

KONSPEKT LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

1. Prowadząca: Renata Świątek Brzezińska
2. Data: 13. 11. 2006 r.
3. Klasa: VI Szkoły Podstawowej w Brzeźnie Szlacheckim
4. Ilość ćwiczących: 12 uczniów
5. Czas trwania: 45 minut
6. Miejsce: sala gimnastyczna przy ZS w Brzeźnie Szlacheckim
7. Przybory: piłki do ręcznej, piłka lekarska, słupki (pachołki)
8. **Temat lekcji:** Zasób ćwiczeń do ataku szybkiego w piłce ręcznej (forma zabawy).

9.Cele:

- **UMIEJĘTNOŚCI:** szybkie podania i rzuty do celu, szybka reakcja na sygnał prowadzącego, doskonalenie poznanych elementów technicznych piłki ręcznej.
- **MOTORYKA:** szybkość, wytrzymałość, zwinność;
- **WIADOMOŚCI:** umiejętność właściwej sytuacji na boisku,
Podanie do wiadomości, iż cechą ataku szybkiego jest przeprowadzenie akcji za pomocą jak najmniejszej liczby podań i zakończenie jej rzutem do bramki, jest to najbardziej skuteczny sposób zdobycia bramki.
- **WYCHOWAWCZY:** aktywna współpraca i współzawodnictwo w grupie.

Lekcję obserwował i hospitował: dyrektor ZS w Brzeźnie Szlacheckim -
Piotr Brachfogiel

Część	Tok lekcji	Treść	Uwagi
WSTĘPNA (7 – 10 minut)	1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć 2. Motywacja do udziału w lekcji. 3. Zabawa ożywiająca w berka 4. Ćwiczenia RR 5. Ćwiczenia T. 6. Ćwiczenia NN. 7. Zabawa bieżna „Noc i dzień”	<ul style="list-style-type: none"> •Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. •Podanie tematu, informacji o ataku, co to jest atak szybki •Wyznaczony uczeń „berek” ma za zadanie złapać uciekających, złapany tworzy z nim „sznurek” trzymając się za ręce, w ten sposób powiększa się liczba złapanych. •Krażenia PR i LR w przód, potem w tył •Krażenia naprzemianstronne w przód i tył •Skręty T w staniu, ramiona w bok, •Skręty T w opadzie, •Skręty bioder w podskokach, •Skłony w przód z pogłębieniem. •Szybki bieg , start z różnych pozycji, •Krok dostawny w bok, na sygnał szybki bieg, •Krok dostawny w przód. •uczniowie ustawieni w 2 rzędach na środku sali, tyłem do siebie (jeden rząd – noc, drugi – dzień).na zapowiedź np. noc – uciekają wyznaczeni, drugi rząd – dzień ich goni. 	<ul style="list-style-type: none"> •Dwuszereg •Słuchają •Można to zrobić na połowie sali. •Po 10 razy •Po 10 razy •Np. z siadu , leżenia, •Do końcowej białej linii. •Zabawa orientacyjna.

