

Temat lekcji: Kształtowanie szybkości i zręczności w zabawach bieżnych.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 minut

Liczba ćwiczących: 12

Klasa: VI

Cele aksjologiczne: Kształtowanie odpowiedzialności za swoje zdrowie.

Realizowane zadania w zakresie:

Umiejętności i sprawności:

Uczeń:

- rozwija swoją szybkość, zwinność oraz skoczność w ćwiczeniach z plastikową butelką
- rozwija szybką reakcję na sygnał słuchowy

Postaw:

Uczeń:

- rozwija inwencję własną w doborze ćwiczeń kształtujących z przyborem nietypowym
- uczeń dostrzega różne formy organizacji zajęć ruchowych w pomieszczeniach zamkniętych

Wiadomości:

Uczeń:

- zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z przyborem nietypowym

	I Część wstępna	Uwagi
1.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć	2 minuty
2.	Podanie zadań zajęć, motywacja do aktywnego w nich udziału.	
3	Rozgrzewka (15 minut): Zabawa ożywiająca „Nie daj butelki berkowi”). Uczestnicy w rozsypce na polu zabawy. Jedno dziecko „berek”, pozostałe podają sobie pustą butelkę 1,5 - litrową w taki sposób, aby „berek” jej nie złapał. Jeśli ją złapie podaje butelkę uczestnikom, a dziecko, które podawało staje się „berkiem”.	Zdjęcie nr 1,2,3
	Ćwiczenia kształtujące: Ćwiczenia ramion: <ul style="list-style-type: none">- w staniu rozkrok na szerokość bioder, rr wzdłuż t trzymają butelkę. – wznos rr w przód, w górę, opust rr w przód, w dół- w staniu rozkrok na szerokość bioder, rr w bok, butelka w prawej r – przenos rr w przód z przełożeniem butelki do lewej r, odrzut rr w tył, przenos rr w przód, przełożenie butelki do prawej r, odrzut rr w tył- p.w. jak wyżej – wznos rr bokiem w górę, przełożenie butelki do lewej r, opust rr bokiem w bok, wznos rr bokiem w górę, przełożenie butelki do prawej ręki, powrót do p.w.	Zdjęcie nr 4,5 Zdjęcie 6,7,8 Zdjęcie 9, 10
	Ćwiczenia nóg: <ul style="list-style-type: none">- p.w. w staniu, rr w dół trzymają butelkę – w marszu wysokie unoszenie kolan, które dotykają butelkę- j.w. w biegu- p.w. w staniu, rr w przód trzymają butelkę, wznos prawej nogi w	Zdjęcie 11, 12 Zdjęcie 13

