

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat: Obwód ćwiczebny z elementami step aerobiku.

CELE GŁÓWNE LEKCJI:

- UMIĘTNOŚCI : Uczeń potrafi samodzielnie wykonać podstawowe kroki na stepie
- WIADOMOŚCI : Uczniowie znają formy ruchu zwiększające wydolność organizmu, poprawiające kondycję i sylwetkę
- MOTORYCZNOŚĆ: Koordynacja: orientacja przestrzenna, koordynacja ruchów rąk i nóg, estetyka ruchu
- AKCENT WYCH. : Wytrwałość w ćwiczeniu drobnych elementów – drogą do sukcesu. Współpraca w zespołach.

MIEJSCE ĆWICZEŃ : sala gimnastyczna

CZAS ZAJĘĆ : 45 minut

KLASA/LICZBA/PŁEĆ : VII /dziewczeta i chłopcy

PRZYBORY : stopy, stoły do tenisa stołowego, materace, skakanka, magnetofon

PROWADZĄCY : mgr Jolanta Cupiał

TOK LEKCJI	ZAKRES TREŚCI	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
I. Zorganizowanie grupy	1. Zbiórka w szeregu 2. Powitanie sportowe grupy 3. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć	Zbiórka w dwuszeregu
II. Motywacja do aktywnego udziału w zajęciach	1. Podanie tematu i zadań 2. Motywacja do aktywnego udziału w zajęciach.	
III. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka	Rozgrzewka przy muzyce - marsz w miejscu w rytm muzyki - ćwiczenia głowy - ćwiczenia ramion, barków - ćwiczenia tułowia, klatki piersiowej i bioder - ćwiczenia nóg, kolan i stóp - ćwiczenia mm brzucha	Uczniowie rozstawieni w rozsypane

IV. Kształtowanie umiejętności doskonalenie sprawności	Podział uczniów w zespoły ćwiczebne I zespół wykonuje odbicia przy stołach do tenisa stołowego II zespół wykonuje ćwiczenia na <u>stepach</u> w rytm muzyki III zespół wykonuje ćwiczenia na drabince koordynacyjnej IV zespół wykonuje przeskoki przez długą skakankę V zespół wykonuje przewroty w przód i w tył na materacach VI zespół wykonuje odbicia piłką do siatkówki oburącz górne i dolne w kole	Zespoły ustawione przed nauczycielem N wyjaśnia na co trzeba zwrócić uwagę, objaśnia ćwiczenia U wykonuje pokaz ćwiczeń N nagradza pochwałą najbardziej aktywnych uczniów
--	---	--

V. Uspokojenie organizmu	1. Ćwiczenia rozluźniające. 2. Ćwiczenia oddechowe	
VI. Czynności org-porz.	1. Uporządkowanie sali 2. Zbiórka w dwuszeregu- omówienie lekcji	Zbiórka w dwuszeregu
VII. Nastawienie do aktywności w czasie wolnym	1. Zachęcenie uczniów do wykorzystania poznanych form ruchowych w czasie wolnym 2. Pożegnanie grupy	