



**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY III –  
ZAJĘCIA W RAMACH OGÓLNOPOLSKIEJ KAMPANII „STOP ZWOLNIENIOM Z WF”**

Data zajęć: **30.01.2015**

Prowadzące zajęcia: **Małgorzata Włosek i Agnieszka Oleszek**

Temat zajęć: **Poruszanie się w postawie siatkarskiej. Próby odbicia piłki sposobem górnym.**

Cele główne lekcji:

Umiejętności: Zabawa z piłkami, podrzucanie i chwytywanie, próby odbicia, krok odstawno – dostawny.

Psychomotoryczność: Kształtowanie zręczności, zwinności, skoczności.

Wiadomości: Pojęcie postawy siatkarskiej i odbicia sposobem górnym.

Wychowawcze: Współpraca z rówieśnikami, dyscyplina podczas zajęć.

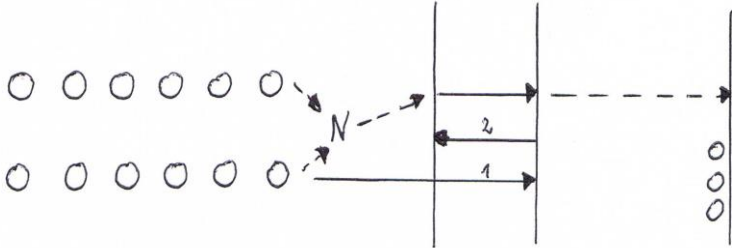
Miejsce zajęć: Sala gimnastyczna.

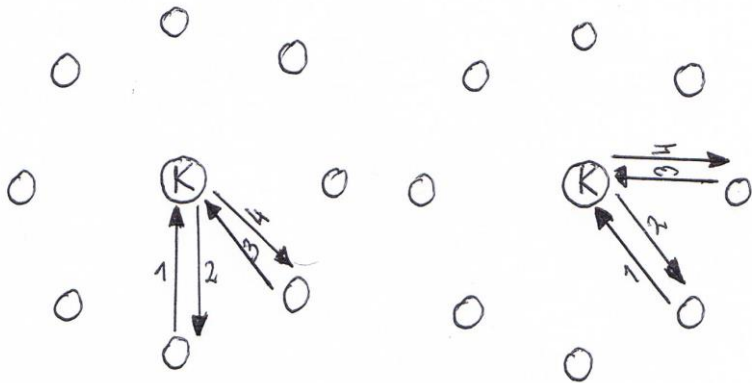
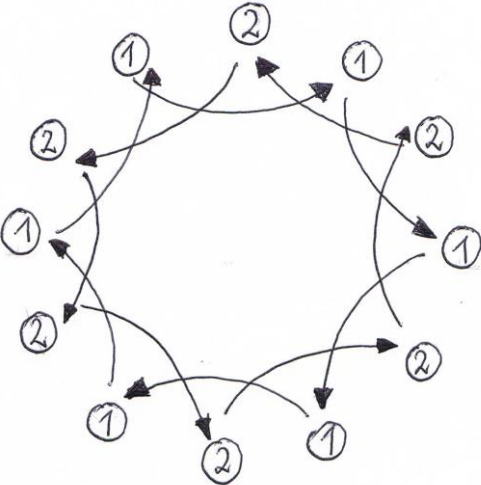
Liczba ćwiczących: 18 uczniów klasy 3a.

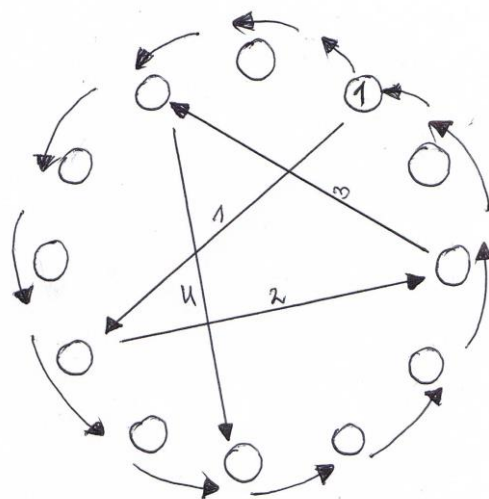
Pomoce: Piłki do mini siatkówki, szarfy.

<b>TOK LEKCJI</b>	<b>TREŚĆ I PRZEBIEG ZABAW I GIER</b>	<b>DOZOWANIE</b>
<b>Część I – wstępno – przygotowawcza – 15 min.</b>		
1. Organizacja lekcji	Przygotowanie do zajęć. Zbiórka w szeregu przed prowadzącym. Sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu.	2 min.
2. Zabawa ożywiająca „Ogonki”	Każde dziecko otrzymuje szarfę i umieszcza ją z tyłu za spodenkami tak, by szarfa zwisała swobodnie jak ogonek. Na sygnał nauczyciela dzieci rozbiegają się po sali i mają zadanie zdobyć „ogonek” innego dziecka, chroniąc jednocześnie swój. Zabawę wygrywa dziecko, które zebrało najwięcej szarf.	1X
3. Zabawa „Naśląduj nauczyciela”	Dzieci biegną w dowolnym kierunku po sali. Na sygnał przyjmują postawę naśladowując nauczyciela: - klęk jednonóż na PN, - postawa siatkarska do odbicia sposobem górnym; - klęk jednonóż na LN, - postawa siatkarska do odbicia sposobem dolnym.	2 - 3 min.
4. Zabawa „Cień”	Dzieci ustawione w rozsypce przodem do nauczyciela poruszają się za nauczycielem w postawie siatkarskiej – w prawo, w lewo, w przód, w tył	2 - 3 min.
5. Zabawa orientacyjna „Szybka zmiana”	Każde dziecko pobiera z wózka piłkę . Dzieci w rozsypce biegną po sali kozłując piłkę lub podrzucając nad siebie. Na hasło „zmiana” dzieci kładą swoją piłkę na podłozie i szybko podnoszą piłkę innego dziecka. Kto zrobi to ostatni wykonuje 3 przysiady, po kolejnej zmianie 3 pajacyki.	3 – 4X

