

Temat: Sporty całego życia. Gry i zabawy rekreacyjne.

Klasa: I d

Data: 19.03.2014r.

Prowadzący: Halina Więclaw

Cel główny lekcji: gry i zabawy rekreacyjne

Cele lekcji

Uczeń:

- potrafi zintegrować się z zespołem klasowym;
- wie jakie korzyści wypływają z uprawiania aktywności fizycznej;
- umie wykonać ćwiczenia i zabawy przy użyciu chusty.

Treść podstawy programowej;

omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;

Metoda: syntetyczna

Forma: zabawowa

Przybory: chusta Klanza, piłki tenisowe,

Przebieg zajęć:

Tok lekcji	Zadanie ruchowe	Czas	Czynności organizacyjno - porządkowe	Uwagi
I Część wstępna 1.Zorganizowanie grupy	1.Zbiórka 2.Raport 3.Powitanie 4.Sprawdzenie gotowości do zajęć 5.Podanie zadań lekcji	5 min	Ustawienie w dwuszeregu Sprawdzenie strojów Podanie uczniom zadania głównego lekcji: Poznanie korzyści wynikających z aktywności fizycznej. N informuje co to jest aktywność fizyczna.	Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo (biżuteria, zegarki, itp.)
Zabawa ożywiająca	„Powódź”	3 min	Uczennice biegają na sali gimnastycznej na sygnał N „powódź” wbiegają na ławeczki, na sygnał „lotnik kryj się” kładą się na podłodze.	
Rozgrzewka		10 min	ćwiczenia w marszu, po wykonaniu para wraca marszem na początek. - krążenia RR w przód i w tył - wymachy prostych NN do rąk - marsz w wykroku - co trzeci krok przysiad - wyskoki z wymachem RR w górę - co trzeci krok skłon T w przód - przeplatanka - cwał bokiem - poskoki na jednej N	Nauczyciel kontroluje poprawność wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy

			<p>Uczennice ustawione na obwodzie koła</p> <ul style="list-style-type: none"> - krążenie bioder i T - skłony T - skrętoskłony - wymachy NN do RR - skłony w bok - w przysiadzie wyrzuty NN do tyłu na zmianę - w przysiadzie n w bok przenoszenie ciężaru ciała z jednej N na drugą - w przysiadzie dłonie na podłodze przed stopami prostowanie NN - siad prosty skłony do NN - siad prosty RR na karku skręty T - siad rozkroczny skłony do NN z pogłębieniem - leżenie tyłem NN ugięte, stopy na podłodze, skłony do NN, - leżenie tyłem NN wyprostowane 20cm na podłogą, głowa uniesiona, utrzymanie pozycji przez 10s - leżenie tyłem rowerek - leżenie przodem uniesienie RR i NN w górę utrzymanie 10s - klęk prosty podparty wymach NN w górę - 10 pajacyków 	
II Część Główna	<p>Zabawy z Chustą Klanza Kolory</p> <p>Odpowiedz na pytanie</p> <p>„Rybak i rybka”</p>	15 min	<p>Uczennice podzielone na 2 zespoły tak, aby w każdym było po jednym z każdego koloru. Na komendę N wybiega wymieniony kolor. Która pierwsza dobiegnie na swoje miejsce, tej zespół zdobywa punkt.</p> <p>N zadaje pytanie „Wymień korzyści wpływające z aktywności fizycznej” Pierwsza odpowiada uczennica wybrana przez N, a następnie wybiera kolor, który udziela odpowiedzi na pytanie. Kto pierwszy odpowie zdobywa punkt dla swojego zespołu.</p> <p>Dziewczeta trzymają chustę na której znajduje się „rybak”, a pod nią „rybka”. Ćwiczące falują chustą, utrudniając złapanie rybki która biega pod chustą. Gdy złapie rybkę, następuje zmiana par.</p>	

	<p>Ćwiczenia z piłką</p> <p>„Rekin”</p>		<p>Uczennice próbują wrzucić piłkę do otworu na środku podnosząc i opuszczając swój fragment chusty. Współpracują ze sobą, ale też podzielone są na dwa zespoły z których jeden pomaga a drugi przeszkadza.</p> <p>Jedna z uczennic wchodzi pod chustę i wyciąga rękę przez otwór koleżanki kierują piłkę tak, aby ją złapała.</p> <p>Jedna z uczennic wchodzi pod chustę pozostałe siedzą w siadzie prostym trzymając chustę na wysokości pasa. „Rekin” chwytając za stopy wciąga „rybki” siedzące dookoła, pozostałe rybki nie pozwalają mu na to.</p>	
III Część końcowa	<p>Ćw. uspokajające Podnoszenie i opuszczanie chusty</p> <p>Omówienie lekcji</p>	<p>5 min</p> <p>5 min</p>	<p>Dziewczęta stoją na obwodzie koła trzymając chustę podnoszą do góry RF robiąc wdech opuszczają robiąc wydech następnie wolno krążą z chusta robiąc i wyprost.</p> <p>Zbiórka. Omówienie realizacji zadań. Przypomnienie roli aktywności ruchowej w życiu człowieka Wyróżnienie uczennic najlepiej ćwiczących. Pożegnanie.</p>	