji równoważnej



- A siad rozkroczny, B przeskoki obunóż przez wyprostowane NN A; po 8-10 przeskokach zmiana ról



- A leżenie tyłem, chwyt za kostki B, na przemian wznosy i opusty NN



- A i B przysiad, chwyt za RR, wyskok z odbicia obunóż



- A stoi za B, B w przysiadzie, RR A na barkach B, A wstaje, B oporuje naciskiem na barki

#### ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

- w miejscu skip A
- w miejscu skip C

## PRZYBORY I PRZYRZĄDY

## CZAS

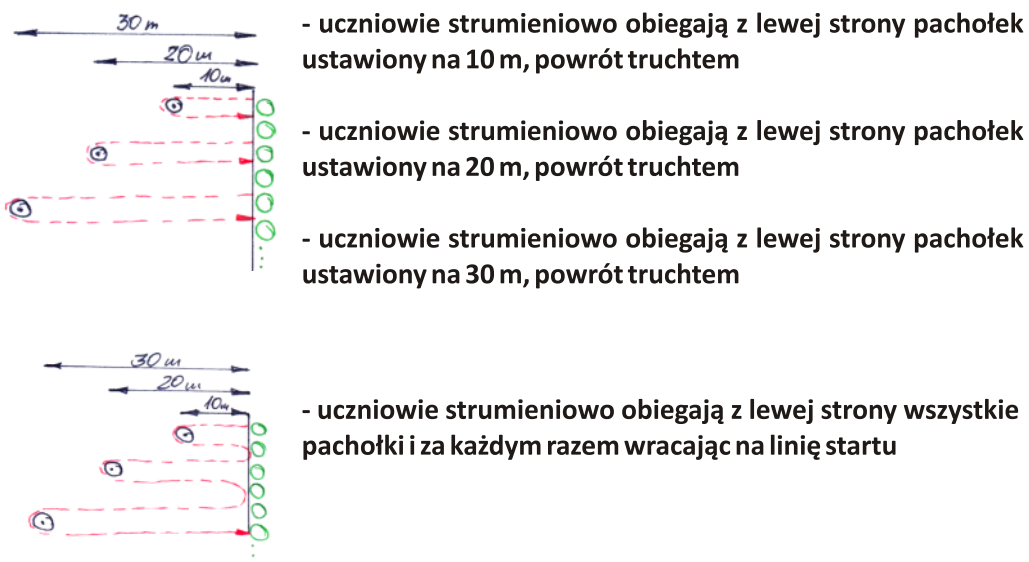
## UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

Uczniowie ustawieni w rozsypane.

## TOK LEKCJI

### CZĘŚĆ GŁÓWNA B

#### BIEGI KRÓTKIE NA ZMIENNYCH DYSTANSACH



#### RYWALIZACJA W GRUPACH

##### Konkurencja nr 1

Półmetek ustawiony na 20-stym metrze od linii startu. Na sygnał pierwsza osoba z każdej grupy obiega z lewej strony półmetek, wracając dotknięciem dłoni upoważnia następną osobę do startu. Wygrywa zespół, w którym wszystkie osoby wykonają zadanie w jak najkrótszym czasie. Punkty ujemne przyznajemy zespołowi, w którym choćby jedna osoba wystartowała zbyt szybko.

#### PRZYBORY I PRZYRZĄDY

3 pachołki  
lub chorągiewki

3 pachołki  
lub chorągiewki

3 pachołki  
lub chorągiewki

3 pachołki

4 chorągiewki  
lub pachołki

#### CZAS

25 minut

#### UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

Uczniowie podzieleni na dwie grupy.  
Półmetki ustawione na 10, 20 i 30 metrze.

Uczniowie ustawieni w szeregu odliczają do 4. Jedyńki to grupa nr 1, dwójki to grupa nr 2, trójki to grupa nr 3, czwórki to grupa nr 4. Uczniowie w grupach ustalają nazwę swojego zespołu. Uczniowie ustawiają się na linii startu przy swoich chorągiewkach. Każda konkurencja wykonywana jest raz. Po każdej konkurencji nauczyciel przydziela punkty od 1 do 4, z uwzględnieniem punktów ujemnych i zapisuje je na karcie ćwiczeń.



## TOK LEKCJI

### CZĘŚĆ GŁÓWNA B

#### RYWALIZACJA W GRUPACH c.d.

##### Konkurencja nr 2

Półmetek ustawiony na 20-stym metrze od linii startu. Na sygnał pierwszy uczeń pokonuje dystans, poruszając się krokiem odstawnym - dostawnym, obiega półmetek z prawej strony; do półmetka za PR od półmetka za LR. Wracając uczeń dotknięciem dłoni upoważnia następną osobę do startu. Wygrywa zespół, w którym wszystkie osoby wykonają zadanie w jak najkrótszym czasie. Punkty ujemne przyznajemy zespołowi, w którym choćby jedna osoba wystartowała zbyt szybko lub po ominięciu półmetka nie zmieniła „ręki prowadzącej”.

