

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Temat lekcji: Nauczanie ćwiczeń równoważnych: waga przodem oraz waga bokiem. Doskonalenie układu na równoważni.

Cel główny: Prawidłowe, samodzielne wykonanie wagi przodem oraz wagi bokiem. Prezentacja krótkiego układu gimnastycznego na równoważni zawierającego poznane na lekcji elementy.

Cele szczegółowe w zakresie:

- **umiejętności:** wykonanie wagi w przód i bokiem, usztywnienie ciała przy zachowaniu równowagi, wykonanie prostego układu na równoważni, posługiwanie się typowymi przyborami, dbając o własną sprawność;
- **wiedomości:** znajomość terminologii ćwiczeń równoważnych oraz zdrowotnych efektów aktywności ruchowej;
- **sprawność fizyczna:** kształtowanie gibkości oraz zmysłu równowagi, doskonalenie koordynacji i zwinności;
- **kształtowanie postaw i motywacji:** dbałość o precyzję i płynność wykonywanych ćwiczeń, pokonanie lęku;

Ścieżka edukacyjna: edukacja prozdrowotna – aktywność fizyczna w różnych okresach życia

Metody realizacji zadań:

- realizacja zadań ruchowych: zadaniowo-ściśła, bezpośredniej celowości ruchów, problemowa, ruchowej ekspresji twórczej, indywidualizacji;

- przekazywanie wiedzy: pokaz, objaśnienie, pogadanka;

- zadania wychowawcze: wysuwanie sugestii, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty, nagradzanie.

Przybory i przyrządy: piłki gimnastyczne, równoważnia, ławeczki gimnastyczne, materace, odtwarzacz CD

Miejsce ćwiczeń: hala sportowa

Klasa: liceum

L.p.	Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry, ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno-porządkowe
1.	część wstępna - czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie. Podanie tematu i celów lekcji.	3 min	Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń, stanu przyborów, sprzętu
2.	przygotowanie do wysiłku- ćwiczenia kształtujące z piłką gimnastyczną	Ćwiczenia ramion - przenos rr w przód z przełożeniem piłki do l. r, - odrzut rr w tył, - przenos rr w przód, przełożenie piłki do p. r, - odrzut rr w tył, - powolne krążenie rr w przód po kołach o promieniach od najmniejszego do największego i z powrotem Ćwiczenia nóg. - w marszu wysokie unoszenie kolan z dotknięciem do piłki;	10 min	Pozycja wyjściowa-rozkrok na szerokość bioder, rr w bok, piłka w pr r. To samo ćwiczenie w tył. Piłka raz w pr. raz w l. r. Ćwiczący ustawieni w luźnej rozsypce przodem do prowadzącej W staniu rr trzymają piłkę w dole

	<p>- j.w. tylko w biegu;</p> <p>-w marszu pięty dotykają piłki; - j.w. tylko w biegu</p> <p>- kopnięcie piłki kolanem w górę, chwyt oburącz.</p> <p>Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. - skłon t w przód, dotknięcie piłką do podłoża, - wyprost t w tył, powrót do pozycji wyjściowej, - wspięcie na palce, rr w górę</p> <p>Ćwiczenia ramion i nóg łącznie. - wzniesienie pr. r w przód, - wzniesienie pr. n do pr. r - opuszczenie pr. r i pr. n położenie piłki do l. r i to samo ćw.</p> <p>- w marszu z wysokim unoszeniem kolan przekładanie piłki z r. l do r. pr. pod uniesionym kolanem</p> <p>- wzniesienie l. n. w przód dotknięcie piłką w palce stopy l. - opuszczenie l. n. przełożenie piłki do pr. n. - wzniesienie pr. n. w przód dotknięcie piłką w palce stopy pr. - powrót do p.w.</p> <p>Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej. - skrętoskłon do l. n. piłka dotyka stopy, - wyprost tułowia, - przenos rr w przód, przełożenie piłki do l. r - powrót do p.w.</p> <p>Ćwiczenia nóg. - półprzysiad na n. l , pr. n wyprostowana dotyka piłki, - powrót do p.w. - półprzysiad na nodze pr., l. n wyprostowana dotyka piłki, - powrót do p.w.</p> <p>Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie pionowej.</p>	<p>Piłka trzymana na wysokości bioder w tyłu</p> <p>W staniu rozkrok na szerokość bioder rr w dół trzymają piłkę Uczeń wykonuje ćwiczenie raz pr raz l.n.</p> <p>Pozycja wyjściowa- rozkrok, rr w górze z piłką</p> <p>W staniu, piłka w pr. r</p> <p>W staniu</p> <p>Siad prosty, piłka w pr. r</p> <p>W staniu rozkrok na szerokość bioder, rr w bok, piłka w pr. r.</p> <p>Ćwiczenie wykonać tak samo tylko do pr. n</p> <p>Postawa wyprostowana, nn złączone. piłka leży na podłodze w odległości wyciągniętej n od ćwiczącego</p> <p>Klęk podparty, piłka w pr. r</p>
--	---	--

