

KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ Z UKIERUNKOWANIEM NA SKOCZNOŚĆ

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



www.mlekowszkole.pl

WRZESIEŃ 2010

Kształtowanie sprawności ogólnej z ukierunkowaniem na skoczność



CELE LEKCJI:

Poznawczy:

- zapoznanie z wybranymi formami Indeksu Sprawności Fizycznej
- zapoznanie z poprawnym sposobem wykonania nowopoznanych ćwiczeń

Kształcący:

- kształtowanie podstawowej cechy motorycznej tj. skoczności oraz siły
- kształtowanie koordynacji ruchowej

Wychowawczy:

- umiejętność oceny i zapisu własnych możliwości i możliwości współćwiczących,
- umiejętność współpracy w grupach ćwiczebnych

METODY:

Realizacji zadań ruchowych:

- naśladowczo - ściśła,
- metoda zadaniowo - ściśła,
- 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, stacyjna

METODY I FORMY INTENSIFYKUJĄCE ZAJĘCIA RUCHOWE:

- współzawodnictwo
- współdziałanie w grupach ćwiczebnych

PRZYRZĄDY I PRZYBORY:

- skakanki (1 dla każdego ćwiczącego)
- tablica do pomiaru wyskoku dosiężnego (lub 2 w zależności od ilości grup)
- skrzynia
- 2 materace
- 3 płotki
- ławeczka
- drabinka sznurkowa
- 2 piłki lekarskie 1 kg
- 2 karty ćwiczeń do zapisu wyników (lub 4 w zależności od ilości grup)
- 2 (4) długopisy

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

IŁOŚĆ ĆWICZĄCYCH: 24

2

TOK LEKCJI

CZĘŚĆ GŁÓWNA A c.d.

PRZYBORY I PRZYZRĄDY

CZAS

UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

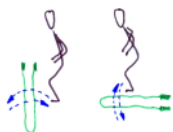
ROZGRZEWKA c.d.



- Pw jw. skakanka nad głową, skłony T w przód



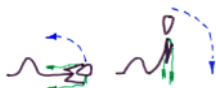
- Pw jw. skakanka nad głową, krążenia tułowia w prawą i lewą stronę



- złożona na pół skakanka na podłożu, przeskoki obunóż przez skakankę w przód i w tył, w prawo i w lewo



- skakanka jw. przeskoki w prawo i w lewo na PN i LN



- leżenie tyłem, stopy na podłożu, skakanka na pół, założona na barki, skłony tułowia w przód

TOK LEKCJI

CZĘŚĆ GŁÓWNA A c.d.

PRZYBORY I PRZYZRĄDY

CZAS

UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

ROZGRZEWKA c.d.



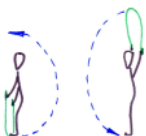
- leżenie przodem, ramiona w przód, skakanka w dłoniach złożona na pół, skłony tułowia w tył



- siad prosty, skakanka trzymana w górze, skłon tułowia w przód z dotknięciem palców stóp skakanką



- siad rozkroczny, skakanka jw. skłony do PN i LN



- Pz skakanka w dłoniach, przenoszenie skakanki nad głowa i pod stopami, kontakt z podłożem mają na przemian pięty i palce stóp,

- stojąc, przeskoki nad skakanką obunóż lub jednonóż, do wyboru przez ćwiczącego



TOK LEKCJI CZĘŚĆ GŁÓWNA B	PRZYBORY I PRZYZRZĄDY	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE
TESTY Zadanie dla grupy I: wyskok dosiężny. Uczniowie wykonują wyskok dosiężny, każdy ma jedną próbę. Wyniki zapisywane są przez grupowego na karcie pracy. Zadanie dla grupy II: skok w dal z miejsca. Uczniowie wykonują skok w dal z miejsca, a następnie mierzą odległość swoimi stopami. Przy pomiarze wynik należy zaokrąglić: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy- w górę. Grupowy zapisuje wyniki na karcie pracy. Po wykonaniu zadania, na sygnał grupy zamieniają się miejscami. OBWÓD STACYJNY 1. Z odbicia obunóż skok na skrzynię i zeskok do przysiadu podpartego na materac z rozkrokiem w fazie lotu 2. Pw leżenie tyłem na materacu, stopy na podłożu, ręce za głową, skłony tułowia w przód 3. Przeskoki nad dwoma płotkami i przejście pod trzecim	Tablica do pomiaru wysoku dosiężnego, karta ćwiczeń do zapisu wyników, długopis karta ćwiczeń do zapisu wyników, długopis skrzynia, materac materac płotki	25 minut	ZBIÓRKA W DWUSZEREGU Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy i wyznacza grupowych. Testy można wykonać w czterech grupach (po dwie grupy do każdego testu, na oddzielnych stanowiskach) lub zrezygnować z wykonania jednego z testów. Nauczyciel omawia sposób wykonania ćwiczeń oraz sposób zapisu wyników. Podział uczniów na 6 zespołów po 4 osoby, każdy zespół na danej stacji ćwiczy 30 sek., po czym następuje 30 sekundowa przerwa, w czasie której uczniowie przechodzą na kolejną stację. Płotki ustawione w odległości ok. 1,5 m.

