

Temat: Rozwijamy koordynację ruchową w grach i zabawach lekkoatletycznych

Dariusz Rutkowski

Klasa 2 gimnazjum

Zadania (cele) szczegółowe lekcji w zakresie:

1. Sprawności motorycznej:

Uczeń:

- rozwinie szybkość poprzez zmianę pozycji, ułożenie ciała oraz rozwinie skoczność, szybkość,
- rozwinie orientację poprzez rozpoznanie zmian w usytuowaniu przedmiotów i osób oraz koordynację ruchową,
- wzmocni mięśnie grzbietu, ramion i nóg.

2. Umiejętności:

Uczeń potrafi:

- wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie,
- bawić się z różnymi przyborami,

3. Wiadomości:

Uczeń wie:

- na czym polega rzetelność punktacji,
- zna swoje możliwości przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń,
- rozumie polecenia nauczyciela,
- rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne poruszanie się,
- zna zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.

4. Usamodzielniania ucznia:

Uczeń:

- przeżywa radość i satysfakcję z uczestnictwa w zabawach integrujących grupę,
 - poszukuje różnych rozwiązań organizacji wyścigów w rzędach,
 - współdziała w grupie w celu szybkiego rozwiązania problemu i szybkiego rozpoczęcia ćwiczenia,
 - przestrzega zasad bezpieczeństwa, zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji.
- Radość z integracji

Przybory: szarfy (4 kolory), 4 piłki, chorągiewki, gazety, kartki skakanki

Metody: zabawowa, zadaniowa, poszukująca (problemowa), pogadanka.

Zasady: wszechstronności, stopniowego natężenia pracy mięśniowej, świadomego i aktywnego udziału uczniów, przystępności.

Formy: frontalne, grupowe.

Czas trwania lekcji – 45 minut






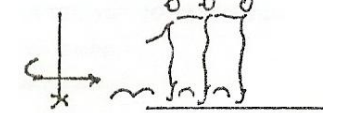
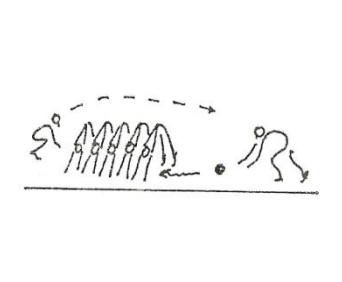
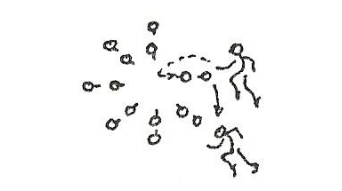
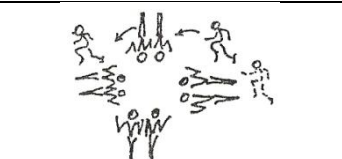
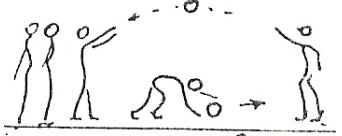
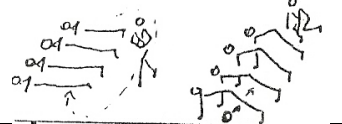
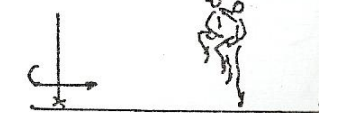
Ilość ćwiczących – 15

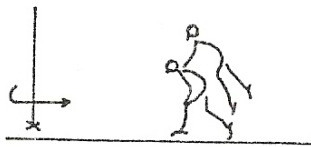

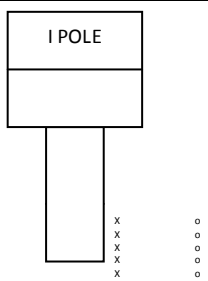
Miejsce: bieżnia, boisko, sala gimnastyczna

TOK LEKCJI	NAZWA ĆWICZENIA, GRY, ZABAWY	CZAS	ORGANIZACJA	UWAGI
CZĘŚĆ I Czynności organizacyjno – porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, kontrola strojów, obuwia, biżuterii, przypomnienie o bezpieczeństwie	3min	x N	Po sprawdzeniu obecności i przygotowania do lekcji przypominam o zasadach bezpieczeństwa na lekcji
Zabawa ożywiająca	„Powódź”	3min	x x x x x x x x x x x x x x	Rozkładam na ziemi szarfy w ilości o 1 mniej niż jest uczestników zabawy. Na mój sygnał dzieci biegają luźno w okolicach szarf

