

KONSPEKT

TEMAT: Gry i zabawy ogólnorozwojowe z użyciem lasek gimnastycznych.

CELE GŁÓWNE LEKCJI:

1. *Nauczanie umiejętności:*

- uczeń będzie potrafił zwiększać gibkość i siłę mięśniową przy pomocy lasek gimnastycznych

2. *Kształcenie zdolności motorycznych:*

- kształtowanie gibkości
- kształtowanie siły kończyn górnych i dolnych

3. *Przekazywanie wiadomości:*

- uczeń będzie znał zasady bezpieczeństwa podczas gier i zabaw

4. *Kształtowanie postaw:*

- uczeń będzie przestrzegał przepisów i zasad w trakcie gier i zabaw


Klasa: VI

Liczba ćwiczących: 20

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przybory i przyrządy: laski gimnastyczne, materac, ławki, kreda.

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	DOZOWANIE	UWAGI ORGANIZ.-METODYCZNE
1)Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.	1. Zbiórka. 2. Powitanie. 3. Sprawdzenie obecności. 4. Kontrola ubioru.	2 min.	- dzieci ustawiamy w szeregu przed sobą, - nie ćwiczący siadają na ławce, - zdjęcie zegarków i biżuterii,
2)Nastawienie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.	1. Podanie tematu i celów lekcji. 2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.	1 min.	
3)Rozgrzewka , psychomotoryka, profilaktyka.	1. Zabawa ożywiająca „Berek murarz”. 2. Bieg dookoła sali w parach, RR w bok - poruszanie się krokiem odstawno -dostawnym po obwodzie sali. 3. Skłony boczne T z laskami. 4. Krążenia T z laskami utrzymanymi w wyprostowanych RR w lewą i prawą stronę. 5. Przeskoki obunóż przez laseczkę. 6. Przeskoki przez laseczkę jednonóż. 7. Skręty T z laseczkami utrzymanymi za plecami. 8. Przechodzenie przez laseczki trzymane w dłoniach, w przód i w tył. 9. Uczniowie ustawieni w parach, 1-ka trzyma laskę, 2-ka stoi w odległości 2 m. Na sygnał prowadzącego 1-ka puszcza laseczkę, a 2-ka stara się ją złapać zanim spadnie na podłogę.	2 min. 10 okr. 2x10 2x10 20x 20x 20x 2x5 3x	- zabawa znana, - zmiana boku prowadzącego, przodem do siebie, - laski trzymane nad głową w wyprostowanych RR, - ćw. ustawieni bokiem do laseczki, - ćw. ustawieni w wykroku z laseczką między stopami, - laseczki dociskane przez RR na wysokości st. łokciowych, - ćw. starają się nie dotykać laseczek. - można zwiększać lub zmniejszać odległość łapiącego od laseczki,
4)Kształtowanie sprawności, doskonalenie umiejętności.	1. Ćwiczący stawieni w rzędzie parami trzymają laseczki na wysokości pasa, jak na rysunku. Pierwsza para rozłącza się i przechodzi na koniec rzędu pod laseczkami nie dotykając		XXXXXXXXX  I I I I I I I I XXXXXXXXX - po przejściu ustawiamy się

<p>5)Uspokojenie organizmu, korekcja postawy.</p> <p>6)Czynności organizacyjne i dydaktyczno wychowawcze.</p> <p>7)Zachęcenie do samodzielnej</p>	<p>ich, a następnie kolejne.</p> <p>2. Ustawienie jw., pary parzyste trzymają laseczkę na wysokości pasa, a nieparzyste na wysokości kolan. Ćwiczący przechodzą pod laseczkami ustawionymi niżej i nad ustawionymi na wysokości kolan.</p> <p>3. Ćwiczący starają się przeczołgać pod laseczkami ułożonymi na dwóch ławeczkach ustawionych równolegle, nie dotykając przyborów.</p> <p>4. Ustawienie jw., laseczki rozłożone na ławkach w odległości 0,5-0,8 m. Uczniowie przeskakują obunóż, nie dotykając laseczek.</p> <p>5. Ustawienie jak na rys., dwóch uczniów trzyma laseczkę na wys. głowy, pozostali przechodzą pod nią starając się jej nie dotknąć. Po przejściu całej grupy laseczka jest stopniowo obniżana. Uczeń, który dotknie podłoża inną częścią ciała niż stopa lub zahaczy o laseczkę odpada. Wygrywa osoba, która pokona poprzeczkę zawieszoną najniżej</p> <p>6. Ćwiczący ustawieni jak na rys., trzymają w dłoni laseczkę i starają się trafić nią w materac ustawiony przy ścianie. Na materacu narysowana jest tarcza z polami, oznaczona punktami od 0 do 10. Zadaniem ucznia jest trafienie laseczką jak najbliżej środka tarczy. Wygrywa uczeń, który zdobędzie największą liczbę punktów.</p> <p>1. Zabawa uspokajająca „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”. Uczniowie toczą laseczki pod stopami.</p> <p>1. Zbiórka. 2. Uporządkowanie Sali. 3. Podsumowanie lekcji, przypomnienie celów lekcji</p> <p>1. Zachęcenie uczniów do</p>	<p>z laseczką na końcu rzędu,</p> <p>- ławki ustawione w odl. ok. 0,8 m od siebie, ćw. stoją przed ławkami, - w zależności od sprawności ćw.,</p> <p>X I XXXXXX X - przechodzimy pod laseczką wykonując skłon T w tył,</p> <p>☐ ← I XXXXX - każdy uczeń rzuca laseczką trzykrotnie, - odległość od materaca i wielkość pól ustala prowadzący dostosowując do wieku uczniów,</p> <p>- zabawa znana,</p> <p>2 min.</p> <p>1 min.</p> <p>- wyznaczenie uczniów do sprzątnięcia przyborów, - ocena całościowa</p>
---	--	---

pracy.	samodzielnych ćwiczeń w czasie pozalekcyjnym. 2. Zachęcenie do uczestnictwa w zajęciach S. K. S.		grupy, omówienie popełnianych błędów
--------	---	--	--------------------------------------