G Ł Ó W N A 30 min.	1. Zabawa z piłką „Poczta”	<ul style="list-style-type: none"> •Ucz. ustawieni w 2 grupach – jedna tworzy dwuszereg na środku sali, druga siedzi w siadzie skrzyżnym na linii końcowej. Na hasło grupa w środku wykonuje podania piłki między sobą, druga grupa biegnie dookoła sali. 	<ul style="list-style-type: none"> •Wygrywa grupa, która w określonym czasie najwięcej wykona podań.
	2. Berek łączony.	<ul style="list-style-type: none"> •Trzyosobowe zespoły, jeden z każdej trójki jest berkiem, który goni pozostałych dwóch, pozycją ochronną przed złapaniem jest podanie sobie rąk między uciekającymi przez 3 sek., po czym znów uciekają. 	<ul style="list-style-type: none"> •Każda trójka biegnie w określonym polu, złapany goni.
	3. „Kto szybciej”	<ul style="list-style-type: none"> •Dwie drużyny ustawiają się na środku sali, tylko twarzami każda w swoją stronę, na sygnał startują do linii końcowych sali, dotykają linii i wracają. 	<ul style="list-style-type: none"> •Poruszają się krokiem dostawnym, bokiem.
	4. „Piłka z koła”	<ul style="list-style-type: none"> •1 kapitan w środku koła stoi i podaje piłkę pomocnikowi na zewnątrz koła, pozostali na obwodzie koła starają się zatrzymać piłkę. 	<ul style="list-style-type: none"> •Jeśli ktoś z koła przyjmie piłkę, zamienia się z pomocnikiem.
	5. „Obrona twierdzy”	<ul style="list-style-type: none"> •W środku 2 kół leży piłka lekarska. Zespół broniący w małym kole, atakujący w dużym. Zadaniem drużyny atakującej jest celowanie w piłkę lekarską. 	<ul style="list-style-type: none"> •Zespół broniący może zrobić tylko krok w P i L stronę.
	6. „Gra do 7 podań”	<ul style="list-style-type: none"> •2 zespoły, przyjęcie piłki przez jeden zespół, który między sobą podaje piłkę, drugi stara się przechwycić piłkę. 	<ul style="list-style-type: none"> •Każde dotknięcie piłki przez zespół obrony powoduje liczenie od nowa.

KOŃCOWA (3 minuty)	1. Ćwiczenia oddechowe.. 2. Podsumowanie lekcji	<ul style="list-style-type: none"> •Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, głębokie oddechy (wdech powietrza nosem, wydech ustami). •Pochwała, zwrócenie uwagi na rzeczy ważne. 	<ul style="list-style-type: none"> •Ćwiczenie korekcyjne •słuchają
------------------------------	--	---	--

Opracowała: Renata Świątek Brzezińska

KONSPEKT LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

1. *PROWADZĄCA*: RENATA ŚWIĄTEK BRZEZIŃSKA
2. *KLASA*: IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ w Brzeźnie Szlacheckim
3. *ILOŚĆ ĆWICZĄCYCH*: 12 uczniów
4. *CZAS TRWANIA*: 45 minut
5. *MIEJSCE*: SALA GIMNASTYCZNA przy ZS w Brzeźnie Szlacheckim
6. *PRZYBORY*: materace, stojaki do skoku wzwyż, laski, guma, piłka, ławka gimnastyczna, skakanka, szarfy, piłka lekarska.
7. *TEMAT LEKCJI*: ZAPOZNAJEMY SIĘ ZE SKOKIEM WZWYŻ
TECHNIKĄ NATURALNĄ.
8. *CELE*:
 - *Umiejętności*: nauczanie skoku w wzwyż techniką naturalną (nożycowo), doskonalenie techniki właściwego odbicia i lądowania (odbicie jednonóż i zeskok na nogę wymachową).
 - *Motoryka*: wytrzymałość, zwinność, skoczność.
 - *Wiadomości*: zapoznanie uczniów z nazwami różnych technik skoku wzwyż, np. skok kuczny, obrotowy, przerzutowy, nożycowy (naturalny). We wszystkich technikach skoku wzwyż występuje: rozbieg, odbicie, lot, lądowanie. Właściwy rozbieg i odbicie mają największy wpływ na uzyskiwaną wysokość. Przy odbiciu ręce należy podciągnąć do góry równocześnie z nogą wymachową, a biodra wypycha się lekko do przodu.
Pewien olimpijski mistrz Brumel (2,28) powiedział „...nie wzrost, ale zręczność jest podstawową cechą skoczka wzwyż, która decyduje o sukcesach...”.
 - *Wychowawczy*: aktywizowanie do brania udziału w zajęciach, wypróbowania swoich predyspozycji skocznościowych.
9. *PRZEBIEG*:

