

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Z GIER I ZABAW DLA KLASY IV

Temat: Gry i zabawy z wykorzystaniem niekonwencjonalnych pomocy dydaktycznych – papierowych kulek

Cele lekcji:

Uczniowie:

- potrafią wykorzystać różne przedmioty do podnoszenia swojej sprawności;
- potrafią szybko zmieniać kierunek biegu;
- doskonałą umiejętność współpracy w zespołach;
- rozwijają szybkość i zręczność;
- rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową;

Metody i forma pracy: frontalna, praca w zespołach, zabawowa, naśladowcza, zadaniowa

Środki dydaktyczne: kartki papieru (np. gazety, kartki A4, itp.), z których uczniowie zrobią kulki, łyżki

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 8

Czas trwania: 45 min.

PRZEBIEG LEKCJI

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczenia
Faza przygotowawcza 1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć	 1. Zbiórka 2. Powitanie 3. Sprawdzenie obecności i przegląd stanu higieniczno – zdrowotnego 1. Podanie celów lekcji 2. Zabawa ożywiająca – „Berek samolot”

<p>2. Nastawienie uczniów do aktywnego udziału w lekcji</p> <p>3. Rozgrzewka</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia szyi - ćwiczenia ramion - ćwiczenia tułowia - skłony - siady - skip A, C - krok odstawno – dostawny, przeplatanka bokiem, „krakowiak” - brzuszki, grzbiety, przysiady <p>Nauczyciel prosi uczniów o zabranie kartek papieru i zwiniecie go w kulkę.</p>
<p>Faza realizacji</p> <p>- wyścigi rzędów</p>	<p>1. Rozrzucamy kulki na podłodze (kulek jest o jedną mniej niż dzieci). Uczniowie biegną pomiędzy nimi. Na sygnał nauczyciela jak najszybciej zabierają najbliższą kulkę. Osoba, której nie udało się zabrać kulki – odpada, odchodzi na bok zabierając jedną kulkę. Zabawę powtarzamy do momentu, aż pozostanie dwoje dzieci.</p> <p>Po zakończeniu drugiej rundy gry dwójka dzieci które pozostały zostaje kapitanami drużyn.</p> <p>2. Drużyny kładą swoje kulki na półmetku, po czym ustawiają się na linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie po kulkę, zabiera ją i wraca do grupy. Przekazuje kulkę następnemu dziecku które biegnie po następną kulkę, zabiera ją i wraca do zespołu i daje obie kulki następnemu uczestnikowi zabawy itd.. (każde kolejne dziecko biegnie z coraz większą liczbą kulek). Jeśli kulki wypadną któremuś uczniowi, należy je pozbierać i dopiero wtedy kontynuować bieg. Wygrywa drużyna która najszybciej wykona zadanie.</p> <p>3. Drużyny kładą swoje kulki na półmetku, po czym ustawiają się na linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie do półmetka, rozkłada kulkę i kładzie kartkę papieru w wyznaczonym miejscu na półmetku i wraca do drużyny. Kolejny uczeń powtarza zadanie, kładąc swoją kartkę na kartce poprzednika. Wygrywa drużyna która szybciej wykona zadanie.</p> <p>4. Pierwszy zawodnik biegnie w kierunku kartek, zabiera jedną z nich i wraca biegiem zwijając kartkę w kulkę i odkłada w wyznaczonym miejscu. Następny zawodnik powtarza zadanie itd. Wygrywa drużyna która pierwsza wykona zadanie.</p> <p>5. Dzieci ustawiają się na linii startu, każde ma kulkę w ręce. Na sygnał nauczyciela pierwsza (później kolejna) para kopie papierową piłkę jak najdalej</p>

	<p>prawą nogą. Zawodnik którego piłka upadła najdalej zdobywa „mały” punkt dla swojego zespołu. Zabawę powtarzamy kopiąc piłkę lewą nogą. Wygrywa zespół, który uzyska więcej „małych” punktów.</p> <p>6. Na wprost każdego rzędu ustawiamy przeszkody. Każde dziecko ma kulkę na łyżce. Na sygnał nauczyciela musi jak najszybciej pokonać tor przeszkód.</p> <p>7. Na wprost każdego rzędu ustawiamy cel. Zawodnicy raz jednej, raz drugiej drużyny wykonują kolejno dowolny rzut kulką do celu. Stopniowo zwiększamy odległość. Każdy celny rzut daje drużynie „mały” punkt. Wygrywa drużyna która zdobędzie więcej „małych” punktów.</p> <p>8. Na sali wyznaczamy linię środkową. Każda drużyna ustawia się na swojej połowie. Na sygnał nauczyciela zawodnicy przerzucają kulki ze swojej części boiska na część przeciwnika. Zabawa trwa 2 minuty, po czym liczymy kulki. Wygrywa drużyna która ma na swojej połowie mniej kulek.</p> <p>9. Rozrzucamy kulki na podłodze. Na sygnał prowadzącego każda drużyna przenosi kulki na wyznaczone miejsce. Każdorazowo jeden uczeń może mieć w ręce tylko jedną kulkę (nie wolno nosić po kilka kulek). Wygrywa zespół, który zbiera najwięcej kulek.</p> <p>10. „Zbijak”. Drużyny wybierają swoich kapitanów i gramy w „zbijaka”(„dwa ognie”) na czas. Wygrywa zespół który zbije największą liczbę przeciwników.</p>
<p>Faza podsumowująca</p> <p>1. Uspokojenie organizmu</p> <p>2. Czynności związane z zakończeniem lekcji</p>	<p>1. Zabawa „Odpadany”. Dzieci siadają w kole, podając sobie papierową kulkę. Nauczyciel stoi obrócony tyłem do klasy, w dowolnym momencie klaszcze w dłonie. Uczeń który w momencie klaśnięcia posiada kulkę odpada i zajmuje miejsce nauczyciela (teraz on klaszcze, dając znak do „odpadnięcia”)</p> <p>2. Uprzątnięcie miejsca ćwiczeń</p> <p>3. Zbiórka w gromadzie</p> <p>4. Podsumowanie lekcji – omówienie istotnych elementów lekcji, przedstawienie wyników rywalizacji.</p> <p>5. Pożegnanie</p>