3.	<p>część główna - nauczanie wagi przodem</p> <p>- nauczanie wagi bokiem</p>	<p>- wyprostować l. n w tył i pr. r w przód z piłką, wytrzymać chwilę w tej pozycji, - powrót do p.w. przełożyć piłkę do l. r.</p> <p>Ćwiczenia tułowia o większym natężeniu. - wznos bioder w górę, przełożenie piłki pod linią bioder, - powrót do p.w.</p> <p>Ćwiczenia tułowia w parach. - podanie piłki nad głową współwiczającemu, - odbiór piłki nad głową przez współwiczającego, - powrót do p.w.</p> <p>Ćwiczenia metodyczne. -pokaz i objaśnienie - zakroki na palce z ruchami ramion do położenia w tył, w bok, w przód, w górę; - zakroki na palce z przejściem do uniku przodem; - uniki przodem z przejściem do półwagi przodem o ugiętej nodze postawnej; - półwaga o ugiętej nodze postawnej z położeniem ramion w kierunkach głównych; - półwaga przodem z przejściem do wagi przodem o ugiętej nodze postawnej; -j. w. tylko z położeniem ramion w kierunkach: w tył, w bok, w górę. - samodzielne wykonanie wagi przodem.</p> <p>- pokaz i objaśnienie - leżenie bokiem na przedramieniu, uniesienie nogi zewnętrznej w górę, ugięcie w stawie kolanowym, chwyt ręką za piętę od wewnętrznej strony. - j.w. tylko wyprostowanie nn w stawie kolanowym; - j.w. tylko w postawie stojąc bokiem przy drabinkach; - samodzielne wykonanie wagi bokiem.</p>	<p>Ćwiczenie wykonujemy tak samo na drugą stronę</p> <p>W leżeniu tyłem, nn ugięte, , stopy oparte na podłodze, nn ugięte w kolanach, rr wzdłuż t, piłka w pr. r Ćwiczenie powtarzamy przekładając piłkę do pr. r.</p> <p>Ćwiczący ustawieni plecami do siebie w odległości ok 1m w lekkim rozkroku, piłka trzymana w rr z przodu. To samo ćwiczenie na l. n.</p> <p>Ćwiczenia wykonywane po 4 razy każde</p> <p>20 min Kontrola prawidłowości wykonywanego ćwiczenia.</p> <p>Korygowanie prawidłowej postawy</p> <p>Korygowanie prawidłowej postawy</p> <p>Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie ćwiczenia</p> <p>Ćwiczenie wykonujemy lewą i prawą nogą.</p> <p>Podczas ćwiczenia uczniowie wytrzymują minimum 3 sek</p>
----	--	---	---

	- doskonalenie układu na równoważni.	Samodzielne wykonanie układu na równoważni.	7 min	Kontrola bezpieczeństwa podczas wykonywania układu na równoważni.
4.	część końcowa - ćwiczenia uspokajające	Ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe w siadzie, w leżeniu.		
5.	podsumowanie lekcji	Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności i osiągnięć. Pożegnanie.	5 min	Przypomnienie o istotności wykonywania ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym