

OBSZAR 1
WYCHOWANIE FIZYCZNE – ZAJĘCIA EDUKACYJNE W RAMACH PODSTAWY PROGRAMOWEJ

KONSPEKT NR 1

Temat lekcji:

Zimowe Igrzyska Olimpijskie

Cele operacyjne lekcji:

1. *umiejętności:*

uczeń umie (potrafi) wykonać rozgrzewkę wykorzystując baloniki

2. *wiadomości:*

uczeń zna (wie, rozumie) podstawowe przepisy dyscyplin zimowych

3. *postawy:*

uczeń współdziała w grupie w celu właściwego wykonania ćwiczenia

Data: 26.02.2014

Klasa: I D/E

Płeć: M **Liczba uczniów:** 19

Miejsce: Hala OS i R

Czas trwania: 65 min

Środki dydaktyczne: baloniki, 2 małe koce, duży koc, piłeczki tenisowe, plastikowe butelki, materace, skrzynia, tyczki, pachołki;

Prowadzący: Grzegorz Witkowski

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry lub ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi
<p>Część I wstępna:</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące mm. ramion, nóg i tułowia</p>	<p>1. Zbiórka: raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, przedstawienie tematu zajęć.</p> <p>2. Rozgrzewka z balonikami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podbijanie głową balonika; - podrzut balonika w górę i 3x krążenie RR w przód i w tył - trzymanie balonika w jednej ręce, druga wykonuje; krążenie w przód, a potem w tył; - podrzut balonika, skłon w przód z dotknięciem stóp, wyprost i chwyt balonika; - przekładanie balonika pomiędzy nogami po "ósemce"; - naprzemienne podbijanie balonika kolanami; - podbijanie balonika prostymi nogami naprzemiennie; - trzymanie balonika przed sobą, wymach wyprostowanej nogi, dotykając palcami balonika; - w parach plecami do siebie, przekazywanie balonika wykonując skręty tułowia; 	<p>3 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>Ćwiczenia wykonywane w szeregu na linii. Podczas ćwiczeń w ruchu poruszanie się na drugą stronę boiska.</p>

<p>Część II główna:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - w parach w rozkroku, przekazywanie balonika pod nogami oraz nad głowami; - przenoszenie nóg nad balonikiem w siadzie prostym podpartym; - przenoszenie balonika pod wyprostowaną nogą w siadzie prostym; - skręty tułowia w siadzie prostym, podczas skrętu w prawo zostawianie balonika za plecami, podczas skrętu w lewo chwyt i zabranie balonika; - podbijanie balonika rękami w pozycji leżącej, na plecach oraz na brzuchu; - podrzucenie balonika i dmuchając próba utrzymania go jak najdłużej w górze; - wyścig na drugi koniec boiska z balonikiem między kolanami; <p>1. Biathlon: wyścig, w którym każdy uczeń po kolei na czas pokonuje wyznaczony tor na "nartach" (małe koce). Na trasie znajduje się strzelnica, podczas której każdy zawodnik piłeczkami tenisowymi ma za zadanie w pozycji</p>	15 min.	Uczeń niećwiczący zapisuje wyniki zawodników w protokole zawodów. Pozostali uczniowie oczekujący na swoją próbę biorą
--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Część III końcowa: Podsumowanie zajęć</p>	<p>leżącej strącić pięć plastikowych butelek. Za nie strącenie każdej butelki do końcowego wyniku dodaje się 5 karnych sekund.</p>		czynny udział w sędziowaniu zawodów.
	<p>2. Bobsleje: wyścig bobslejowy w parach po wyznaczonym torze. Zespół składający się z dwóch osób siedząc na dużym kocu pokonuje na czas wyznaczony tor odpychając się rękami po parkiecie.</p>	15 min.	
	<p>3. Skoki narciarskie: konkurs skoków narciarskich. Uczniowie rywalizują na skoczni wykonanej ze skrzyni oraz materaców. Do wyników zaliczana jest odległość oraz skok zakończony telemarkiem, który dodaje do ogólnego wyniku dodatkowe 30 cm.</p>	15 min.	Uczniowie oczekujący na swoją próbę odmierzą odległość jaką osiągną kolejni zawodnicy.
	<p>1. Ceremonia wręczenia medali: wręczenie medali dla trzech najlepszych zawodników w poszczególnych konkurencjach.</p> <p>2. Zbiórka: omówienie zajęć, pożegnanie.</p>	5 min. 2 min.	Uczniowie dekorowani są na podium utworzonym przez uczniów.