

Konspekt lekcji

Temat: *Ćwiczenia bieżne- starty z różnych pozycji wyjściowych.*

Klasa IV

Liczba uczniów: 13

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: pachołki

Czas zajęć: 45 minut

Metoda; ścisła, zabawowa

Cele główne:

Umiejętności: zapoznanie ze startami z różnych pozycji wyjściowych, maksymalna koncentracja na wykonaniu ćwiczenia.

Psychomotoryczność: kształtowanie szybkości biegowej, koordynacji biegowej, kształtowanie szybkości reakcji na znak startera.

Wiadomości: Wpływ biegania na poprawę kondycji naszego organizmu.

Wychowawcze: Zachowanie zasad bezpieczeństwa, współpraca w parze, zespole

Część zajęć	Tok lekcji	Treść zadań i ćwiczeń	Czas	Uwagi
Część wstępna	Organizacja lekcji	Zbiórka. Sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji. Motywacja do czynnego udziału w lekcji – wskazanie celowości wykonywania ćwiczeń.	2 min	Zbiórka w szeregu
	Rozgrzewka	Marsz dookoła sali , krążenia ramion w przód i w tył, przejście do truchtu z odpowiednim oddychaniem, biegi z podskokami, przeplatanka, przysiady, skip ABC, pajacyk	5 min 10 razy 3 min	
Część główna	Ustawienie ćwiczebne: Wyścigi parami	1) Start z pozycji stojącej, bez cofania nogi, po usłyszeniu sygnału. 2) Start „wysoki” z pozycji wykroczonej. 3) Start z klęku obunóż. 4) Start z klęku jedennoż. 5) Start z siadu skrzyżnego. 6) Start z siadu skrzyżnego tyłem do kierunku biegu 7) Start z leżenia tyłem w kierunku	30 min ćwiczenia powtarzane 2 razy	Uczniowie dobrali się parami Ustawienia jak podane kolejno obok. Zadanie uczestników polega na jak najszybszym rozpoczęciu biegu slalomem po sygnale startu przekroczeniu linii

		przeciwnym do biegu 8) Start z przysiadu podpartego. 9) Start z podporu przodem. 10) Start z leżenia przodem w kierunku biegu. 11) Start z siadu skrzyżnego bocznego. 12) Start z siadu skrzyżnego parami –tyłem do siebie – jeden goni drugiego	za drugim razem zmiana startującego	końcowej. Osoby biegają prawą stroną pacholków, okrążają ostatni pacholek i powrót lewą stroną pacholków w drodze powrotnej Para siedzi tyłem do siebie, 1osoba siedzi przodem do startu, druga tyłem do startu na sygnał pierwsza rusza przodem, a druga obraca się i próbuje dogonić pierwszą, startują dwie pary jednocześnie
Część końcowa	Ćwiczenia uspokajające i oddechowe	1. Marsz w kole na palcach z jednoczesnym wznosem ramion do góry. 2. W siadzie skrzyżnym, głębokie wdechy i wydechy. 3. Leżenie tyłem, głębokie wdechy i wydechy. 4. Podsumowanie lekcji, ocena wykonywania ćwiczeń.	5 min	



mgr Maria Kalinowska
nauczyciel wf

