

KONSPEKT ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: Nauka podstawowego kroku czaczy; krótki układ taneczny.

DATA: 13.02.2014

PROWADZĄCY: mgr Alicja Zaremba, mgr Beata Świątkowska

KLASA: V SP, IIGIM., IIIGIM.

MIEJSCE ZAJĘĆ: sala gimnastyczna

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 7

PRZYBORY: obręcze, film z krokami czaczy, rzutnik, komputer, magnetofon, płyta z muzyką.

TREŚCI WYNIKAJĄCE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA UCZNIÓW Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM W STOPNIU UNIARKOWANYM LUB ZNACZNYM W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH I GIMNAZJALNYCH:

- ćwiczenia gimnastyczne i korekcyjne niezbędne do rozwoju psychoruchowego,
- wykorzystanie nabytych umiejętności ruchowych w życiu codziennym,
- przygotowanie do aktywnego spędzania wolnego czasu.

ZADANIA DYDAKTYCZNE:

(U) Rozwijanie umiejętności tanecznych.

(S) Rozwijanie zdolności motorycznych

(W) Poznanie nowego tańca czaczy i jego podstawowych kroków.

ZADANIA WYCHOWAWCZE:

Wyzwalanie własnej inicjatywy

Wyrobienie umiejętności współpracy w zespole i szybkiego wykonywania poleceń.

METODY PRACY:

- oglądowa,
- naśladowcza ścisła,
- ruchowej ekspresji twórczej.

TOK	TREŚĆ	DOZOWANIE	WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE
<p>CZEŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1.Czynności organizacyjne</p> <p>2.Podanie zadań</p> <p>3.Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące</p>	<p>Powitanie uczniów i sprawdzenie ich gotowości do zajęć.</p> <p>Podanie tematu lekcji.</p> <p>Ćwiczenia z obręczami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obręcze leżą na podłodze – marsz w bok, wchodzenie i wychodzenie z koła, - skłony w przód z obręczą w rękach, - skłony w bok z obręczą w rękach , - skręty tułowia z obręczą w rękach, - podnoszenie i opuszczanie ramion z obręczą w rękach, - przysiady, - klęk prosty – wyciąganie lewej ręki do prawej stopy i prawej ręki do lewej stopy, - klęk podparty – siad na pięty, - siad prosty – skłony do prawej i lewej nogi, - siad prosty – przekładanie nóg przez obręcz, - przejście z siadu do leżenia tyłem i powrót, - leżenie przodem – unoszenie ramion z obręczą w rękach. 	<p>2 min.</p> <p>1 min.</p> <p>8 min.</p>	<p>Ustawienie w kole.</p>
<p>CZEŚĆ GŁÓWNA</p> <p>Demonstracja</p> <p>Nauka</p>	<p>Przedstawienie nauczyciela zaproszonego na lekcję, w celu nauki tańca.</p> <p>Pokazanie filmu z podstawowymi krokami czaczy.</p> <p>Nauka trzech podstawowych elementów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - krok podstawowy Czaczy, - New York, - obrót. <p>Połączenie kroków w całość.</p>	<p>1 min</p> <p>1 min.</p> <p>25 min.</p>	<p>Nauczyciel pokazuje kolejne kroki, uczniowie naśladują.</p>

CZEŚĆ KOŃCOWA	Dowolny taniec do muzyki.	3 min.	
	Podsumowanie zajęć, zachęcanie uczniów do częstego tańca i czerpania z niego radości – krótka rozmowa.	4 min.	

Opracowała mgr Alicja Zaremba