##### Konkurencja nr 3

Półmetek ustawiony na 15-stym metrze od linii startu. Uczeń wykonuje leżenie przodem na kocyku. Na sygnał, przy pomocy mm RR przemieszcza się do półmetka. Na półmetku wstaje i jak najszybciej wraca do grupy z kocykiem w dłoni. Przekazanie kocyka (podanie, a nie rzucenie) następnej osobie równoznaczne jest z upoważnieniem jej do wykonania zadania. Wygrywa zespół, w którym wszystkie osoby wykonają zadanie w jak najkrótszym czasie. Punkty ujemne przyznajemy zespołowi, w którym choćby jedna osoba wystartowała zbyt szybko, osoba przemieszczająca się na kocyku nie dotarła do półmetka lub przed metą rzuciła kocyk następnej osobie.

##### Konkurencja nr 4

Półmetek ustawiony na 15-stym metrze od linii startu. Jeden z uczniów wykonuje, przodem do kierunku biegu, siad kłęczny na kocyku. Drugi uczeń chwyta za koniec kocyka i na sygnał ciągnie współwiczającego do półmetka, gdzie następuje zmiana ról. Jeśli ćwiczący spadnie z kocyka, musi na niego wrócić i bieg kontynuowany jest z miejsca, w którym nastąpiło opuszczenie kocyka. Po dotarciu na metę zadanie wykonuje następna para.

## PRZYBORY I PRZYRZĄDY

4 chorągiewki  
lub pachołki

4 chorągiewki  
lub pachołki,  
4 kocyki

4 kocyki,  
4 chorągiewki  
lub pachołki

## CZAS

## UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

W swoich grupach uczniowie dobierają się w pary wagowo. Zadanie wykonujemy w dwójkach.



## TOK LEKCJI CZĘŚĆ GŁÓWNA B

### PRZYBORY I PRZYRZĄDY

### CZAS

### UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

#### Konkurencja nr 4 c.d.

Wygrywa zespół, w którym wszystkie osoby wykonają zadanie w jak najkrótszym czasie. Punkty ujemne przyznajemy zespołowi, w którym choćby jedna para wystartowała zbyt szybko, osoba siedząca na kocyku spadła z niego, a osoba ciągnąca kocyk sama dotarła do półmetka lub przed metą kocyk został rzucony następnym parze zanim poprzednia nie przekroczyła linii mety.

#### Konkurencja nr 5

Półmetek ustawiony na 20-stym metrze od linii startu. Dwoje uczniów, trzymając się za ręce, startuje na sygnał. z prawej strony obiegają półmetek i wracając, wraz z przekroczeniem linii mety, uczeń znajdujący się bliżej pary oczekującej na start, dotknięciem dłoni upoważnia ją do biegu. Wygrywa zespół, w którym wszystkie osoby wykonają zadanie w jak najkrótszym czasie. Punkty ujemne przyznajemy zespołowi, w którym choćby jedna para wystartowała zbyt szybko lub podczas biegu pary zerwały uścisk dłoni i część lub resztę dystansu pokonały oddzielnie.

#### CZYNNY ODPOCZYNEK MIĘDZY KONKURENCJAMI

Uczniowie, w lekkim truchcie wykonują 2 okrążenia dookoła sali, na sygnał zatrzymują się w rozkroku i wykonują opad T w przód, na kolejny sygnał kontynuują trucht.

4 chorągiewki  
lub pachołki

Uczniowie w dowolny sposób dobierają się parami.





## TOK LEKCJI CZĘŚĆ GŁÓWNA B

### PRZYBORY I PRZYRZĄDY

### CZAS

### UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

#### RYWALIZACJA W GRUPACH c.d.

##### Konkurencja nr 6

Półmetek ustawiony na 20-stym metrze od linii startu. Na sygnał pierwsza osoba, trzymając piłkę lekarską 1 kg obiega półmetek z prawej strony i wraca na linię startu. Kolejna osoba może rozpocząć bieg, kiedy poprzednia przekaze jej piłkę za linię start-meta. Wygrywa zespół, w którym wszystkie osoby wykonają zadanie w jak najkrótszym czasie. Punkty ujemne przyznajemy zespołowi, w którym choćby jedna osoba wystartowała zbyt szybko, przekazanie piłki odbyło się na torze biegowym lub osoba wykonująca zadanie zgubiła piłkę i nie kontynuowała biegu z miejsca, gdzie piłka została zgubiona.

##### Konkurencja nr 7

Półmetek ustawiony na 20-stym metrze od linii startu. Na 10 metrze ustawiony płotek. Na sygnał pierwsza osoba obiega półmetek z prawej strony, po drodze, dowolnym sposobem, pokonując płotek. Wracając również przeskakuje płotek, a przekraczając linię mety, dotknięciem dłoni, upoważnia kolejną osobę do biegu. Wygrywa zespół, w którym wszystkie osoby wykonają zadanie w jak najkrótszym czasie. Punkty ujemne przyznajemy zespołowi, w którym choćby jedna osoba wystartowała zbyt szybko, płotek nie został przeskoczony w jednym bądź drugim kierunku lub płotek został przewrócony i nie ustawiony ponownie przez osobę, która go przewróciła.