TOK LEKCJI

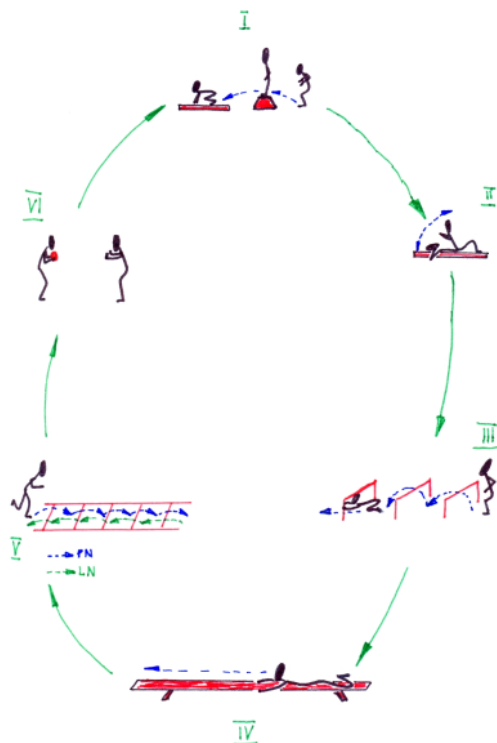
CZĘŚĆ GŁÓWNA B

OBWÓD STACYJNY c.d.

4. Leżenie przodem na ławeczce, NN ugięte, przemieszczenie się na drugi koniec ławeczki przy pomocy RR

5. Skoki w jedną stronę na PN w drugą na LN, przez drabinkę sznurkową

6. W parach podania i chwytty piłki lekarskiej 1 kg, sprzed klatki piersiowej



PRZYBORY I PRZYZRĄDY

CZAS

UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE

ławeczka

drabinka
sznurkowa lub
skakanki

piłki lekarskie

Przy braku drabinki wykorzystujemy szarfy lub skakanki.

Uczniowie ustawieni w parach naprzeciwko siebie w odległości 2-3 m.



TOK LEKCJI CZĘŚĆ KOŃCOWA	PRZYBORY I PRZYZRĄDY	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE
I. Korekcja wad postawy, odciążenie aparatu ruchowego, regulacja krążeniowo-oddechowa: 1. Uczniowie, na sygnał wykonują zwis tyłem na drabinkach. Ćwiczenie trwa maksymalnie 15 sek. 2. Leżenie tyłem, stopy oparte o drabinki pod kątem 45 stopni, NN wyprostowane, RR za głową. Ćwiczenie trwa ok. 1 min 3. Pw jw. ćwiczenia oddechowe, wdech nosem, wydech ustami. Ćwiczenie trwa ok. 1 min. II. Omówienie lekcji, ocena aktywności i osiągnięć uczniów, pożegnanie		5 minut	Uczniowie ustawieni w dwuszeręgu.

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

KARTA PRACY
KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ
Z UKIERUNKOWANIEM NA SKOCZNOŚĆ

KARTA PRACY		WYSKOK DOSIĘŻNY	SKOK W DAL Z MIEJSCA
L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	WYNIK (w cm lub m)	WYNIK (ilość stóp)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

KARTA PRACY
KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ
Z UKIERUNKOWANIEM NA SKOCZNOŚĆ

KARTA PRACY		WYSKOK DOSIĘŻNY	SKOK W DAL Z MIEJSCA
L.P.	NAZWISKO I IMIĘ	WYNIK (w cm lub m)	WYNIK (ilość stóp)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			