CZĘŚĆ	TOK LEKCJI	ZAKRES TREŚCI	UWAGI
WETEPNA 7- 10 minut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć. 2. Motywacja do udziału w lekcji. 3. Zabawa ożywiająca „Sieć” 4. Ćwiczenia rozciągające mm NN. 5. Ćwiczenia T 6. Ćwiczenia mm grzbietu. 7. Ćwiczenia mm brzucha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. • Podanie tematu lekcji, podanie informacji o technikach skoku wzwyż, co decyduje o właściwym skoku (rozbieg, odbicie, zręczność). • Wyznaczeni rybacy trzymają za końce skakanek, na sygnał starają się złapać jak najwięcej „ryb” do sieci. Uczestnicy przebiegają na drugą stronę sali tak, aby nie zostać złapanym. Złapani chwytają rybaków za ręce i pomagają w połowach. • Wypad nogi wykroczonej i mocny nacisk na tą nogę; • Przodem do drabinek i na wysokości bioder naciskanie na nogę, która znajduje się na drabince; • Przy drabinkach wymachy NN do jak najwyższego szczebla drabinek; • Wymachy NN do tyłu, stojąc przodem do drabinek P i LN. • Rozkrok w rozsypce, skrętoskłony do P i LN naprzemianstronne. • Leżenie przodem, na sygnał uniesienie RR i NN ponad podłogę i wytrzymanie tak przez 5 sek.. • Leżenie tyłem i podniesienie wyprostowanych NN do góry. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dwuszereg • Słuchają • Rybacy stoją na środku sali. • Po 5x • Po 5x • 6x • po 5x • 3x • kąt prosty 3x

<p style="text-align: center;">GLÓWNA 30 – 35 minut</p>	<p>1. Ćwiczenia NN</p> <p>2. Zabawa ruchowa „Piłka parzy”</p> <p>3. Ćwiczenia zwinności, ćwiczenia skoczności.</p> <p>4. Przeskoki ponad przeszkodą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • skoki w miejscu, na sygnał wysoki podskok i dalej podskoki. • Skoki pajaca; • Bieg z wysokim unoszeniem NN w kolanach; • Poruszanie się krokiem odstawnym – dostawnym w postawie wyprostowanej. • W wyznaczonym polu stoi grupa uczestników, 4 z nich stoi poza wyznaczonym polem z piłką i starają się skuć stojących w polu. Aby uniknąć skucia, stojący w wyznaczonym miejscu muszą podskoczyć nożycowo nad piłką. • Przeskoki ponad ławeczką z odbiciem z P i LN z klaśnięciem nad głową; • Skoki ponad przeszkodą z odbicia na wprost z dotknięciem głową zawieszanej piłki. • Kopnięcie nogą wymachową piłki zawieszanej wysoko; • Kolejne skoki przez 3 przeszkody, pomiędzy nimi wykonać 1 – 2 kroki; • Skok pod gumą, odbicie i dotknięcie głową gumy. • Skok techniką naturalną ponad gumą, zaczepioną o stojaki skoku wzwyż. • Skok z miejsca z odbiciem z nogi lewej i zeskok na nogę prawą. • Skok techniką naturalną po wykonaniu rozbiegu na ukos poprzeczki z lądowaniem na nogę wymachową. • Skok przez przeszkodę z zaznaczonymi proporcjami 2 ostatnich kroków. 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x • 7 sek. • Ręce na bok • Skuty pomaga w skuwaniu pozostałych. • W prawo i lewo • Stoją jeden za drugim. • 2x • coraz wyższa przeszkoda • mały rozbieg z kilku kroków • RR do góry • Zaznaczenie szarfą. • Przedostatni wydłużony, ostatni skrócony
<p style="text-align: center;">KOŃCOWA 3 – 5 minut</p>	<p>1. Ćwiczenia rozluźniające.</p> <p>2. Czynności organizacyjne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • W siadzie skulnym potrząsanie mm NN (uda, łydki). • W staniu skłon do przodu, głębokie oddechy, RR luźno zwisają. • Uporządkowanie sali. • Podsumowanie aktywności uczniów. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kilkanaście razy.