

Opracował: Marek Nowaczyk

KONSPEKT

Temat lekcji : MARSZOBIEGI Z POKONYWANIEM
NATURALNYCH PRZESZKÓD TERENOWYCH.

Cele lekcji :

- Umiejętności : Umiejętność hartowania organizmu w terenie naturalnym.
- Motoryczność : Kształtowanie wytrzymałości biegowej, orientacji przestrzennej, gibkości.
- Wiadomości : Poznanie walorów przyrodniczych wokół jeziora Jelonek.
Mała zabawa biegowa jako forma kształtowania wytrzymałości.
- Wychowawcze : Samoocena poziomu wydolności własnego organizmu.
Zachęcanie i motywowanie do przebywania na świeżym powietrzu.
- Miejsce ćwiczeń : Ścieżka przyrodnicza wokół jeziora Jelonek.

Część wstępna - 10 min.

Czynności organizacyjno porządkowe.

Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzyskanie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju.

Przygotowanie do wysiłku.

Ćwiczenia kształtujące postawę i zwiększające sprawność ruchową.

Część główna - 65 min.

Mała zabawa

biegowa cz. 1.

Rozruch.

- swobodny trucht z podskokami;
- w truchcie krążenia ramion symetryczne, naprzemian stronnie do przodu, do tyłu;
- bieg skrzyżny bokiem, bieg tyłem;
- bieg slalomem między drzewami;
- wyskoki dosiężne do gałęzi;
- przeskoki przez niskie krzaki;

Ćwiczenia koordynacyjne na schodach:

- bieg skippingiem różnymi sposobami
- podskoki w różnej formie
- bieg po schodach w różnej formie

Mała zabawa biegowa cz.2.

- bieg za nauczycielem- przebiegnięcie następującej długości odcinków : 300, 500, 700m - ćwiczący biegają dość spokojnie, bez maksymalnego natężenia, przerwy odpoczynkowe odbywają się w marszu.
- ćwiczenia rozciągające w staniu przy drzewach

Mała zabawa biegowa cz. 3.

- bieg 3 x 800 m w spokojnym tempie. Trucht i marsz do całkowitego uspokojenia oddech