

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat lekcji: Kształtowanie szybkości i zwinności poprzez gry i zabawy.

Umiejętności: Uczeń posługuje się przyborami podczas zabaw.

Wiadomości: Uczeń wie jak można wykorzystać różne przybory w grach i zabawach.

Cel wychowawczy: Poszanowanie reguł gry i zabawy, zasada uczciwości.

Klasa: 2a

Ilość ćwiczących: 25

Przybory i przyrządy: skakanki, woreczki, piłki lekarskie, pachołki, ringo, szarfy, ławeczki.

Tok lekcyjny – rodzaje zadań	Nazwa i opis zadania	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<p><b>I Część wstępna</b> Moment organizacyjno – porządkowy</p> <p>Zabawa ożywiająca</p> <p>Rozgrzewka</p>	<p>Zbiórka, sprawdzenie obecności i podanie tematu lekcji</p> <p>- „Trzeciak”- uczestnicy siadają dwójkami (jeden za drugim) na całej powierzchni sali - jedna osoba ucieka po obwodzie koła, druga ją goni- można schować się przed złapaniem siadając przed lub za najbliższą dwójką, ucieka trzeci.</p> <p>Rozgrzewkę – ćw. kształtujące- prowadzą uczniowie wg własnej inwencji pod kontrolą nauczyciela.</p>	<p>Zbiórka w szeregu . Nauczyciel motywuje uczniów do czynnego udziału w zajęciach.</p> <p>Ustawienie grupy w rozsypance. Wybrany uczeń prowadzi rozgrzewkę. Nauczyciel w razie potrzeby udziela pomocy, kontroluje ćwiczenia, koryguje błędy, zwraca uwagę na bezpieczną odległość między ćwiczącymi.</p>
<p><b>II Część główna</b></p>	<p>Zawody zespołów:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sadzenie ziemniaków Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik ma 3 woreczki. Biegnie w kierunku półmetka „sadząc” na wcześniej ułożone krążki (np. ringo) „ziemniaki” (woreczki). Następnie obiega półmetek i chorągiewkę za swoim zespołem i klasnięciem w dłoń daje sygnał do startu kolejnemu zawodnikowi.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Następny zawodnik zbiera woreczki,</p>	<p>Uczniowie ustawieni w rzędach (zespołach). Każdą zabawę powtarzamy 2 razy, zwycięzcy przyznajemy punkty.</p>

obiega półmetek i chorągiewkę za swoim zespołem i przekazuje woreczki następnemu. Ostatni zawodnik obiega chorągiewkę za swoim zespołem i przebiega linię mety. W drodze powrotnej można poprawić woreczek.

2. Sztafeta z piłką lekarską  
Ustawienie w rzędzie. Każdy zawodnik wykonuje bieg z piłką lekarską (2 kg), obiega półmetek i chorągiewkę za swoim zespołem i oddaje piłkę następnemu. Ostatni zawodnik obiega chorągiewkę za swoim zespołem i przebiega linię mety.
  
3. Sztafeta zwinnościowa  
Ustawienie w rzędzie. Każdy zawodnik wykonuje przepłot przez szarfę (3 m od startu),  
3 przeskoki zawrotne w dowolnym miejscu ławeczki (5 m od startu), przepłot przez szarfę (w miejscu – 7 m od startu), obiega półmetek i chorągiewkę za swoim zespołem bez pokonywania przeszkód i kłaśnięciem w dłoń daje sygnał do startu następnemu zawodnikowi. Ostatni zawodnik obiega chorągiewkę za swoim zespołem i przebiega linię mety.
  
4. Przeskoki przez skakankę – 6 przeskoków  
Każdy zawodnik biegnie do półmetka, wykonuje dowolnym sposobem 6 przeskoków przez skakankę znajdującą się za półmetkiem (skoki wykonane przed linią półmetka są nieważne).  
  
Następnie zostawia skakankę za linią wyznaczoną przez półmetek, obiega go i chorągiewkę za swoim zespołem i kłaśnięciem w dłoń daje sygnał do startu następnemu zawodnikowi. Ostatni zawodnik obiega chorągiewkę za swoim zespołem i przebiega linię mety.  
  
„Skucie” (zatrzymanie)  
w czasie wykonywania przeskoków nie jest błędem, jeżeli zawodnik kontynuuje przeskoki.

<p><b>III Część końcowa</b> ćw. uspokajające</p> <p>czynności organizacyjno- porządkowe</p>	<p>5. Sztafeta wahadłowa z pałeczką Ustawienie w dwóch rzędach naprzeciw siebie w odl. 10 m, po 4 zawodników, tyczka za zespołem w odl. 2,5 m od linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie z pałeczką sztafetową, obiega chorągiewkę za zespołem naprzeciwko i przekazuje pałeczkę pierwszemu zawodnikowi z tamtego rzędu. Zabawa kończy się z chwilą powrotu każdego zawodnika na swoje miejsce pierwotne (każdy biegnie tam i z powrotem). Ostatni zawodnik obiega chorągiewkę za swoim zespołem i przebiega linię mety.</p> <p>Uklon japoński.</p> <p>Zbiórka w szeregu, podanie wyników, gratulacje dla zwycięzców, omówienie lekcji i pożegnanie.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--