

KONSPEKT ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: Aktywny wypoczynek – sposób na zdrowie i sposób na nudę.

DATA: 27.02.2014

PROWADZĄCY: mgr Alicja Zaremba

KLASA: VI SP i III GIM.

MIEJSCE ZAJĘĆ: sala gimnastyczna

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 7

PRZYBORY: ilustracje prawa treningu i prawa aktywnego wypoczynku, piłki do koszykówki, kartony, plastikowe butelki, nitka, kreda, woreczki, magnetofon, płyta z muzyką relaksacyjną

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

- zabawy i gry ruchowe służące rozwijaniu sprawności psychofizycznej,
- ćwiczenia gimnastyczne i korekcyjne niezbędne do rozwoju psychoruchowego,
- wykorzystanie nabytych umiejętności ruchowych w życiu codziennym,
- przygotowanie do aktywnego spędzania wolnego czasu.

ZADANIA DYDAKTYCZNE:

(U) Kształtowanie umiejętności organizowania aktywnego wypoczynku

(S) Rozwijanie szybkości, siły, skoczności poprzez zabawy sportowe

(W) Poznanie nowych, ciekawych zabaw

ZADANIA WYCHOWAWCZE:

Wyzwalanie własnej inicjatywy

Bezpieczeństwo podczas samodzielnych ćwiczeń

METODY PRACY:

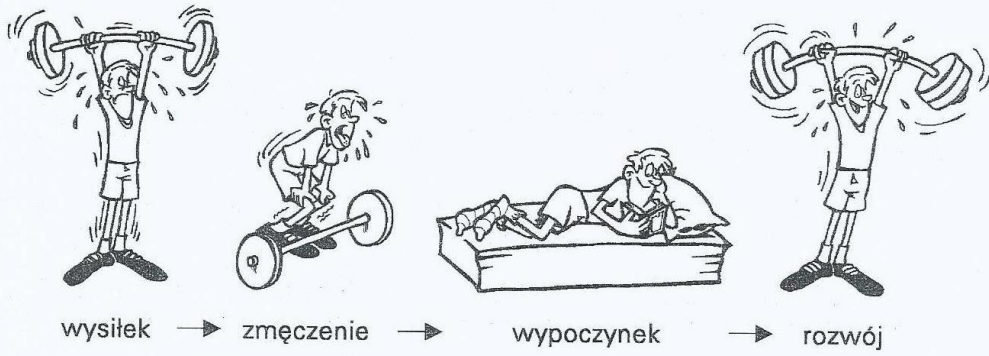
- oglądowa,
- naśladowcza ścisła,
- zabawowa,
- ruchowej ekspresji twórczej

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>*Zabawa ożywiająca - zabawa bieżna „Natarcie”, - starty z różnych pozycji (siadu, leżenia przodem)</p> <p>*Ćwiczenia rozgrzewające z piłką: - kozłowanie w marszu, - kozłowanie w parach – jeden uczeń naśladuje drugiego, - toczenie piłki między nogami (ósemka w rozkroku), - przetaczanie piłki z prawa na lewo wraz z przenoszeniem ciężaru ciała, - w parach – przepychanie piłki na wysokości ramion, - przeciąganie piłki, - klęk podparty na piłę – sadzanie pośladków na piętach - w siadzie – skręty tułowia z piłką w rękach, - siad rozkroczny – skłony do prawej i lewej nogi, - leżenie tyłem – piłka w rękach, z za głowy skłon w przód.</p>	<p>2 min.</p> <p>1 min.</p> <p>3 min.</p> <p>5 min.</p>	<p>Uczniowie na sygnał biegają przez salę z okrzykiem „hura”</p>
<p>CZEŚĆ GŁÓWNA</p> <p>Zabawy sportowe</p>	<p>„Prawo treningu” i „Prawo aktywnego wypoczynku” - zaprezentowanie ilustracji i ich omówienie.</p> <p>Zaproszenie do zabaw sportowych, do których nie trzeba wiele sprzętu sportowego:</p>	<p>5 min.</p> <p>1 min.</p>	<p>Zwrócenie uwagi na rodzaje i jakość wypoczynku oraz konieczność przeplatania wysiłku intelektualnego z fizycznym.</p> <p>Przy każdej zabawie n-1 informuje czym innym można zastąpić przybory</p>

	<p>- „kartonowa koszykówka” – kartony, które trzymają wybrani uczniowie zastępują kosze; pozostali uczniowie rzucają piłkami do kartonów.</p>	5 min.	Uczniowie swobodnie poruszają się po sali kołując swoje piłki, przy wolnym kartonie wykonują rzut; osoby trzymające kartony pomagają „łapiąc” piłkę do kartonu
	<p>- przenoszenie butelek z wodą po wyznaczonej trasie i w wyznaczony sposób, np. z rękami uniesionymi w górę, przechodząc przez „płatki”</p>	5 min.	Uczniowie wykonują to zadanie kolejno, z indywidualnie dostosowanymi poleceniami.
	<p>- bieg z nitką – wszyscy uczniowie z drużyny trzymają jedną, długą nitkę, z którą biegną do pachołka i z powrotem – nitka powinna wrócić w całości</p>	2 min.	Uczniowie podzieleni na dwie drużyny – wyścig.
	<p>- gra w klasy – rzut woreczkiem w określoną kratkę i skoki obunóż przez klasę,</p>	8 min.	W jednym końcu sali narysowane dwie klasy – uczniowie podzieleni na dwie grupy wykonują zadanie wg instrukcji n-la
CZĘŚĆ KOŃCOWA			
Ćwiczenia uspokajające	<p>Wszyscy uczniowie budują rzeźbę ze swoich ciał – mogą wspomóc się sprzętem który był wykorzystywany na lekcji,</p> <p>Samodzielne naśladowanie jak rozwija się kwiat, jak otwiera kielich i wystawia płatki do słońca, jak przekwita i więdnie.</p>	3 min. 3 min.	Ćwiczenie do muzyki wg instrukcji n-la.
Podsumowanie	<p>Przypomnienie znaczenia aktywności fizycznej i w jaki sposób możemy aktywnie wypoczywać.</p>	2 min.	

Opracowała mgr Alicja Zaremba

Prawo treningu



Prawo aktywnego wypoczynku

