
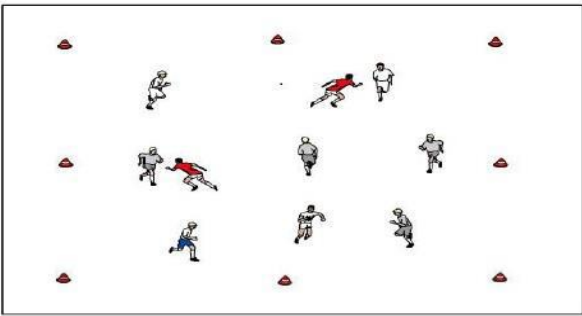
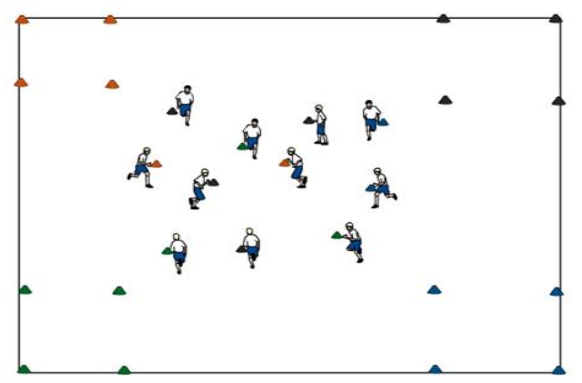

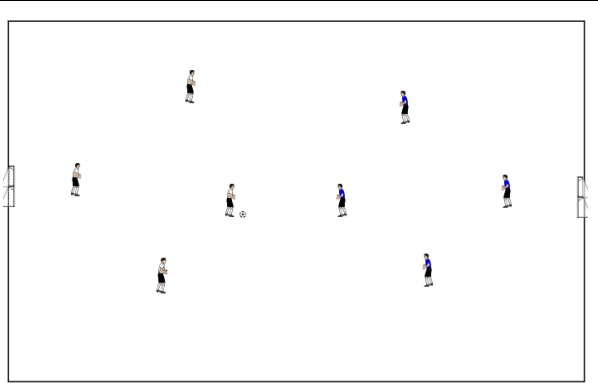
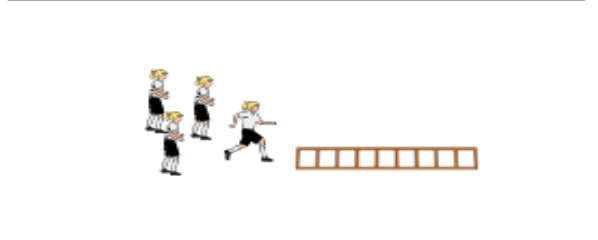
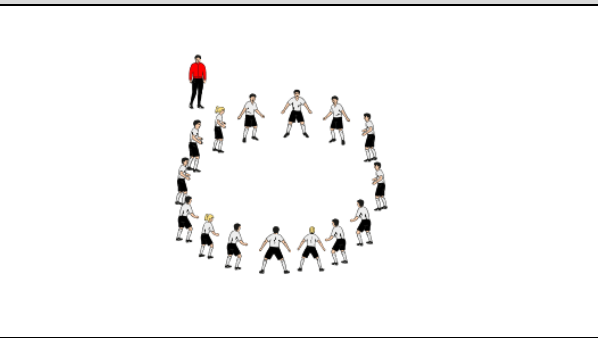



KONSPEKT – LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

temat: Nauka umiejętności prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej i ze zmianą kierunku biegu- piłka nożna		data: 04 .03.2020
prowadzący: Ariel Popławski	klasa: IV a	liczba ćwiczących: 15
przybory: pachołki, piłki nożne, znaczniki, małe bramki, drabinki koordynacyjne		miejsce: hala sportowa
		czas : 45'
Cele główne lekcji		
1. Umiejętności: prowadzenie piłki. 2. Motoryczność : sprężenie ruchów, orientacja w przestrzeni, rytmizacja		
3. Wiadomości: uczeń zna zasady prowadzenia piłki, uczeń opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. 4. Akcent wychowawczy: współdziałanie w grupie		
Metody i formy		
metody: syntetyczna		formy: gry i zabawy
ZADANIE SZCZGÓŁOWE		
UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE		
CZAS		
1.CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1.Czynności organizacyjno- porządkowe		2'
Zbiórka, sprawdzenie obecności, sprawdzenie gotowości do zajęć, omówienie tematu zajęć.		
2.Rozgrzewka cz. A – zabawa ożywiająca „berek tunel”		6'
dwóch berków goni pozostałych uczniów. Osoba złapana staje w rozkroku, aby ją uratować trzeba przejść między nogami. Wygrywa berek który złapał więcej osób.		
2.Rozgrzewka cz. B – „wymiana stożkami”		10'
Każdy uczeń posiada w ręku stożek, poruszając się w wyznaczonym polu wymienia się stożkami z innymi uczniami. Po każdej wymianie uczeń wykonuje ćwiczenie ogólnorozwojowe wskazane przez Nauczyciela. Dodatkowo na sygnał uczeń wbiega jak najszybciej do jednego z kwadratów, koloru jakiego stożek trzyma w ręku. odmiana: każdy uczeń posiada piłkę		
2.CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1.wyścigi rzędów		10'
Uczniowie ustawieni w czterech rzędach na sygnał nauczyciela wykonują wskazane ćwiczenie z piłką. Wygrywa zespół który wykona je jak najszybciej. Nauczyciel określa sposób prowadzenia piłki		

2. Gra szkolna 3x3/4x4 + ćw. koordynacyjne		2x6'
<p>Uczniowie podzieleni na zespoły 3,4 osobowe. Dwa zespoły uczestniczą w grze szkolnej, dwa pozostałe wykonują ćwiczenia koordynacyjne wskazane przez trenera . Po 6 minutach zamiana</p>		
3.CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Zabawa uspakajająca – „bum”		3'
<p>Grupa ustawiona w kole lub w szeregu kolejno odlicza , zamiast liczby podzielnej przez 3 wypowiada bum (1,2 bum , 4,5 bum itd.) Za pomyłkę wykonujemy zadanie dodatkowe (ćw. gimnastyczne)</p>		2'
2. Czynności organizacyjno-porządkowe		
<ul style="list-style-type: none"> - zbiórka; - omówienie lekcji (praca pisemna dla chętnych);; - pożegnanie; 		

Sporządził Ariel Popławski