



KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

kl. VI

Temat: Uczymy się tworzyć piramidy dwójkowe i trójkowe.

Zadania lekcji:

Umiejętności: Uczeń wykonuje proste piramidy dwójkowe i trójkowe;

Sprawność: Kształtowanie poczucia równowagi, rozwijanie siły mięśni oraz koordynację wzrokowo-ruchową;

Wiadomości: Uczeń zna konkurencje jednej z dyscyplin gimnastycznych – akrobatyki sportowej, wie, w jaki sposób ćwiczenia zespołowe wpływają na utrzymanie prawidłowej sylwetki.;

Postawy: Uczeń współpracuje ze współwiczącymi, bierze odpowiedzialność za ich bezpieczeństwo;

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna;

Czas trwania: 45 min;

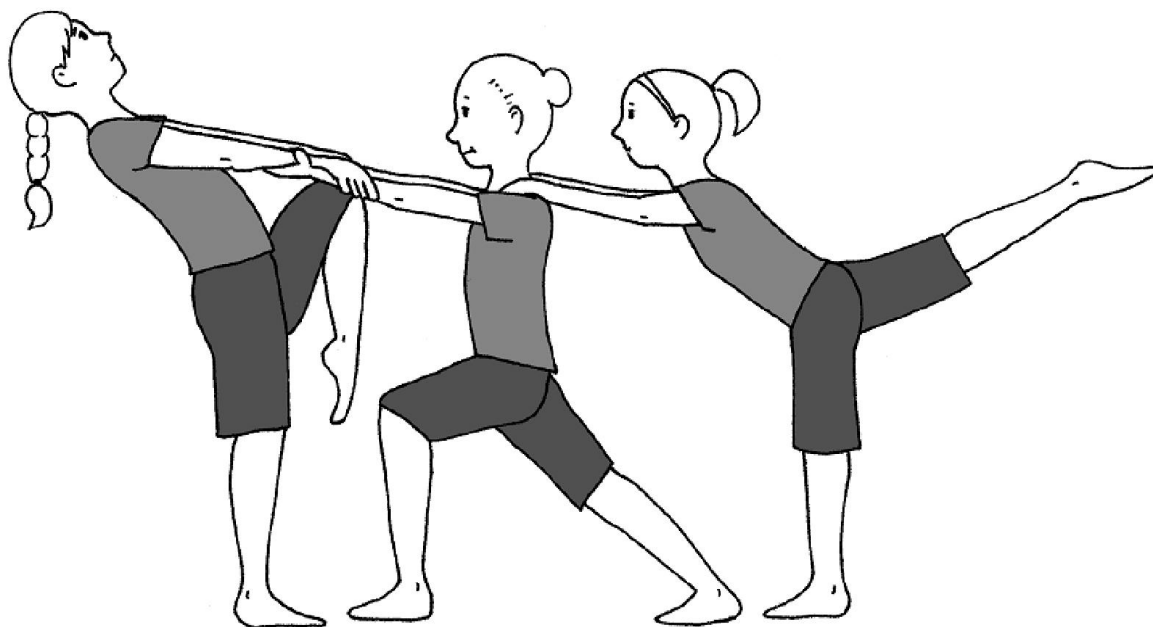
Przybory: ławeczka.

<p><u>-ćw. rozluźniające i korektywne.</u></p> <p><u>-czynności porządkowo organizacyjne.</u></p>	<p>12. *W luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg – marsz dookoła sali. *Siad na piętach, plecy wyprostowane, dłonie ułożone na karku. Wdech z jednoczesnym przesunięciem łokci w tył i ściąganiem łopatek. Wydech z pochyleniem głowy i przeniesieniem łokci do przodu.</p> <p>13. Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie i pochwalenie dzieci. Zakończenie zajęć.</p>		<p>5-6 min.</p>
---	---	--	-----------------

