

KONSPEKT

TEMAT: Gry i zabawy naszych dziadków.

CELE GŁÓWNE LEKCJI:

1. *Nauczanie umiejętności:*
 - uczeń pozna nowe gry i zabawy
2. *Kształcenie zdolności motorycznych:*
 - kształtowanie zdolności koordynacyjnych
 - kształtowanie zdolności kondycyjnych
3. *Przekazywanie wiadomości:*
 - przepisy i zasady poznanych gier i zabaw
4. *Kształtowanie postaw:*
 - współdziałanie w grupie

Klasa: IV - VI

Liczba ćwiczących: 14-20

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przybory i przyrządy: guma do skakania, skakanki, kreda, piłka do siatkówki.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowa- nie	Uwagi organiz.- metodyczne
1)Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.	a) Zbiórka w dwuszeregu, powitanie, b) Sprawdzenie obecności, c) Sprawdzenie obuwia i stroju sportowego,	2'	- odłożenie zegarków i biżuterii, - zgłoszenie dyżurnego o nieobecnościach,
2)Nastawienie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.	a) Podanie tematu i celów zajęć, b) Podanie wiadomości związanych z tematem zajęć, c) Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.	2'	
3)Rozgrzewka psychomotoryka, profilaktyka.	1. Zabawa ożywiająca „Berek murarz ”. 2. Bieg ze zmianą kierunku (przodem,tyłem) na wybranych liniach. 3. Bieg z obrotem o 360 ° na sygnał prowadzącego. 4. Skoki na jednej nodze ze zmianą na sygnał prowadzącego. 5. Wieloskoki z wymachem RR. 6. Krążenia RR obustronne i naprzemianstronne. 7. W podporze przodem naprzemianstronne wyrzuty NN w tył. 8. W podporze przodem odrzuty RR w tył. 9. Ćwiczenia rozciągające.	10'	- zabawa ożywiająca trwa do gwizdka, - ćw. poruszają się truchtem, - ćw. ustawieni w szeregu pod ścianą na całej szerokości sali, - ćw. startują na sygnał prowadzącego.

<p>4) Kształtowanie sprawności, doskonalenie umiejętności.</p>	<p>1. Skoki przez skakankę. Ćwiczący ustawieni jak na rysunku, kręcą skakanką (związanymi skakankami). Pozostali uczniowie ustawieni z boku w odpowiednim momencie starają się wskoczyć (pojedynczo) do środka i wykonywać skoki przez skakankę. Zabawa trwa do momentu, aż jeden z uczniów skusi – w tym momencie odpada. Zabawę można modyfikować:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) uczniowie skaczą pojedynczo lub parami (kto więcej), b) uczniowie skaczą przez powiązane ze sobą skakanki, c) uczniowie skaczą na jednej nodze. <p>2. Gra w klasy. Osoba rozpoczynająca grę rzuca kawałkiem kredy, tak aby trafić na pole oznaczone 1 (na rysunku). Gdy trafi może rozpocząć skoki (na dwóch lub jednej nodze). Cała zabawa polega na tym, aby trafiać na kolejne pola bez dotykania linii, zaś w przypadku podwójnych rozstawić nogi na oba pola. Po dotarciu do „głowy” musi zrobić skok z obrotem i wrócić, zabierając po drodze kredę. Następnie rzuca kredą do kolejnego okienka itd. Kto nie trafi na właściwe pole albo podczas skakania nadeptnie na linię oddaje kolejkę przeciwnikowi. Zabawę można modyfikować:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) uczniowie skaczą na jednej nodze, b) wykonują wymyślone przez siebie zadania na każdym polu. <p>3. Gra w „Szczura”. Dzieci stają w kręgu, my (lub wyznaczone dziecko) stajemy w środku i trzymamy za jeden koniec skakanki kręcąc nią nisko nad ziemią. Zadaniem dzieci jest przeskoczyć nad skakanką, w momencie, gdy dziecko dotknie liny odpada. Gra się do ostatniego uczestnika. Zabawę można modyfikować:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) uczniowie skaczą na jednej nodze, b) w momencie dotknięcia skakanki uczeń staje się osobą kręcącą. <p>4. Skoki przez gumę. Dwie osoby stają w środku pętli z gumy i oddalają się od siebie na odległość około 2 metrów. Na początku guma powinna być umieszczona na wysokości kostek. Trzecia osoba skacze przez gumę wykonując po kolei zademonstrowane przez nauczyciela figury. Tak na prawdę układ figur jest kwestią umowną i osoby grające mogą się umówić na takie, jakie im będą odpowiadały. Przy większej liczbie osób skacze jedna za drugą. Jeśli osoba skacząca przeskoczy wszystkie figury bezbłędnie guma jest podnoszona na wysokość kolan i skakanie rozpoczyna się od początku. Następnie są "uda", "biodra", "pas". Jeśli osoba skacząca popełni błąd (tzw. "skucha"), wtedy zapamiętuje moment w którym zakończyła i zmienia się z osobą stojącą "w gumie". W następnej kolejce rozpoczyna od momentu w którym popełniła błąd.</p> <p>5. Gra w „Ziemniaka”. Uczestnicy gry ustawiają się w kółku i odbijają do siebie piłkę. Kto nie odbije piłki wchodzi do środka kółka i przykuca. Są dwie możliwości powrotu do gry: można "przechwycić" piłkę którą, odbijają pozostali gracze lub złapać ją gdy rzut jest wymierzony prosto w nas. Jeśli uda nam się złapać piłkę uwalniamy wszystkie osoby, które były razem z nami w kółku, a nasze miejsce zajmuje osoba, która jako ostatnia odbijała. Jeśli jednak nie złapiemy wymierzonej w nas piłki, przybywa nam po jednej literze ze słowa "ziemniak". Po zebraniu wszystkich liter przegrywamy.</p>	<p>25'</p>	<div data-bbox="1809 124 2056 204" data-label="Diagram"> </div> <div data-bbox="1836 470 1971 646" data-label="Diagram"> </div> <p>- możemy podzielić dzieci na grupy i przydzielić do różnych zabaw,</p> <p>- w przypadku braku umiejętności odbicia piłką,</p>
--	---	------------	--

5) Uspokojenie organizmu, korekcja postawy.	<p>Zabawa uspokajająca „Głuchy telefon”.</p> <p>Uczestnicy zabawy siadają w kręgu i wybierają jedną osobę, która rozpocznie grę. Jej zadaniem jest wymyślenie słowa lub zdania, które "na ucho" szeptem kolejnej osobie. Ta zaś, w taki sam sposób, przekazuje następnej dokładnie to, co zrozumiała. I tak aż do ostatniego dziecka w grupie. Ostatnia osoba głośno powtarza to, co usłyszała. Istota zabawy polega na tym, że przekazywana wiadomość nie jest powtarzana (przekazujący wypowiada słowo lub zdanie tylko raz), co powoduje że jest ona stopniowo zniekształcana i jej końcowe brzmienie jest na ogół całkowicie odmienne od pierwotnego.</p>	2’	- zabawa znana,
6) Czynności organizacyjne i dydaktyczno-wychowawcze związane z lekcją.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka. 2. Uporządkowanie sali. 3. Podsumowanie lekcji, przypomnienie celów lekcji. 	2,5’	<ul style="list-style-type: none"> - wyznaczenie uczniów do sprzątnięcia przyborów - ocena całościowa grupy, pochwały za zaangażowanie.
7) Zachęcenie do samodzielnej pracy.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zachęcenie uczniów do zabaw w czasie pozalekcyjnym. 2. Zachęcenie do wyszukiwania nowych zabaw ruchowych. 	0,5’	