

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy II szkoły podstawowej

TEMAT: Zabawy ruchowe z balonami. Ćwiczenia z omijaniem i pokonywaniem przeszkód.

Cele zajęć:

- *Motoryczność:* rozwijanie koordynacji ruchowej, kształtowanie zwinności, szybkości, skoczności
 - *Umiejętności:* uczeń potrafi posługiwać się nietypowymi przyborami w ćwiczeniach i zabawach, zwinnie porusza się między przeszkodami,
 - *Wiadomości:* uczeń zna ćwiczenia i zabawy kształtujące poszczególne cechy motoryczne, uczeń zna nowe przybory nietypowe i wykorzystuje je do ćwiczeń i zabaw
- *Cele wychowawcze:* uczeń potrafi współdziałać w zespole podczas rywalizacji, przestrzega reguły zabaw, przeżywa satysfakcję i radość z poprawnie wykonanego zadania. Współdziała w zespole podczas zabaw i ćwiczeń. Przestrzega zasad kulturalnego zachowania się w roli kibica i zawodnika.

Metody realizacji zadań:

zabawowa klasyczna, zadaniowa, ruchowej ekspresji twórczej, bezpośredniej celowości ruchowej

Środki dydaktyczne :

balony, ławeczki, kije do mini hokeja, pacholki, mazaki

Przebieg zajęć :

1. Czynności porządkowo- organizacyjne:

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania się podczas zabaw zespołowych i zasad bezpiecznego pokonywania przeszkód.

2. Rozgrzewka- przygotowanie organizmu do realizacji zadań ruchowych:

Spadające balony.

Dzieci stoją w rozсыпce każde z balonem, poza jedną wybraną losowo osobą. Na sygnał N. dzieci podbijają balonik jak najwyżej w górę i łapią dowolny inny balonik. W tym momencie osoba bez balonika stara się złapać czyjś balonik. Zabawa toczy się do momentu, aż wszystkie balony zostaną złapane, a jedna osoba zostanie bez balona. Zabawę powtarzamy kilka razy.



Żabka - przysiady



Aerobic - ruchy naprzemienne



Tykające zegary – skłony boczne



Małe i duże piłeczki - ćwiczenia skoczne



Świeca - leżenie na plecach



Podbijanie baloników - leżenie na plecach



Widoki - skłony do tyłu



Piłkarz - podbijanie baloników głową



Główna część zajęć:

Ustawiamy tor przeszkód z podstawowych przyrządów i przyborów sportowych ogólnie dostępnych w każdej sali gimnastycznej.

1. Wyścig.

Dzieci podzielone na 2 grupy stoją w rzędach na wyznaczonej linii. Na sygnał pierwsze dzieci z rzędów biegną z balonikiem slalomem. Powrót na linię mety-bez obiegania pachołków.



2. Równoważna ławeczka

Każdy kolejny zawodnik przechodzi po ławeczce z balonikiem nad głową - drogę powrotną biegnie.



3. Wyścig szeregów

Slalom grupowy- uczniowie chwytając się, razem pokonują slalom między pachółkami.



4. Mini hokej

Slalom z balonem przy użyciu kija do mini hokeja.



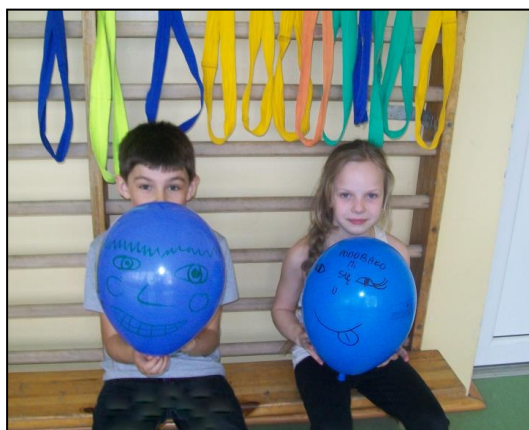
5. *Toczenie balonika głową*

Slalom między pachołkami na czworakach , powrót na linię z balonikiem w ręku biegnąc.



Podsumowanie lekcji

Dzieci siedzą na ławeczkach, trzymają w ręku balon i mazak. Na baloniku rysują minki 😊 lub 😞 /
/w zależności czy zajęcia podobały się czy nie/.



Zbiórka . Omówienie zajęć. Wyróżnienie dzieci, które starały się wykonać wszystkie ćwiczenia poprawnie i bezpiecznie.