

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Temat:** Marszobiegi terenowy z wykorzystaniem naturalnego ukształtowania terenu.

**Data:** .....

**Miejsce ćwiczeń:** teren wokół szkoły

**Klasa:** 5 **Płeć ćwiczących:** K

**Liczba ćwiczących:** 16

**Zadania lekcji:** Marszobiegi terenowy z wykorzystaniem naturalnego ukształtowania terenu. Rzuty do celu lekkimi przedmiotami. Doskonalenie skoków i wieloskoków.

**Umiejętności:** Technika biegu w terenie. Rzuty do celu lekkimi przedmiotami. Doskonalenie skoków i wieloskoków.

**Motoryczność:** Kształtowanie wytrzymałości i skoczności.

**Wiadomości:** Wykorzystanie terenu naturalnego do ćwiczeń. Poznanie walorów przyrodniczych okolicy.

**Postawy:** Przygotowanie do rekreacji ruchowej.

Część toku lekcyjnego	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<b>Część I</b> wstępna (czynności organizacyjno-porządkowe)	Zbiórka – powitanie, omówienie zajęć.	<b>2'</b>	Ustawienie w dwuszeregu.
Zabawa ożywiająca	<b>„Poszukaj szarfy”</b> – uczennice na sygnał szukają szarfy rozrzuconych w przypadkowy sposób, wracają i ustawiają się w szeregach według kolorów szarfy.  <b>„Naśladowca”</b> – zespoły po kolei muszą przedstawić w dowolny sposób następujące sytuacje: – „spacerując po lesie, nagle zobaczyliśmy dziką”, – „marsz karateki”, – „niedźwiedź budzi się ze snu zimowego”, – „kto zerwie najwyżej rosnącą szyszkę na drzewie”.	<b>5'</b>	Szarfy w czterech kolorach; dzielimy uczennice na 4 zespoły.  Zabawa metodą ekspresji ruchowej.  Rywalizacja w grupach.
<b>Część II A</b> ćwiczenia kształtujące	<b>Rozgrzewka</b> – każda osoba stoi twarzą do „swojego” drzewa w odległości 1 metra; oparcie rąk o pień – uginanie i prostowanie rąk – tzw. pompki; – PW jak wyżej, RR wyprostowane; uginanie i prostowanie nóg w stawach kolanowych, bez odrywania palców stóp od podłoża; – PW twarzą do drzewa, dłonie lekko oparte, RR ugięte, jedną nogę odrywamy od podłoża i wykonujemy krążenia lekko ugiętą w kolanie; – stojąc bokiem do drzewa, opieramy PR o drzewo i wykonujemy odmachy LN w przód i w tył; – opieramy jedną nogę możliwie wysoko na drzewie; następnie wykonujemy skłony T do tej nogi; – ustawiamy się tyłem do drzewa, wykonując skręty T w prawo i w lewo; odpychamy się od drzewa ; – RR w górze, wysoko opieramy dłonie o drzewo i mocno naciskamy na pień drzewa; – obejmujemy dłońmi drzewo, T lekko pochylony, ucisk wytrzymać; – opieramy się plecami o pień drzewa, NN ugięte (w półprzysiadzie); wykorzystując siłę nóg, napieramy na drzewo; – RR wzdłuż tułowia, leżąc tyłem, wykonujemy tzw. rowerek;	<b>20'</b>	Każda ćwicząca stoi przy innym drzewie.  Zmiana nóg.  Jw. wymachy nogą; nie należy wypychać bioder zbyt wysoko.  Czas trwania 6'; ćwiczenie izometryczne należy powtórzyć.  Ćwiczenie izometryczne po rozluźnieniu powtórzyć.  Leżenie na miękkim trawiastym podłożu. Rozsyпка.
ćw. T			
ćw. RR			
ćw. mm brzucha			

