

Konspekt lekcji

Lekcja: wychowanie fizyczne

Data: 12.01.2017

Klasa I, prowadząca Katarzyna Dulcka

Temat: Ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie.

Cele lekcji:

- uczeń potrafi utrzymać równowagę co najmniej 3 sekundy.
- utrzymuje równowagę w różnych pozycjach i podczas ruchów ciała
- przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa
- współpracuje przy wykonywaniu ćwiczeń

Cele sformułowane w języku ucznia:

1. Nauczysz się utrzymywać równowagę ciała w różnych pozycjach.
2. Dowiesz się, jakie ćwiczenia doskonalą naszą równowagę.

Kryteria sukcesu

Kiedy osiągniesz sukces?

1. Dokładnie wykonujesz ćwiczenia.
2. Jesteś odważny, ale dbasz o swoje bezpieczeństwo
3. Potrafisz utrzymać ciało w równowadze co najmniej 3 sekundy

Kluczowe pytanie dla uczniów: W jakich sportach zimowych wykorzystasz ćwiczenia równowagi?

Pomoce: skakanki, woreczki, pachołki duże i małe, laski, piłki lekarskie, poduszki równoważne.

Przebieg lekcji :

I Czynności organizacyjno- porządkowe:

zbiórka i przygotowanie do lekcji

Rozgrzewka (swobodny biegi po sali, tylko po liniach, bieg po sali po liniach ze „zbieraniem śniegu, lepieniu śnieżki” i rzutu przed siebie, stanie na jednej nodze)

Próba sformułowania celów lekcji przez uczniów.

II Podanie celów lekcji w języku ucznia

- Nauczysz się utrzymywać równowagę ciała w różnych pozycjach
- Dowiesz się, jakie ćwiczenia doskonalą naszą równowagę.

Sprawdzenie zrozumienia celów poprzez podniesienie kciuka.

Podanie „drogi do sukcesu”

- Dokładnie wykonujesz ćwiczenia
- Jesteś odważny, ale dbasz o swoje bezpieczeństwo
- Potrafisz utrzymać ciało w równowadze co najmniej 3 sekundy

Sprawdzenie, czy wszyscy zapamiętali Nacobezu poprzez podniesienie kciuka.

Podanie pytania kluczowego

- W jakich sportach zimowych wykorzystasz ćwiczenia równowagi?

III Główna część zajęć

1. Przejście równoważne **po skakance**, ręce w bok dla utrzymania równowagi.
Samoocena (siad za **pachołkiem** w odpowiednim kolorze, ocena wykonania zadania)
2. „Jazda na desce”
Ocena koleżeńska kciuk
3. „Jazda na sankach” wyścig rzędów **na piłce lekarskiej**
Samoocena
4. „Przejście nad przepaścią” **laski** do utrzymania równowagi
5. „Przejście nad przepaścią z omijaniem innego turysty” **ławeczki**, (współpraca przy mijance, przypomnienie o współdziałaniu w grupie)
Samoocena (siad za pachołkiem w odpowiednim kolorze)
6. „Sanki w zaprzęgu” - przejście całej grupy po ławce, ręce na ramionach
Ocena koleżeńska (wymiana uwag o wykonaniu ćwiczenia)

IV Część końcowa

1. „Walka kogutów” - uczniowie dobierają się parami
2. Zabawa „Czy potrafisz?” – pomysły dzieci
 - Czy potrafisz stać na jednej nodze, a drugą nogę trzymać ręką?, itp.
3. Utrzymanie równowagi (na poduszce równowagi przez 3 sekundy).

Przypomnienie celów lekcji.

Dzisiaj na lekcji nauczyłem się...

Dzisiaj na lekcji udało mi się...

Samoocena (poprzez zawieszenie kartek na drabince, zielone wysoko, żółte w połowie, czerwone nisko)

Próba odpowiedzi na pytanie kluczowe

W jakich sportach zimowych wykorzystasz ćwiczenia równowagi?