##### Konkurencja nr 8

Półmetek ustawiony na 20-stym metrze od linii startu. Wszyscy uczniowie trzymają się za ręce. Na sygnał cała grupa biegnie w kierunku półmetka, obiega go z prawej strony i wraca na linię start-meta. Jeśli uczniowie zwolnią uścisk dłoni, powinni zatrzymać się, ponownie chwycić się za dłonie i kontynuować bieg. Wygrywa zespół, w którym wszystkie osoby wykonają zadanie w jak najkrótszym czasie, w nierozetwanym szyku. Punkty ujemne przyznajemy zespołowi, w którym choćby jedna osoba przybiegła na metę oddzielnie.

4 chorągiewki  
lub pachołki,  
4 piłki lekarskie

4 chorągiewki  
lub pachołki,  
4 płotki,  
dostosowane do  
wieku uczniów

4 chorągiewki  
lub pachołki



## TOK LEKCJI CZĘŚĆ KOŃCOWA

## PRZYBORY I PRZYRZĄDY

## CZAS

## UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

I. Korekcja wad postawy, odciążenie aparatu ruchowego, regulacja krążeniowo-oddechowa:

1. Leżenie tyłem przy drabinkach, chwyt z 1-2 szczebelek nad głową i przeniesieni lekko ugiętych NN nad głową z dotknięciem do drabinek, przytrzymanie NN.

2. Marsz po kole, plecy proste, wdech nosem z przeniesieniem ramion bokiem nad głowę i wspięciem na palce, wydech ustami z przeniesieniem RR bokiem w dół.

II. Omówienie lekcji, ocena aktywności i osiągnięć uczniów, pożegnanie.

5 minut

Uczniowie ustawieni w dwuszeregu.

*Konspekt pozytywnie zaopiniowany przez doradcę metodycznego wychowania fizycznego.*

*Opinia dostępna do wglądu w Fundacji „Mleko dla szkół. Mleko dla zdrowia”.*

*tel: 22 785 90 09*

*[www.mlekowszkole.pl](http://www.mlekowszkole.pl)*

# KARTA PRACY

## KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ Z AKCENTEM NA WYTRZYMAŁOŚĆ W FORMIE ZABAWOWEJ

### RYWALIZACJA W GRUPACH

#### Konkurencja nr 1

- półmetek na 20-metrze
- dotknięciem dłoni upoważnienie kolejnego ucznia do startu

Nr grupy	Punkty ujemne	Miejsce w rywalizacji
1		
2		
3		
4		

#### Konkurencja nr 2

- półmetek na 20-metrze, poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym
- dotknięciem dłoni upoważnienie kolejnego ucznia do startu

Nr grupy	Punkty ujemne	Miejsce w rywalizacji
1		
2		
3		
4		

#### Konkurencja nr 3

- półmetek na 15-metrze, start z leżenia przodem na kocyku
- przekazaniem kocyka upoważnienie kolejnego ucznia do startu

Nr grupy	Punkty ujemne	Miejsce w rywalizacji
1		
2		
3		
4		

#### Konkurencja nr 4

- półmetek na 15-metrze, pary – siad kłęczny na kocyku, współwiczący ciągnie kocyk do półmetka
- przekazaniem kocyka upoważnienie kolejnej pary do startu

Nr grupy	Punkty ujemne	Miejsce w rywalizacji
1		
2		
3		
4		

**Konkurencja nr 5**

- pólmetek na 20-metrze, start do biegu w parach trzymając się za ręce
- dotknięciem dłoni upoważnienie kolejnej pary do startu

Nr grupy	Punkty ujemne	Miejsce w rywalizacji
1		
2		
3		
4		

**Konkurencja nr 6**

- pólmetek na 20-metrze, obiegnięcie pólmetka pojedynczo z piłką lekarską
- przekazaniem piłki upoważnienie kolejnego ucznia do startu

Nr grupy	Punkty ujemne	Miejsce w rywalizacji
1		
2		
3		
4		

**Konkurencja nr 7**

- pólmetek na 20-metrze, na 10-metrze płotek, indywidualne obiegnięcie pólmetka z pokonaniem płotka
- dotknięciem dłoni upoważnienie kolejnego ucznia do startu

Nr grupy	Punkty ujemne	Miejsce w rywalizacji
1		
2		
3		
4		

**Konkurencja nr 8**

- pólmetek na 20-metrze, cała grupa trzyma się za ręce

Nr grupy	Punkty ujemne	Miejsce w rywalizacji
1		
2		
3		
4		

**PODSUMOWANIE**

Nr grupy	Ogólne miejsce w rywalizacji
1	
2	
3	
4	