



KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(Alternatywna forma zajęć wychowania fizycznego)

kl. VI

Temat: Uczymy się podstaw zonglowania oraz jazdy na monocyklu.

Zadania lekcji:

Umiejętności: Nauka zonglowania (piłki, obręcze, ringo, diabolo, talerzyk) oraz jazdy na monocyklu;

Sprawność: Kształtowanie poczucia równowagi, zręczności, refleksu, prawidłowej postawy, rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, aktywizacja półkul mózgowych;

Wiadomości: Uczeń zna historię cyrku i żonglerki, wie jaki wpływ ma żonglerka na różne dziedziny aktywności człowieka.;

Postawy: Uczeń rozwija cierpliwość i dążenie do celu, rozbudza ciekawość i wyobraźnię, a także umacnia wiarę w siebie i poczucie własnej wartości. Poprzez wspólny trening z innymi uczy się współpracy, komunikacji, przełamywania barier oraz integruje się z grupą;

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna;

Czas trwania: 45 min;

Przybory: Piłeczki, obręcze, ringa, diabolo, monocykl.

TOK	TREŚĆ LEKCJI	INTERPRETACJA TREŚCI	UWAGI
<p>Część I wstępna: <u>-ćw. porządkowo-organizacyjne:</u> <u>-zabawa ożywiająca:</u> <u>-ćw. rozgrzewające</u></p>	<p>1. Zbiórka w siadzie w półkoło, przywitanie, podanie tematu lekcji, przedstawienie zadań, sprawdzenie gotowości do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.</p> <p>2. „Berek cyrkowy”: Nauczyciel wybiera 3 berków: <u>Dyrektor:</u> osoba klepnięta przez berka dyrektora staje w rozkroku i mówi: „zapraszamy do cyrku”. By ją wybawić, przechodzimy jej pod nogami. <u>Akrobata:</u> osoba klepnięta przez berka akrobatę staje w pozycji jaskółki. By wybawić trzeba stanąć w takiej samej pozycji obok niej. <u>Kłown:</u> osoba klepnięta przez berka kłowna staje i płacze(trze oczy piąstkami). By wybawić taką osobę należy ją rozśmieszyć. Podbiegamy, przykładamy palce do nosa i gramy na nosie.</p> <p>3. Ucz. wykonują następujące ćwiczenia: *W staniu: krążenia głową, skręty szyi w prawo i lewo, krążenia przedramion, nadgarstków, - krążenia bioder, dłonie oparte na biodrach, -krążenia tułowia, ramiona wyprostowane w górę, - krążenia kolan i stawów skokowych, *Kłęk podparty – wyrzuty obu nóg w tył do podporu przodem i powrót do pozycji wyjściowej, *Leżenie przodem ramiona w bok – dotknięcie prawą stopą lewej ręki i lewą stopą do prawej ręki. *Podskoki w miejscu – luźne wymachy, raz prawą, raz lewą nogą w przód, w tył, w bok.</p>	<p>W: Gdzie organizowane były pierwsze widowiska cyrkowe??</p>	<p>1-2 min.</p> <p>N: czuwa nad zabawą 6-7 min.</p> <p>N: zwraca uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń</p> <p>5-6 min.</p>
<p>Część II główna: <u>Gra cyrkowa</u> <u>Nauka żonglowania</u></p>	<p>4. Gra „Zip-Zap-Zeb” – Uczniowie stoją w kręgu twarzami do siebie. Jeden z uczniów zaczyna zabawę kierując ręce w stronę dowolnej osoby i wypowiadając hasło „Zip” lub „Zap”. Ta osoba może odpowiedzieć „Zip” kierując ręce do osoby stojącej naprzeciwko, „Zap” kierując ręce do osoby stojącej obok, lub „Zeb” robiąc tak zwane zwierciadło – które zmusza osobę zaczynającą do wybrania innej osoby, niż ta która zrobiła zwierciadło. Jeśli ktoś pomyli sygnały lub spóźni się z jego oddaniem odpada. Gra toczy się aż zostaną dwie osoby w grze.</p> <p>5. Nauka żonglowania dwoma a docelowo trzema piłeczkami cyrkowymi, aż do wykonania tzw. kaskady.</p> <p>6. Jw. tylko obręczami.</p> <p>7. Jw. tylko ringami.</p> <p>8. Nauka żonglowania talerzykiem. Rozkręcanie, stabilizacja na patyku, podstawowe tricki.</p> <p>9. Nauka żonglowania diabolo. Wprawienie w ruch, rozkręcanie, podrzucanie, podstawowe tricki.</p> <p>10. Nauka jazdy na monocyklu – wchodzenie, balans, próba jazdy do przodu z asekuracją.</p>	<p>U: Nauka żonglowania S: Kształtowanie poczucia równowagi, zręczności, rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej. P: Współdziałanie w małych grupach. W: Historia żonglerki U: Nauka jazdy na monocyklu</p>	<p>20 min.</p> <p>N: podział na zespoły; czuwa nad bezpieczeństwem</p> <p>N: asekuruje</p>

<p>Część III końcowa:</p> <p><u>-ćw. rozluźniające</u></p> <p><u>-czynności</u></p> <p><u>porządkowo</u></p> <p><u>organizacyjne.</u></p>	<p>11. Uczniowie krótko dyskutują na temat znaczenia żonglerki w różnych aktywnościach fizycznych człowieka.</p> <p>12. *W marszu rozluźnienie mięśni ramion i nóg – pozбиieranie i spakowanie atrybutów cyrkowych do pudełek.</p> <p>13. Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie i pochwalenie dzieci. Zakończenie zajęć.</p>	<p>W: Wiecie skąd wywodzi się żonglerka i czemu służy??</p>	<p>5-6 min.</p> <p>3-4 min.</p>
---	--	---	---------------------------------

Opracował: mgr Jarosław Jaworski