<p>ćw. T</p> <p>podskoki</p>	<p>– PW jw., biodra uniesione w górę – podparte rękoma tak, aby łokcie opierały się na ziemi, a dłonie podtrzymywały biodra;</p> <p>– siad rozkroczny, skłony T w przód, PR dotyka lewej stopy, LR – prawej stopy;</p> <p>– stojąc tyłem do drzewa, RR w górze, skłon T w tył i następnie opierając się dłońmi o drzewo, staramy się zejść jak najniżej pnia;</p> <p>– wykrok, podskokiem zmiana nogi wypadowej.</p> <p><b>Zabawa „Zaskroniec”</b> – dwa równe liczbowo zespoły ustawione w rzędzie z chwytem za biodra tworzą „zaskronca”. Pierwsza osoba jest „głową”, ostatnia – „ogonem”. W tym ustawieniu „zaskroniec” porusza się po wyznaczonym terenie. Na sygnał prowadzącego „głowa” próbuje złapać „ogon”.</p>		<p>Zachowanie szczególnej ostrożności podczas wykonywania tego ćwiczenia.</p>
<p><b>Część II B</b></p> <p>bieg</p>	<p>Rywalizacja w dwóch zespołach. Na sygnał bieg pod górkę, ominięcie wyznaczonego drzewa, bieg na linię startu z górki. W tym czasie pozostałe zespoły mają do wykonania dwa zadania teoretyczne.</p> <p>Zabawa „Znajdź swój kolor” – ćwiczący rozbiegają się w dowolnych kierunkach. Na polecenie STÓJ zatrzymują się i zamykają oczy. W tym czasie N zmienia miejsce ustawienia kartonów, przy których muszą się ustawić w rzędach.</p> <p>Wyścig „na barana” – ustawienie w 4 rzędach; w tych zespołach dobór parami; na sygnał trzymając partnera „na barana”, przenosimy go do wyznaczonego miejsca i wracamy biegiem; następnie ćwiczy druga para.</p> <p>Zadanie teoretyczne – zespoły odnajdują swoje kartony, a w nich kopertę z pytaniem, na które muszą udzielić odpowiedzi.</p> <p>Ustawienie w rzędach. Na końcu każdego z rzędów leżą 4 „piłki”; na sygnał podajemy 1 piłkę między NN do przodu; gdy piłka dojdzie do pierwszej osoby w rzędzie, ta biegnie slalomem do pudełka, gdzie zostawia piłkę, wraca biegiem i ustawia się na końcu rzędu; podaje kolejną piłkę.</p>	<p>4’</p> <p>4’</p> <p>5’</p> <p>5’</p> <p>1’</p> <p>7’</p>	<p>Łączymy zespoły: czerwony z niebieskim i żółty z zielonym; za złapanie ogona – 2 punkty.</p> <p>Zachować bezpieczeństwo w biegu między drzewami; zadania teoretyczne znajdują się w oznakowanych kartonach w kopertach; N dowolnie, według potrzeb, ustala zadania teoretyczne.</p> <p>Pomiar czasu,</p> <p>Zespół, który ustawi się jako pierwszy – 1 punkt.</p> <p>Podczas rywalizacji przestrzegamy zasad fair play i bezpieczeństwa.</p> <p>Za prawidłową odpowiedź zespół otrzymuje 1 punkt.</p> <p>Kartony ustawione w taki sposób, aby nie było widać oznaczeń – kolorów.</p>
<p>skok</p>	<p>„Skoki baranie” – skokami baraniami rzędy poruszają się do oznaczonego miejsca, po czym wracają biegiem na start.</p> <p>„Trójskokowicie” – każdy ćwiczący z poszczególnych zespołów po kolei wykonuje trójskok; wygrywa zespół, który w ten sposób się przemieści się dalej.</p> <p>Zadanie teoretyczne – koperty z pytaniami ukryte w kartonach.</p> <p>Zabawa na czworakach „Lisy na spacer, lisy do nory” – na sygnał dzieci na czworakach rozchodzą się w różnych kierunkach, na hasło „lisy do nory” wracają jak najszybciej do swoich nerek – „kartonów”.</p>	<p>5’</p> <p>3’</p> <p>1’</p> <p>4’</p>	<p>Ćwiczące stają w wykroku, NN ugięte, T pochylony, RR oparte o kolano nogi wykroczonej.</p> <p>Skoki na miękkim podłożu.</p> <p>Zespoły ustawione przy swoich kartonach; za wykonanie zadania pierwszy zespół otrzymuje 1 punkt.</p>

<p>rzut</p>	<p>Rzuty z ustawienia przodem do pudełka; należy trafić „piłką”.</p> <p>Rzuty z wyborem – jak wyżej, ale ćwiczący sam decyduje, czy rzuca za 1, 2, 3 czy 4 punkty.</p> <p>„Strzelec wyborowy” – rzuty do pudła z ustawienia tyłem.</p> <p>Zabawa „Berek Koala” – aby uniknąć złapania przez berka, należy mocno przytulić się do drzewa.</p> <p>Tor przeszkód</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bieg z górki.</li> <li>2. Pokonanie rowu z wodą.</li> <li>3. Wspinanie się na drzewo, zeskok.</li> <li>4. Bieg slalomem.</li> <li>5. Pokonanie przeszkody.</li> <li>6. Skok przez rów.</li> <li>7. Wspinanie się na czworakach na skarpe.</li> <li>8. Rzut „piłeczką” za oznaczoną linię.</li> <li>9. Bieg z górki, chwyt piłki.</li> <li>10. Wbiegnięcie pod górkę, włożenie piłki do pudła.</li> </ol>	<p>2’</p> <p>3’</p> <p>1’</p> <p>2’</p> <p>8’</p>	<p>Do rzutów używamy na przykład przygotowanych piłek z papieru, szyszek, kasztanów.</p> <p>Pudełko znajduje się bliżej niż przy rzucie przodem.</p> <p>Zmiana berków.</p> <p>Każdy zespół wykonuje ćwiczenie osobno. Pomiar czasu. Rywalizacja między zespołami. Zachowanie zasad fair play i bezpieczeństwa.</p>
<p><b>Część III</b> kończąca</p>	<p>Zabawa „Wszyscy latają” – prowadzący wymienia nazwy ptaków, a ćwiczący biegają i poruszają rękoma, naśladując ruch skrzydeł; gdy usłyszą nazwę ssaka, zwalniają bieg i kroczą powoli, wysoko unosząc kolana.</p>	<p>3’</p>	<p>Czas „latania” jest krótszy w stosunku do poruszania się powoli. Pary zwierząt: jastrząb – niedźwiedź, gołąb – lis, wróbel – kot.</p>
<p>Ćwiczenia korekcyjne</p>	<p>Ćwiczenie uspokajające – marsz; w marszu RR w górze, ćwiczenie elongacyjne „wspinanie się po drzewie”; wdech, opust RR; wydech – w marszu przechwyty „skrzyżne” RR za plecami.</p>	<p>2’</p>	
<p>Zakończenie zajęć</p>	<p>Zbiórka – omówienie lekcji; ogłoszenie wyników rywalizacji; wyróżnienie najlepszych; odprowadzenie dzieci do szatni; pożegnanie.</p>	<p>2’</p>	

Opracowanie: Agnieszka Beyer-Michoń