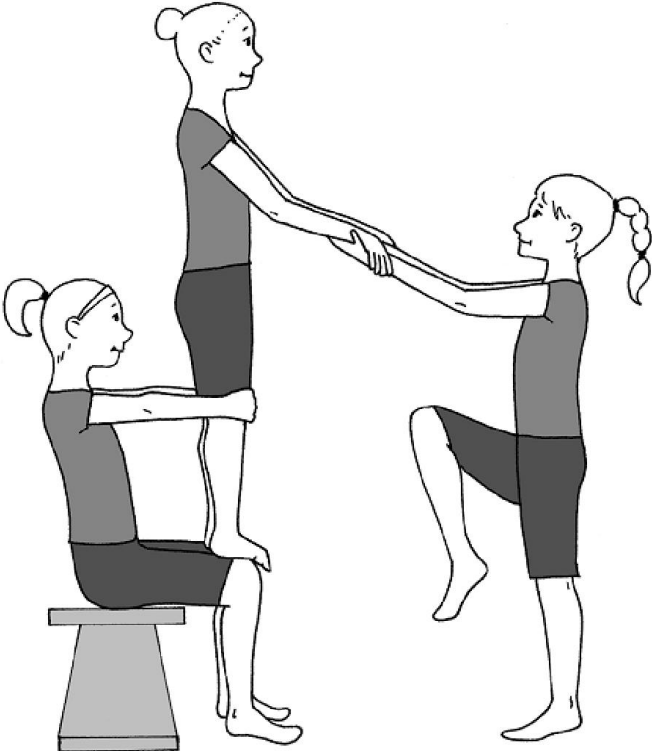
Opracował: mgr Jarosław Jaworski

Załącznik Nr 1

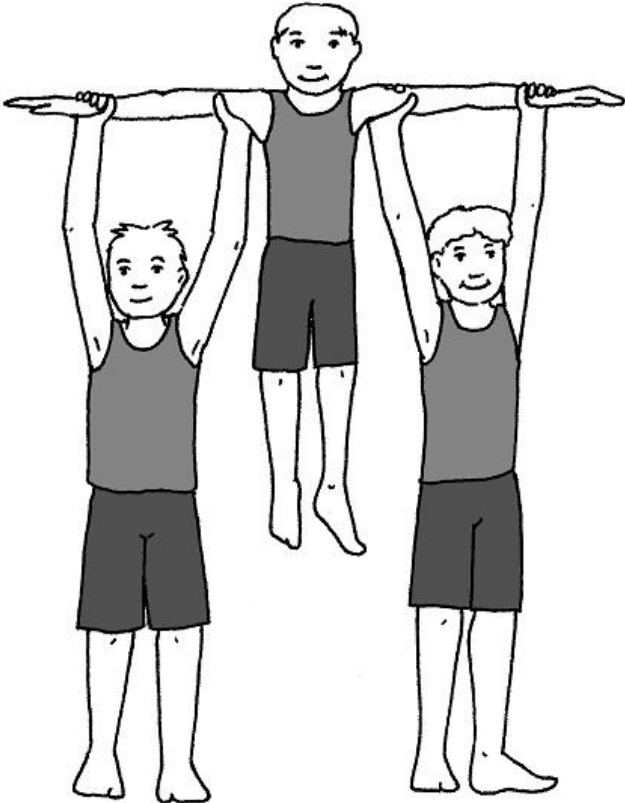
Piramida 1



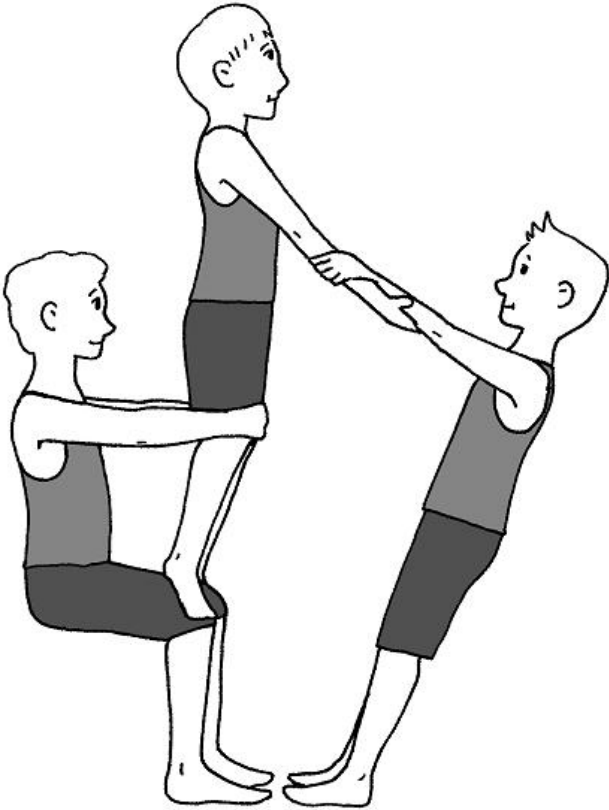
Piramida 2



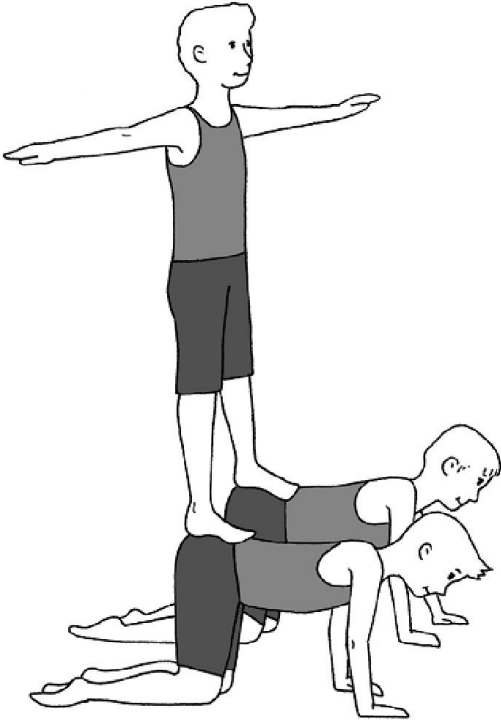
Piramida 3



Piramida 4



Piramida 5



Piramida 6