			N	(wysp), a gdy krzyknę „powódź” wszyscy starają się znaleźć miejsce na wyspie. Kto nie znajdzie miejsca odpada. Za każdym razem zabieram jedną szarfę
	„ północ południe”			Dwa szeregi ustawione twarzami do siebie Za jednym z nich staje nauczyciel który pokazuje kierunek w którym szereg ma się poruszać drugi jest odbiciem lustrzanym, później zmiana ustawienia
	Kto szybciej podaje i biega			Dwie drużyny jedna staje rzędzie na środku Sali dzieląc się na dwa szeregi druga ustawia się równolegle do powstałych dwóch rzędów Na gwizdek szeregi wymieniają podania piłki między sobą głośno licząc druga drużyna obiega przeciwników.
Zabawa lub gra o charakterze orzeźwiającym	Lisie ogonki			Wszyscy uczestnicy zakładają sobie szarfy z tyłu za spodenki, tak by połowa szarfy zwisała jak ogonek. Na gwizdek nauczyciela wszyscy rozbiegają się po Sali, starając obronić swoje ogonki, ale starają się wyrwać jak najwięcej ogonków innym uczestnikom
Ćwiczenia kształtujące: ćw. RR ćw. T w pł. strzałkowej ćw. NN ćw. T w pł. czołowej ćw. RR i NN ćw. T w pł. poprzecznej m. brzucha ćw. T w pł. mieszanej m. grzbietu ćw. równoważne podskoki	Stojąc, krążenia RR w przód Skłony T w przód i w tył z RR w górze Skip C Skłony T w bok Z siadu prostego podpartego, ugięcia RR i NN do siadu skulonego W opadzie skrętu tułowia do prawej i lewej nogi „syczoryki” w staniu ręce na biodra i krążenie tułowia w leżeniu ręce na karku i unoszenie tułowia stanie na palcach przez kilka sekund „pajacyki”	8min		Rozmieszczam dzieci w kole tak, by miały wystarczająco miejsca, by swobodnie wykonywać ćwiczenia. Objaśniam i pokazuję prawidłowo ćwiczenia dając podopiecznym dobry przykład. Kontroluję poprawność wykonania

Wyścig rzędów – część główna

Wyścigi sztafet wahadłowych				Obieganie całym zastępem stojaka na półmetku
				Obieganie całym zastępem stojaka na półmetku z wysokim unoszeniem kolan i klepaniem rekami o kolana
				Obieganie całego zastępu trzymając się za ręce
				-„”- trzymanie za skakankę
				Obieganie półmetka trzymając się za ręce bokiem – krok dostawny
				Wyścig kangurów- trzymanie za barki podskoki obunóż do półmetka powrót w luźnym biegu
			Toczeniem piłki pod mostem utworzonym przez zastęp ćwiczących leżących obok siebie i na moment tłoczenia piłki unoszących biodra do skłonu podpartego . Toczący piłkę kładzie się obok w zastępie a ostatni łapie piłkę i przebiega z nią na początek zastępu, aby przetoczyć piłkę jak jej poprzednik.	
			Ustawienie w kole parami jeden za drugim . Dwie osoby (co dwa trzy kroki para od pary)dwie osoby Gonia się, goniony by uniknąć „berka” staje z przodu przed którąś z par, wówczas uciekać musi ten który stał się tym trzecim z tyłu.	
			Trzeciak w leżeniu przodem pary leżą przodem. Uciekający by uniknąć berka kładzie się obok którejś pary	
			W ustawieniu w rzędach toczenie piłki przodem, tyłem bokiem z odrzucaniem piłki do partnerów w rzędzie	
			Toczenie piłki pod mostem rzut i leżenie przodem	
				

				
				
Zabawa rzutna	„Wycucie odległości rzutu”	6 min		<p>Zespoły jak w poprzedniej zabawie. Gracze jednego zespołu stają na rozbieżni przed linią rzutu oddaloną od piaskownicy o 20m. Po kolei każdy gracz zespołu stojącego przed linią wykonuje 2 rzuty, jeden do I pola, drugi do II pola. Jeśli piłeczka wpadnie do planowanego pola gracz otrzymuje punkt. Wygrywa zespół, którego gracze zdobędą większą ilość punktów</p>
CZĘŚĆ III Zabawa uspokajająca	„Kto zmienił miejsce” Lub „minutka”	2 min	<p>x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;">N</p>	<p>Wybieram z grupy jednego uczestnika, który ustawia się przed zespołem i skrupulatnie przygląda się jego ustawieniu. Następnie odwraca się, a w tym czasie następują zmiany w ustawieniu, początkowo dostrzegalne, z czasem coraz mniej widoczne.</p>
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najaktywniejszych uczniów, zebranie sprzętu, pożegnanie	1 min	<p>x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">N</p>	<p>Po podsumowaniu zajęć wyznaczam dzieci do zebrania sprzętu, żegnam się z dziećmi</p>

Przygotował i opracował mgr Dariusz Rutkowski