

## **Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach**

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I - Gry i zabawy ruchowe

Beata Król

---

### **Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I**

(Gry i zabawy ruchowe)

**Opracowała: Beata Król**

#### **Cele główne lekcji:**

- doskonalenie umiejętności rzutów piłką,
- kształtowanie zwinności,
- doskonalenie umiejętności czworakowania.

#### **Umiejętności:**

1. Nauka zabawy "Traf piłką ostatniego" - zabawa rzutna - doskonalenie rzutów piłki jednorącz i chwytów oburącz.
2. Doskonalenie zabawy bieżnej "Ryby i rybacy".
3. Doskonalenie czworakowania i orientacji przestrzennej.

#### **Psychomotoryczność:**

Kształtowanie szybkości, szybkiej reakcji na sygnały wzrokowe i słuchowe, szybkiej reakcji na przedmioty będące w ruchu.

#### **Wiadomości:**

Znajomość przepisów zabawy " Traf piłką ostatniego ".

#### **Treści programowe:**

-bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,

-posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją,

-przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń,

-potrafi chwycić piłkę, rzucać nią do celu.

#### **Wychowawczy:**

Przestrzeganie reguł i zachowanie bezpieczeństwa podczas zabaw. Wdrażanie do zgodnego współzawodnictwa.

**Miejsce zajęć:** sala gimnastyczna.

## Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I - Gry i zabawy ruchowe

Beata Król

---

**Przybory:** 24 szarfy (w 2 kolorach), 2 obręcze , 2 butelki plastikowe , piłki gumowe ,

### Literatura:

R. Trzeźniowski: *Gry i zabawy ruchowe.*

## Część lekcji    Czas Zadania szczegółowe Opis ćwiczeń

### Uwagi organizacyjno-    metodyczne

Część I wstępna

10 minut

1.Zbiórka

2.Powitanie

3. Sprawdzenie obecności i stroju gimnastycznego

4.Zapoznanie z celami lekcji

Poznanie nowej zabawy, „Traf piłką ostatniego” oraz doskonalenie innych zabaw. Doskonalenie sprawności fizycznej, zgodn

Ustawienie w szeregu

1. Zabawa bieżna "Słońce świeci-deszcz pada"

Dzieci biegają po sali w różnych kierunkach (słońce świeci). Na hasło "deszcz pada" szukają miejsca przy ścianie lub drab

Korekta postawy przez nauczyciela.

## Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach

Konспект lekcji wychowania fizycznego dla klasy I - Gry i zabawy ruchowe

Beata Król

---

2. Ćwiczenia kształtujące RR, NN i T

Marsz dookoła sali, pobranie szarf.

1. Ćwiczenia RR:

marsz z wysokim unoszeniem kolan – przekładanie szarfy z ręki do ręki pod kolanami. Zatrzymanie - krążenie RR w przód i

2. Ćwiczenia NN:

Przeskoki nad szarfą w przód i w tył, przeskoki w bok.

3. Ćwiczenia T:

Rozkrok – skłony z dotknięciem szarfy do podłogi.

4. Leżenie przodem - szarfa w wyprostowanych rękach, nogi złączone. Unoszenie szarfy w górę.

5. Leżenie tyłem, szarfa między nogami. Przenoszenie szarfy za głowę.

Szarfa leży na podłodze.

Część II główna .

25 min.

## Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I - Gry i zabawy ruchowe

Beata Król

---

Zabawa orientacyjno – porządkowa „Znajdź swój kolor”

Dzieci biegają w różnych kierunkach, na gwizdek zatrzymują się. Nauczyciel podnosi szarfę w wybranym kolorze, kto ma taki

Przeliczanie szarf

Zabawa ze śpiewem „Gimnastyka”

Dzieci śpiewają piosenkę i wykonują ćwiczenia.

Ustawienie w kole

**Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach**

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I - Gry i zabawy ruchowe

Beata Król

---

## Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I - Gry i zabawy ruchowe

Beata Król

---

Zabawa bieżna „Ryby i rybacy”

Przebieg zabawy: boisko stanowi powierzchnię „jeziora” uczniowie są podzieleni na dwa zespoły. I zespół to „ryby”, II to „rybacy”

Zabawa rzutna „Traf piłką ostatniego” - nauczanie

Dzieci z drużyny I tworzą koło stojąc w odległości kroku jedno od drugiego. Dzieci z drużyny II stoją w środku koła ustawiając się w szeregu

Zwracamy uwagę na celowanie poniżej pasa

Zabawa na czworakach

„Kocięta z piłeczkami”

## Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I - Gry i zabawy ruchowe

Beata Król

---

Dzieci w rozsypce poruszają się po sali na czworakach w różnych kierunkach, bawią się dowolnie piłkami.

Zabawa skoczna „Wyścigi kangurów”

Ćwiczący stoją w rzędach na sygnał pierwsi z zastępów wkładają butelkę plastikową między uda i podskakując obustronnie poruszają się do przodu.

Część III końcowa

10 min.

Zabawa uspakajająca

„Kolory”

Dzieci w siadzie skrzyżnym tworzą koło. Jedno dziecko w środku rzuca piłkę i mówi jakiś kolor. Jeśli jest czarny - nie należy.

Uspokojenie organizmu.

Marsz dookoła sali. Unoszenie szarfy w górę z jednoczesnym wspięciem na palce. Ćwiczenia oddechowe.

Czynności organizacyjne i dydaktyczno -wychowawcze.

Podsumowanie zajęć, ocena pracy na lekcji.

**Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach**

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I - Gry i zabawy ruchowe

Beata Król

---