

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla kl. IV

Temat: G. Pokonywanie toru przeszkód.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Klasa IV

Ilość uczniów: 18

Cele lekcji:

w zakresie umiejętności:

- uczeń umie pokonać przeszkody
- łączy skok, bieg, wspinanie, przejście równoważne

w zakresie wiadomości

- wie jak bezpiecznie pokonać przeszkody
- umie ocenić swoje umiejętności i podejmowane ryzyko przy pokonywaniu przeszkód

w zakresie motoryki

- uczeń kształtuje szybkość, zwinność, skoczność

w zakresie postaw

- uczeń angażuje się w zabawy i ćwiczenia
- przestrzega zasad bezpieczeństwa

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi organizacyjno – metodyczne
Część I wstępna	Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do ćwiczeń	2 min.	Zbiórka w szeregu
Zabawa ożywiająca	„Berek przyjaciel” – uczniowie podzieleni na dwie równe grupy, każda na połowie sali. Wyznaczenie uczniowie są berkami. Ochroną przed złapaniem przez berka jest znalezienie przyjaciela, którego trzeba trzymać za rękę.	3 min	Rozsypka
Część II główna Ćwiczenia kształtujące T	- „rabanie drzewa” – uczniowie stoją w rozkroku, dłonie splecione, unoszą ramiona w górę, robią zamach i skłon naśladując drwala rąbiącego drzewo	1 min	Rozsypka Nauczyciel reguluje głębokość skłonów – słaby i silny wiatr
Ćwiczenia kształtujące RR	- „drzewa na wietrze” – postawa w rozkroku, ramiona w górze – uczniowie wykonują słony boczne tułowia – kołyszają się jak drzewa na wietrze	1 min	
	- „wiatrak” – dzieci krążą ramionami naśladując wiatrak na wietrze	1 min	
	- „wróbelki” – dzieci biegają po sali i naśladują wróble – machają rękami jak skrzydłami	1 min	
	Ćwiczenia kształtujące NN	1 min	
	Zabawa	3 min	
	- „skacząca piłka” – uczniowie naśladują odbijającą się piłkę – skoki od wysokich do coraz niższych	1 min	
	- Zabawa „zwierzęta” nauczyciel podane nazwę zwierzęcia np. pies, foka, słoń itp. – uczniowie naśladują sposób poruszania się wymienionego zwierzęcia	3 min	

Podział uczniów na 4 zespoły i przygotowanie toru przeszkód	Uczniowie układają zgodnie z instrukcją nauczyciela tor przeszkód – każdy zespół ma do ułożenia inną część toru		Grupy 4 i 5 osobowe nauczyciel nadzoruje wykonanie zadań
Pokonywanie toru przeszkód	Tor przeszkód: - przewrót w przód lub przetoczenie - przeplot szarfy przez siebie - wejście na drabinki - przejście po drabinkach – 4 - zejście z drabinek - pokonywanie płotków na przemian przeskok nad płotkiem, przejście pod płotkiem - przejście po odwróconej ławeczce gimnastycznej - wyskok do drążku przejście na rękach w zwisie po 2 drążkach - bieg slalomem pomiędzy chorągiewkami - pokonanie drabinki koordynacyjnej podskokami – nagi do środka drabinki, nogi na zewnątrz - poślizg przodem na ławeczce gimnastycznej - pokonanie 4 części skrzyni	18 min	Uczniowie ustawieni w rzędzie, pokonują strumieniowo tor przeszkód
Uprzątnięcie toru przeszkód	Te same zespoły uprzątają stanowiska toru przeszkód	3 min	Grupy 4 i 5 osobowe nauczyciel nadzoruje wykonanie zadań
Część II końcowa Ćwiczenia oddechowa	- uczniowie w tych samych zespołach w których składali stanowiska ustawiają się w kole i wykonują leżenie przodem głowami do siebie, w środku koła leży piłeczka do tenisa stołowego, dzieci dmuchają na piłeczkę tak aby ta nie opuściła koła	2 min	Grupy 4 i 5 osobowe ustawione w kole
Zabawa uspokajająca	- zab. „Zagubiony kotek” uczniowie w rozsypce po Sali wykonują leżenie przodem, głowa schowana w ramionach, wyznaczony przez nauczyciela uczeń jest „zagubionym kotkiem” – cicho miauczy. Inny wyznaczony przez nauczyciela uczeń szuka „zagubionego kotka”	2 min	Rozsypka
Czynności końcowe	- zbiórka w półkolu, omówienie i podsumowanie lekcji, pożegnanie	2 min	Uczniowie siedzą w siadzie skrzyżnym w półkolu