**Część II główna – 25 – min.**

<p>1. Poruszanie się w niskiej postawie siatkarskiej</p>	<p>Dzieci ustawiają się z piłkami wzdłuż drabinek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym w stronę lewą i toczenie piłki prawą ręką,</li> <li>- poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym w stronę prawą i toczenie piłki lewą ręką,</li> <li>- poruszanie się w przód i toczenie piłki oburącz w przód,</li> <li>- poruszanie się w tył i toczenie piłki oburącz w tył.</li> </ul>	<p>5 min.</p>
<p>2. Chwytywanie toczącej się piłki</p>	<p>Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach, każde dziecko z piłką:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- dziecko podaje piłkę do nauczyciela i biegnie do drugiej linii,</li> <li>- biegnie tyłem do pierwszej linii,</li> <li>- biegnie przodem do drugiej linii i chwytą toczoną przez nauczyciela piłkę,</li> <li>- po schwytaniu piłki ustawia się przy przeciwległej ścianie.</li> </ul>	<p>5 min.</p>
<p>3. Ćwiczenia przygotowujące i nauczające „Rzuć i złap”</p>	<p>Dzieci z piłkami swobodnie przemieszczają się po sali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonują pionowy podrzut oburącz i chwyt nad głową,</li> <li>- pionowy podrzut oburącz, klaśnięcie w ręce i chwyt nad głową,</li> <li>- pionowy podrzut oburącz, obrót i chwyt nad głową,</li> <li>- pionowy podrzut oburącz, obrót i chwyt nad głową w koszyczek,</li> <li>- pionowy podrzut oburącz, chwyt nad głową w koszyczek i ponowny wyrzut z koszyczka,</li> <li>- próby odbicia piłki nad głową.</li> </ul>	<p>3X</p>
<p>4. Wyścigi „Piłka do kapitana”</p>	<p>Dwie drużyny ustawione w półkolu. Każda drużyna ma swojego kapitana (dwóch najlepiej odbijających w trakcie poprzedniego ćwiczenia):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczący kolejno wykonują pionowy podrzut piłki i chwytają ją w koszyczek, aby z koszyczka wyrzucić wysoko do kapitana,</li> <li>- kapitan odbiciem sposobem górnym oddaje dorzuconą, dograną piłkę i oczekuje na następne podanie kolejnego dziecka.</li> </ul> <p>Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie.</p>	<p>3X, za każdym razem inny kapitan</p>

		
<p>5. Wyścig piłek po obwodzie koła</p>	<p>Zostają dwie piłki, resztę dzieci odkładają do wózka.  Dwie drużyny na obwodzie koła – „Jedynki” i „Dwójki”:  - „Jedynki” podają i chwytają w koszyczek piłkę między sobą w stronę lewą,  - „Dwójki” podają i chwytają w koszyczek piłkę między sobą w stronę prawą.  Wygrywa zespół, który szybciej przekaże piłkę do pierwszego zawodnika.</p> 	<p>2X</p>
<p>6. Zabawa „Podanie piłki z obieganiem koła”</p>	<p>Dwa zespoły:  - uczeń ① podaje piłkę odbiciem z koszyczka do dziecka stojącego na obwodzie koła (nie wolno podać do zawodnika stojącego obok) i zaczyna obiegać krokiem odstawnym – dostawnym pozostałe dzieci, aż wróci na swoje miejsce,  - w tym czasie dzieci ○ podają piłkę do siebie licząc odbicia do powrotu ①.  Wygrywa dziecko, któremu udało się dobiec przy najmniejszej liczbie odbić.</p>	<p>3X</p>



**Część III – końcowa – 5 min**

1. Zabawa „Balonik”	Rymowanka: „Baloniku nasz malutki, rośnij duży okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę no i trach!” Dzieci trzymają się za ręce w kole, realizują ruchowo treść rymowanki. Na słowo „Trach!” puszczają się za ręce i wykonują kołyskę w tył.	2X
2. Ćwiczenia korekcyjne	- Marsz wysoko na palcach, ręce proste nad głową. - Marsz zwykły, ręce zahaczone za głowę, odciąganie łokci do tyłu.	1min.
3. Zabawa wyciszająca „Roboty”	Dzieci maszerują po sali naśladowując ruch mechanicznych zabawek. Nauczyciel odlicza od 10 do 0, gdzie 10 to maksymalny poziom naładowania baterii robota. Baterie stopniowo słabną, przy 0 dzieci zastygają w bezruchu.	1 min.
4. Zakończenie lekcji	Zbiórka przed prowadzącym, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najlepiej ćwiczących. Pożegnanie.	1 min.





Opracowały:

Małgorzata Włosek  
Agnieszka Oleszek