

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I szkoły podstawowej

Temat: Kształtowanie szybkości i zwinności poprzez gry i zabawy

Liczba ćwiczących: 18 osób

Przybory: kolorowe szarfy, woreczki, interaktywna podłoga „FunFloor”,

Miejsce ćwiczenia: korytarz szkolny

Metody: zabawowo-klasyczna, zabawowo-naśladowcza, problemowa

Cele lekcji w zakresie:

- umiejętności: uczymy się wykonywać ćwiczenia z różnymi przyborami oraz na macie „FunFloor”,
- motoryczności: kształtowanie szybkości, zwinności, zręczności, koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- wiadomości: poznanie nowych zabaw, przykłady różnych form aktywności ruchowej,
- akcentów wychowawczych: współdziałanie w zespole ćwiczących, kulturalne i sportowe zachowanie się podczas rywalizacji, eksponowanie pomysłów uczniów w przejawach ekspresji ruchowej.

Część lekcji	Zadania szczegółowe	Opis ćwiczeń	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna	1. Zadania organizacyjne	Zbiórka, powitanie, sprawdzanie obecności i stroju gimnastycznego, zapoznanie z celami lekcji.	- Ustawienie w szeregu - Rozdanie i zebranie woreczków
	2. Ćwiczenia kształtujące, rozgrzewające	- Bieg po obwodzie koła, na sygnał – przysiad i wyskok w górę - Ćwiczenia ramion, nóg, tułowia, mięśni brzucha - Ćwiczenia w marszu z woreczkami: • podrzut woreczka w górę i chwyt • przekładanie dookoła tułowia • marsz z woreczkami na głowie - Ćwiczenia w siadzie skrzyżnym – podrzut woreczka w górę, uderzenie dłońmi o podłogę, chwyt	
Część główna	1. Rozwijanie spostrzegawczości wzrokowo-ruchowej w zabawach „Odkrywanie	- Na plaży pod piaskiem ukryte są różne przedmioty. Uczniowie siedzą na plaży i odgarniają piasek szukając ukrytych w nim skarbów. Nazwy odszukanych skarbów zapisują na kartkach (korelacja z językiem polskim)	- Podzielenie dzieci na trzy zespoły – uczniowie wybierają jeden z trzech kolorów szarf (po sześć szarf w kolorach:

	skarbów" i „Figury geometryczne"	- Z góry spadają różne figury geometryczne. Zadaniem grup jest złapać jak najwięcej figur danego rodzaju. Np. duży kwadrat to +3 punkty, mały kwadrat to +1 punkt. Trzeba jednak omijać inne figury, które odejmują punkty (korelacja z matematyką)	niebieskim, zielonym, czerwonym) - Zajęcia na interaktywnej podłodze „FunFloor" przeprowadzane są jako rywalizacja pomiędzy trzema grupami
	2. Kształtowanie motoryki w zakresie szybkości i zwinności w zabawach „Pingwinki" i „Baloniki"	- Po wystartowaniu gry na środku pojawia się pingwin. Zadaniem uczniów jest złapać jak najwięcej pingwinów w ciągu 30 sekund. Aby złapać pingwina trzeba na niego wskoczyć, wówczas nowy pingwin pojawia się w inny miejscu. Każdy złapany pingwin to 1 punkt. - Gra polega na łapaniu spadających balonów. Po złapaniu balony pękają a z ich środka wypadają dwa mniejsze balony, które również należy przebić tak żeby żaden nie spadł na dół.	- Nauczyciel zapisuje liczbę punktów zdobywaną przez poszczególne grupy
	3. Zwiększa orientację przestrzenną w zabawach „Gwiazdki" i „Rozpakowywanie prezentów"	- Na macie znajduje się kosmos. Wejście dzieci powoduje pojawienie się wokół nich gwiazdek. Uciekanie przed gwiazdkami - gwiazdki parzą w stopy trzeba biegać jak najszybciej żeby żadna z nich nie złapała dzieci. - Po wystartowaniu gry pojawia się pudełko z prezentem Wskoczenie na nie powoduje rozpakowanie i pojawienie się go w inny miejscu. Dodatkowo w miejscu po pudełku pojawiają się zabawki, cukierki, samochody, które po chwili znikają. Każde rozpakowanie prezentu powoduje dodanie 1 punktu.	
	4. Wyrabianie szybkiej reakcji w zabawie „Bilard"	- Na stole bilardowy znajdują się kolorowe bile. Po rozpoczęciu gry startuje czas, należy wbić bile tak, żeby wypełnić wszystkie łuzi. Po wbiciu wszystkich bil wyświetlany jest czas osiągnięty przez grupę.	

Część końcowa	1. Ćwiczenia uspokajające – zabawa „Woda”	- Na planszy wyświetlona jest woda, uczniowie chodzą po niej spokojnie zostawiają ślady takie jak na kałuży. - Nauczyciel rozsadza dzieci po brzegach maty, do której docierają bąbelki wody. Dzieci zanurzają nogi w wodzie i łapią stopami bąbelki.	- Zajęcia na interaktywnej podłodze „FunFloor” -Rozdanie grupom baloników w kolorach szarf, w nagrodę za stosowanie zasady „fair play”
	2. Podsumowanie lekcji	- Zbiórka w szeregu - Podsumowanie rywalizacji - Pochwalenie i pożegnanie uczniów	-Zebranie sprzętów i przyborów

Maria Stawińska