Ceków-Kolonia 18.03.2014r.

**KONSPEKT**

KLASA: IV

MIEJSCE CWICZEŃ: sala gimnastyczna

CZAS TRWANIA: 45`

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 15

DZIAŁ PROGRAMOWY: Gry i zabawy

ZADANIE GŁÓWNE: Gry i zabawy z wykorzystaniem papieru – gazety.

**CELE OPERACYJNE**

1.UMIEJĘTNOŚCI:

- szybko reagować na działanie współćwiczącego

- wykonać ćwiczenia ze współćwiczącym

- współdziałać ze współćwiczącym w ćwiczeniach

2.PSYCHOMOTORYKA:

- potrafi kształtować swoje cechy motoryczne w proponowanych ćwiczeniach

- rozwinie zwinność poprzez szybkie zmiany pozycji i kierunku poruszania się

- rozwinie koordynację ruchową poprzez reakcję na przedmioty znajdujące się w ruchu

- rozwinie swoją koordynację wzrokowo – słuchową oraz szybkość poprzez starty z różnych pozycji wyjściowych

3.WIADOMOŚCI:

- zna zasady bezpiecznego współdziałania w zespole

- zna znaczenie różnych form aktywności człowieka

- ocena własnych możliwości jako przygotowanie do samooceny

4.WYCHOWAWCZE:

-przygotowanie do udziału w społecznie popularnych formach aktywności ruchowej

- przeżywa satysfakcje z prawidłowo wykonywanych ćwiczeń

- ocenia sposób realizacji zadania ruchowego przez współćwiczącego

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach

- respektuje zasady współzawodnictwa zespołowego

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: kartki papieru - stare gazety

METODY I FORMY PRACY: frontalna, praca w zespole, zabawowa, zadaniowa ścisła

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Czynności ucznia | | Czynności  nauczyciela |
| Docelowe | Zadania |
| Część wstępna 5` | | |
| Czynności organizacyjno – porządkowe.  Zapoznają się z zadaniem lekcji. | Wykonują zbiórkę  x x x x x x x x x x    x x x x x x x x x x  N  Odpowiadają na pytania nauczyciela. | Powitanie  Sprawdzenie gotowości uczniów do zajęć.  Wyjaśnia cele lekcji, omawia przebieg oraz zasadę współdziałania, podzielności uwagi, bezpieczeństwa podczas lekcji. |
| Część główna A 10’  Zabawa ożywiająca – "Murarz". Jedna osoba staje na środku sali, pozostałe znajdują się w szeregu na końcu sali. Na sygnał nauczyciela, grupa przebiega na drugą stronę, starając się, by nikt nie został złapany przez "murarza"."Murarz" porusza się jedynie wzdłuż wyznaczonej linii  (równoległej do linii startu), nie może wybiegać w przód ani w tył. Kolejne osoby, które dotknął "murarz", stają w rzędzie na linii środkowej, zawężając pole przebiegania.  Nauczyciel prosi uczniów o zabranie kartek papieru.  1.Z postawy staramy się wyrzucić kartkę papieru tak, by poleciała jak najdalej. Zwijamy papier w kulkęi wykonujemy dowolne podrzuty papierową kulą.  2. Postawa w rozkroku, uginamy nogi w kolanach, kula znajduje się między łydkami, prawą ręką trzymamy kulę z przodu, lewą ręką - od tyłu. Podrzucamy kulkę niezbyt wysoko w górę, zmieniamy ułożenie rąk (prawą rękę przekładamy do tyłu, lewą do przodu) i chwytamy kulkę.  Staramy się tak szybko wykonać ćwiczenie, by kulka nie upadła na podłogę.  3. Pozycja wyjściowa - siad prosty, kulka leży między stopami. Chwytamy kulkę w stopy i unosimy nogi (proste w kolanach) jak najwyżej w górę. | | |
| 4.Podskoki. Dowolnie podrzucamy kulkę w górę i chwytamy ją w wyskoku.    Część główna B 25’  1.Rozrzucamy kulki na podłodze (kulek jest o jedną mniej, niż dzieci). Uczniowie biegają pomiędzy nimi. Na gwizdek nauczyciela jak najszybciej zabierają najbliższą kulkę. Osoba, której nie udało się zabrać kulki - odpada, odchodzi na bok, zabierając jedną kulkę. Zabawę powtarzamy do momentu, aż pozostanie dwoje dzieci. Zostają one kapitanami i wybierają drużyny.  2.Drużyny kładą swoje kulki na półmetku, po czym ustawiają się na linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie po kulkę, zabiera ją i wraca do grupy. Przekazuje kulkę następnemu dziecku, które biegnie po następną kulkę, wraca do zespołu i daje obie kulki następnemu uczestnikowi zabawy itd. (każde kolejne dziecko biegnie z coraz większą liczbą kulek). Jeśli kulki wypadną  któremuś uczniowi, należy je pozbierać i dopiero wtedy kontynuować bieg. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.  3. Dzieci ustawiają się na linii startu, każde ma kulkę w ręce. Na sygnał nauczyciela pierwsza (później kolejna itd.) para kopie papierową piłkę jak najdalej prawą nogą. Zawodnik, którego kulka upadła najdalej, zdobywa "mały" punkt dla swojego zespołu. Zabawę powtarzamy,  kopiąc kulkę lewą nogą. Wygrywa zespół, który uzyska więcej "małych" punktów.  4.Dzieci w trzech rzędach ustawiają się na linii startu. Na sygnał prowadzącego każde dziecko kopie kulkę z papieru aż do linii mety. Mijając linie mety daje sygnał przez podniesienie ręki następnemu koledze, koleżance ze swojej drużyny do wystartowania. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy pierwsi osiągną linię mety.  5.Ustawienie jak w poprzednim ćwiczeniu. Na sygnał uczniowie rzucają z całej siły kulkę papieru jak najdalej. Podbiegając podnoszą ją i rzucają ponownie. I tak do osiągnięcia linii mety.  Mijając linie mety daje sygnał przez podniesienie ręki następnemu koledze, koleżance ze swojej drużyny do wystartowania. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy pierwsi osiągną linię mety.  Część końcowa 5’  Uspokojenie organizmu.  Zabawa „minutka” Na sygnał uczniowie zajmują miejsce na materacach w pozycji leżenie tyłem i zamykają oczy. Jeśli któryś z uczniów uważa, że minęła minuta (60s) wstaje. Wygrywa uczeń, który wstał po upłynięciu dokładnie jednej minuty  Zbiórka w dwuszeregu. Podsumowanie lekcji - omówienie istotnych elementów lekcji.  Przedstawienie wyników rywalizacji. Pożegnanie. | | |