	<p>przód, dotknięcie butelki, powrót do p.w., wznos lewej nogi w przód, powrót do p.w.</p> <ul style="list-style-type: none"> - p.w. przysiad, butelka leży na udach – marsz tak aby butelka nie spadła na podłogę. 	Zdjęcie 14, 15
	<p>Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - p.w. w staniu – skłon t w przód i przekładanie butelki z r do r (za kostkami, przed kostkami, za kolanami, przed kolanami) - p.w. w staniu rozkrok na szerokość bioder, opad t w przód, butelkę kładziemy na szyi, wyprost t butelka toczy się po plecach do rąk ułożonych na wysokości pośladków, powrót do pozycji wyjściowej. 	Zdjęcie 16,17 Zdjęcie 18
3.	<p>Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - p.w. siad skrzyżny, butelka w prawej r – skłon t w prawo, położenie butelki na podłodze, powrót do p.w., skłon t w prawo, chwyt butelki, powrót do p.w., przełożenie butelki do lewej r. To samo ćwiczenie wykonujemy ze skłonem t w lewą stronę - p.w. w staniu, rr w górze, butelka trzymana oburącz – opad t w przód, skręt t w prawo, skręt t w lewo, powrót do p.w. <p>Ćwiczenia mięśni brzucha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - p.w. leżenie tyłem, rr wzdłuż tułowia, butelka stoi na podłodze przy stopach – wznos nn nad butelkę - p.w. leżenie tyłem, o nn ugiętych, butelka między kolanami, rr na karku – skrętoskłon t w przód, dotykając łokciami butelki - p.w. klęk, butelka stoi na podłodze za stopami – opad t w tył, dotykając głową do butelki <p>Ćwiczenia równoważne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - p.w. klęk podparty, butelka na podłodze w odległości wyciągniętej r – wyprost prawej r w górę, wyprost prawej n , r dotyka butelki, powrót do p.w. – to samo ćwiczenie wykonuje prawa r i prawa n 	Zdjęcie 19,20,21 Zdjęcie 22 Zdjęcie 23 ,24 Zdjęcie 25
II Część główna (21 minut)		
1.	<p>Zabawa „Silni sprinterzy”. Uczestnicy siedzą w rzędach w siadzie rozkrocznym. Na sygnał prowadzącego podają górną do tyłu 1,5 litrową butelkę napelnioną wodą od pierwszego uczestnika do ostatniego. Ten wstaje, biegnie z butelką do początku rzędu, siada, podaje butelkę do tyłu. Zabawa toczy się tak długo, aż wszyscy wykonają zadanie. Wygrywa zespół, który wykonał zadanie najszybciej.</p>	Zdjęcie 26,27
2.	<p>Zabawa „Bieg wahadłowy”. Na terenie zabawy wyznaczamy 4-5 linii, które stanowią wyznaczniki do biegu. Uczestnicy ustawieni w szeregu, a za każdym z nich znajdują się butelki w odpowiedniej ilości. Na sygnał prowadzącego zabierają po jednej butelce, biegną do pierwszej linii ustawiają ją i wracają. Następnie zabierają drugą butelkę i biegną do drugiej linii, ustawiają, wracają i tak dalej aż rozstawią wszystkie. Zwycięża ten zespół, który pierwszy wykona zadanie.</p>	Zdjęcie 28,29,30

3.	Uczestnicy zabawy ustawieni w rzędach. Na sygnał prowadzącego pierwszy z rzędu wykonuje skoki obunóż z butelką trzymaną między nogami do wyznaczonego miejsca, powrót bieg prosty.	Zdjęcie 31, 32, 33
4.	Uczestnicy zabawy ustawieni w rzędach. Na sygnał prowadzącego pierwszy z rzędu biegnie do butelek i nakłada na nie nakrętki, w drodze powrotnej bieg prosty. Kolejne dziecko odkręca butelki i nakrętki przekazuje kolejnemu uczestnikowi zabawy. Wygrywa zespół, szybszy i dokładniejszy w działaniu.	Zdjęcie 34, 35
5.	Uczestnicy zabawy ustawieni w rzędach. Przed każdym rzędem w odległości 3m ustawiona butelka. Pierwsi zawodnicy z rzędu rzucają woreczkiem w stronę butelki starając się ją przewrócić. Wygrywa zespół, któremu udało się strącić więcej butelek.	Zdjęcie 36, 37
III Część końcowa (7 minut) Czynności związane z zakończeniem zajęć		
1.	Zabawa „Dyskretni”. Uczestnicy zabawy stoją na obwodzie bardzo ciasnego koła, ręce trzymają z tyłu, wewnątrz koła dziecko. Dzieci podają sobie po obwodzie koła butelkę, wykonują to bardzo dyskretnie, gdyż zadaniem stojącego w środku jest odgadnąć, kto posiada przybór. Jeśli odgadnie, to dziecko posiadające butelkę staje w środku i odgaduje. Zgadujący ma 3 próby, jeśli nie zgadnie wyznaczmy inne dziecko.	Zdjęcie 38, 39
2.	W siadzie skrzyżnym omówienie zajęć, ocena szybkości i zwinności uczniów.	
3.	Odłożenie butelek w wyznaczone miejsce, sportowe pożegnanie.	