

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V

Temat: Wykorzystywanie nietypowych przedmiotów w grach i zabawach.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Czas: 45 minut.

Liczba ćwiczących: 13 osób .

Przybory: kartony, plastikowe butelki, szarfy, gazety, arkusz papieru.

Zadania:

➤ **Umiejętności:** **uczeń:**

- będzie umiał zorganizować i przeprowadzić zabawę lub grę z gazetą, butelką, itp.,
- będzie umiał zademonstrować kilka ćwiczeń kształtujących z nietypowym przedmiotem.

➤ **Wiadomości:** **uczeń:**

- będzie znał zasady zabaw (przebieg, przepisy, itp.),
- będzie wiedział, w jaki sposób wykorzystać nietypowe przedmioty do bezpiecznej zabawy.

➤ **Sprawność motoryczna:**

- kształtowanie szybkości, siły kończyn górnych oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.

➤ **Akcenty wychowawcze:** **uczniowie:**

- angażują się w zajęcia, traktują zabawę jako formę integracji grupy,
- wykazują wzajemną pomoc w czasie ćwiczeń.

Tok lekcyjny (rodzaj zadania)	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi organizacyjno- metodyczne
I Część wstępna 5'			
1. Czynności organizacyjne.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Podanie celu lekcji. Umotywowanie do zajęć.	2'	Zwrócenie uwagi na wykorzystanie walorów nietypowych przyborów oraz bezpieczeństwo.
2. Zabawa ożywiająca.	„Ogonki z kartonem” Zabawa w zespole dwójkowym. Jeden z uczestników ucieka z kartonem założonym na wysokości pasa, drugi goniący posiada mazak, którym stara się postawić kreskę („ogonek”) z tyłu kartonu uciekającego.	3'	Ograniczenie pola zabawy, a po jednej minucie zmiana ról. Zwycięża ta osoba, której zaznaczono najmniej „ogonków”.
II Część główna 26'			
3. Ćwiczenia			

kształtujące z butelką: ➤ ćw. RR ✓ ćw. NN ✓ ćw. Tułowia	- w marszu wymachy ramion w tył z przełożeniem butelki z LR do PR, - krążenie ramion z przyborem, - podanie butelki z LR do PR górą za plecami, - przerzucanie butelki trzymanej oburącz za plecami nad głową, chwyt z przodu; - butelka trzymana oburącz za sobą na wysokości pośladków — uderzenie piętami o butelkę - wysokie unoszenie kolan do klatki piersiowej i przekładanie butelki raz pod lewą, raz pod prawą nogą; - w marszu na sygnał zatrzymanie się, rozkrok i skłon tułowia w przód, przekładanie butelki między nogami („ósemka”), - j. w. - położenie butelki na podłodze, wprost T, klaśnięcie RR nad głową, skłon, zabranie butelki, - j. w. — skłon T w bok, butelka w RR nad głową. - j. w. — trzymając butelkę przed sobą, skręt T w L i P	10'	Zachowanie odstępu między ćwiczącymi. Na sygnał prowadzącego ćwiczenie wykonywane jest w marszu, jak i w biegu. Poruszanie się prowadzącego w przeciwną stronę niż ćwiczący. Kontrolowanie poprawności wykonywania ćwiczeń
4. Zabawa bieżna.	„Wyścig z gazetą” Pierwsze 2 osoby z drużyny zakładają gazetę na klatkę piersiową i na sygnał biegną tak, aby opór powietrza utrzymał gazetę na klatce piersiowej. Obiegając półmetek, dobiegają do linii mety i przekazują gazetę następnej osobie. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona bieg z gazetą i nie	5'	Podział na dwie drużyny.

	opuści jej na ziemię.		
5. Zabawa kształtująca siłę RR.	„Na sankach” Obie drużyny mają po kartonie i szarfie. Na sygnał jedna osoba wsiada na karton, a druga ciągnie ją za szarfę do miejsca, w którym następuje zmiana ról. Wygrywa drużyna, która szybciej ukończy wyścig.	5'	
6. Zabawa skocznościowa.	„Przeprowa przez rzekę” Każda para uczestników posiada karton, służący jako kamień. Wykorzystując go w dowolny sposób i posługując się własną inwencją twórczą, musi przejść na drugą stronę rzeki w taki sposób, aby nie wpaść w wodę. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza przedostanie się na drugą stronę rzeki.	6'	Wytyczenie na sali brzegów rzeki. Odnotowanie wyniku.
III Część końcowa 9'			

7. Ćwiczenia uspokajające, rozluźniające i korektywne.	- w parach jedna osoba trzyma przed sobą butelkę i wypuszcza ją z rąk; druga osoba stara się ją złapać zanim upadnie na ziemię, - w parach siad skulony, butelka przy nogach; przepychanie przyboru między ćwiczącymi, - z pozycji stojącej, tyłem zwróceniu do siebie, ćwiczący wkładają butelkę na wysokości łopatek; przepychanie się tak, aby przybór nie upadł.	7'	Ustawienie na całej sali. Osoby ćwiczące powinny mieć dużo miejsca. Każda osoba wykonuje zadanie dwukrotnie. Pokaz ćwiczenia na jednej dwójce ćwiczących.
8. Zadanie organizacyjno-porządkowe. 9. Nastawienie na aktywność pozaszkolną.	Zbiórka, omówienie lekcji. Wyróżnienie najlepiej ćwiczących, uporządkowanie sprzętu. Zadanie do domu — przeprowadzić zabawę z kartonem lub butelką dla kolegów z podwórka.	2'	Wyznaczenie osób do uporządkowania miejsca ćwiczeń.