

ZAŁOŻENIA LEKCJI

Lekcja zabaw i gier o strukturze 3-częściowej, będąca próbą wytworzenia u dzieci zamiłowania do czynnego wypoczynku na łonie natury. Zapoznaje również uczniów z możliwościami i sposobami wykorzystania terenu naturalnego do zabaw w czasie wolnym.

W przebiegu całej lekcji akcentuje się współzawodnictwo grupowe, które jednocześnie pozwala uczniom na dokonanie samooceny swoich możliwości ruchowych. Lekcja ta daje też ćwiczącym poczucie pełnego uczestnictwa poprzez możliwość propozycji zabawy.

Struktura lekcji wynika z przyjętych zadań oraz sposobów ich realizacji. Prowadzenie zajęć na świeżym powietrzu oraz wykorzystanie naturalnych przyborów (patyki, szyszki) sprzyja kształtowaniu pozytywnych postaw wobec środowiska naturalnego.

Akcentowanie roli grupowych, sprzyja lepszej organizacji lekcji. Daje ćwiczącym większe poczucie samodzielności, odpowiedzialności za wynik zastępu.

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Prowadzący:

Klasa:

Liczba uczniów: **20**

Czas trwania: **45 min**

Pora roku: **jesień**

Miejsce: **mały kompleks leśny (500 m od szkoły)**

Temat: Gry i zabawy na świeżym powietrzu z użyciem nietypowych przyborów. Doskonalenie szybkości.

Zadania dydaktyczne:

1. Kształtowanie umiejętności poruszania się w terenie otwartym oraz posługiwania się przyborami nietypowymi.
2. Kształtowanie szybkości reakcji, wytrzymałości, skoczności i celności rzutu.
3. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec środowiska naturalnego oraz zamiłowania do czynnego wypoczynku na łonie natury.
4. Zapoznanie z pojęciem tętno spoczynkowe i tętno po wysiłku, sposobem pomiaru tętna.

Sprzęt: szarfy w czterech kolorach, chorągiewki w czterech kolorach, patyki, szyszki.

TOK LEKCJI	TREŚĆ	CZAS	WSKAZÓWKI
CZEŚĆ I WSTĘPNA			
<i>Czynności organizacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> Zbiórka, raport, powitanie. Sprawdzenie obecności. Podanie zadań lekcji. Uświadomienie znaczenia kształtowanych cech motorycznych w życiu codziennym. Pomiar tętna. 	4'	N. pyta uczniów o samopoczucie Wyjaśnienie pojęć: tętno spoczynkowe i po wysiłku. Podział grupy na 4 zastępy. Wybór zastępowych, którzy rozdają szarfy w swoich zastępach. Poinformowanie ćwiczących o ich współdziałanie w ocenie własnej pracy na lekcji.
<i>Ćwiczenie przygotowujące do zadań lekcji</i>	<ul style="list-style-type: none"> Marsz do lasu, w trakcie którego uczniowie wykonują ćwiczenia ożywiające: <ul style="list-style-type: none"> wyścig zastępów do określonego punktu; ślalom gigant pomiędzy ćwiczącymi. 	4'	N. zachęca przed biegiem do wydawania radosnych okrzyków (Hura!, itp.), w celu wytworzenia radosnej atmosfery. Ćwiczący w odległości 2-3 m, w linii prostej, w trakcie ćwiczenia ramion.
CZEŚĆ II GŁÓWNA			
<i>Zabawy orientacyjno - - porządkowe</i>	<ul style="list-style-type: none"> Poszukiwanie patyków o określonej długości (np. dwie stopy). <i>W ciągu 2 min należy zebrać ich jak najwięcej.</i> 	5'	N. w międzyczasie wbija chorągiewki. Na potrójny sygnał gwizdka zebrane patyki należy złożyć przy chorągiewkach odpowiadającej kolorom szarf. Liczenie przez grupowych zebranych patyków, przyznanie punktów za zabawę.
	<ul style="list-style-type: none"> Odnalezienie jak największej liczby szyszek w czasie 3 minut. 	6'	N. wykorzystuje patyki i wbija po pięć sztuk w odległości 15m od chorągiewek. Zastępy na długi sygnał gwizdka wracają, składają obok swoich chorągiewek szyszki i tworzą koło. Liczenie szyszek, przyznanie punktów za zabawę.
<i>Sztafeta wahadłowa</i>	Zbieranie patyków wbitych w ziemię i powrót na linię startu-mety.	6'	N. zachęca do głośnego dopingowania swoich kolegów.

	Uczniowie muszą ułożyć następnie dwuliterowy wyraz np. UL.		N. zwraca uwagę na sposób trzymania i przynoszenia patyków. N. zwraca uwagę na rolę zastępowego w konstruktywnym współdziałaniu zastępu.
Zabawa skocznościowa	Skoki dodawane z miejsca.	5'	N. informuje o zasadach pomiaru długości skoku. Patyki wykorzystane będą do odznaczania następnych skoków.
	Pomiar tętna.	2'	Pomiar tętna po wysiłku. Samokontrola różnicy tętna spoczynkowego i po wysiłku.
Zabawa twórcza	Zabawa według intencji uczniów.	6'	Wybór przez ćwiczących następnego pomysłu na zabawę. N. pomaga w przeprowadzeniu zabawy tylko, gdy jest to konieczne.
CZĘŚĆ III KOŃCOWA			
Czynności organizacyjne	<ul style="list-style-type: none"> • Sprzątanie miejsca lekcji. • Zbiórka. • Podanie przez nauczyciela wyników współzawodnictwa. • Ukazanie atrakcyjności takiej formy wypoczynku. 	7'	Zastępy układają patyki w jedno miejsce, szyszki zostaną zabrane do szkoły, do wykorzystania na lekcji plastyki. Grupowi sprawdzają stan obecności w swoich zastępach i meldują N. Każdy zastęp wymyśla sportowy okrzyk na cześć rywali.
	Ocena		N. proponuje uczniom udział w ocenie poprzez nagrodzenie brawami ćwiczących zastępów.
	Powrót do szkoły w rytmie melodii „Marsz toreadora”		N. nuci melodię, zaś uczniowie starają się dostosować rytm marszu do rytmu melodii.

Ełk, 22.05.2006 r.

Opracowała:
Iwona Konowska