

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

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Elżbieta Gontarczyk

---

Prowadzący: Elżbieta Gontarczyk - nauczyciel dyplomowany, edukacja wczesnoszkolna

Klasa: III a

Liczba uczniów: 25

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Ośrodek tygodniowy: Wynalazki

Ośrodek dzienny: Na wystawie techniki

**Temat lekcji: Doskonalenie rzutów i chwytów.**

### **Podstawa programowa:**

#### **10. Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna**

**Uczeń:**

**3) w zakresie sportów całego życia i wypoczynku:**

**a) posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kołuje, odbija i prowadzi ją,**

**c) bierze udział w zabawach, mini grach, respektując reguły**

**4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:**

**e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem**

### **Program wczesnoszkolnej zintegrowanej edukacji XXI wieku klasy I – III Jadwiga Hanisz**

**Kompetencja**

**2. Komunikowanie się w języku pozawerbalnym**

**a) mowa gestów i ruchu**

## Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Elżbieta Gontarczyk

---

**Nabywane umiejętności:** przedstawi ruchem jakieś wydarzenie, powiedzenie, zwierzę, przedmiot.

**Niezbędna wiedza:** praktyczne stosowanie twórczych metod gimnastyki.

**Kreowane cechy osobowości:** dostrzeganie swej indywidualności w reagowaniu na świat i innych ludzi, dbałość i doskonalenie sprawności ruchowych.

### Cele główne lekcji

**Umiejętności:** Doskonalenie rzutu jednorącz i chwytu oburącz z zastosowaniem zabaw i gier rzutno- chwytnych. Gra rzutna *Skuwany w kole*, *W krzyżowym ogniu*.

**Psychomotoryczność:** Kształtowanie szybkiej reakcji, orientacji. Kształtowanie umiejętności rzutu i chwytu.

**Wychowawcze:** Przestrzeganie zasad zabaw i gier. Współdziałanie w grupie.

**Metody:** zabaw i gier, elementy metod: integracji sensorycznej, Rytmicznego Ruchu, Ruchu Rozwijającego W. Sherborne oraz Dobrego Startu.

**Formy pracy:** zbiorowa, grupowa, indywidualna.

**Pomoce:** duże piłki gumowe z uchwytem, piłka ręczna jedna na parę ćwiczących.

### Przebieg zajęć

#### I. Część wstępna 15 min

##### 1. Czynności porządkowo – organizacyjne

- Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie gotowości do ćwiczeń.
- Podanie zadań lekcji.
- Zachęcenie dzieci do aktywnego udziału w zabawach i ćwiczeniach ruchowych.

##### 2. Rozgrzewka

Ustawienie w kole

- Trucht po obwodzie koła, wdechy i wydechy z unoszeniem ramion.
- Krok dostawny ze zmianą kierunku.
- Krążenia głowy.

## Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Elżbieta Gontarczyk

---

- Unoszenie i krążenia ramion – małe i duże wiatraczki.
- Kreślenie rękami w powietrzu ósemek i wodzenie za nimi wzrokiem w układzie pionowym i poziomym.
- Skłony boczne i skłony w przód (prawa ręka dotyka lewej nogi).
- Podskoki z klaskaniem pod kolanami.
- Przysiad podparty i wykroki ze zmianą nogi.

· Rozluźnienie nóg i rąk.

### 3. Zabawy z dużą piłką z uchwytami

- Podskoki w przód w siadzie na piłce.
  - Leżenie przodem i tyłem na piłce z huśtaniem przez odpychanie się nogami. Asekuracja współwiczającego.
- Ćwiczenia w parach. Zamiana ról.
- Rzut piłki lewą i prawą ręką oraz oburącz za wyznaczoną linię.

### 4. Ćwiczenia kształtujące z piłką w parach (piłka ręczna)

- Na wprost siebie w rozkroku – toczenie piłki do siebie.
- W postawie na wprost siebie – chwyt piłki w wyskoku.
- Jeden ćwiczący kozłuje piłkę- współwiczający skacze w rytm odbijającej się piłki.
- Podanie piłki kozłem o podłogę - chwyt oburącz. Zmiana podań prawą i lewą ręką.
- W leżeniu przodem – przetaczanie piłki po podłodze do rąk współwiczającego (klatka piersiowa lekko uniesiona w górę).

## II. Część główna 23 min

### 1. Zabawa rzutna *Celowanie w okienko*

Uczestnicy zabawy ustawieni w pary w odległości 5 kroków. Uczeń posiadający piłkę rzuca ją tak, aby przeleciała między nogami partnera.

Zamiana ról.

### 2. Zabawa skoczna *Dogoń piłkę*

Ustawienie w parach, jeden za drugim. Ćwiczący z piłką toczy ją w przód, a partner stara się ją dogonić i przeskoczyć. Zamiana ról.

### 3. Zabawa rzutna *Piłka w trójkącie*.

Uczestnicy zabawy podzieleni są na zespoły trzyosobowe.

W trójkach na obwodzie trójkąta podania piłki prawą i lewą ręką.

## Strona Zespołu Szkół nr 1 w Beżycach

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Elżbieta Gontarczyk

---

### 4. Gra rzutna *Skuwany w kole*

Uczestnicy zabawy są podzieleni na dwa równoliczne zespoły, z których jeden tworzy duże koło, a drugi rozstawia się w środku. Gracze stojący na obwodzie koła starają się zbić kogoś ze środka. Nie wolno uderzać w głowę. Ten, kto zostanie trafiony staje na obwodzie koła i pomaga skuwać.

Następuje zamiana ról po zбиiciu wszystkich zawodników pierwszej grupy.

Osoby stojące w kole mogą łapać piłkę. Trzech ostatnich uczniów, którzy najdłużej pozostali w kole otrzymuje pochwałę oraz ocenę bardzo dobrą.

### 5. Gra rzutna *W krzyżowym ogniu*.

Poza dwoma liniami w odstępach 20 kroków ustawieni są dwaj strzelcy. Między nimi w polu wyznaczonym liniami są pozostali zawodnicy. Strzelcy zbijają zawodników stojących w kole. Zawodnicy mogą bezpiecznie łapać piłkę i odrzucać ją w kierunku strzelców. Trafieni piłką pomagają zбиijać pozostałych graczy. Trzech uczniów, którzy najdłużej pozostali na polu gry otrzymuje ocenę bardzo dobrą oraz pochwałę ustną.

## III. Część końcowa 7 min

1. Marsz po kole – naśladowanie odgłosów i ruchów robotów.

2. Zabawa uspokajająca *Taniec robotów*. Na klaśnięcie w dłonie prowadzącego dzieci zatrzymują się w nieruchomych pozach. Nauczyciel wyróżnia najciekawsze pozy uczniów.

3. Korekcja wad postawy: ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

Siad prosty, ręce wyprostowane w bok, głowa wyciągnięta w górę. Odchylenie wyprostowanego tułowia w tył i uniesienie prostych nóg.

do góry tak, aby między nogami a tułowiem był kąt prosty. Utrzymanie w tej pozycji równowagi- siad równoważny.

4. Ustawienie w szeregu. Podsumowanie zajęć, wyróżnienie i pochwalenie dzieci szczególnie dokładnie i aktywnie ćwiczących oraz tych, które sprawnie ze sobą współpracowały.

5. Pożegnanie okrzykiem z klaskaniem w rytm sylab: DO -WI -DZE -NIA DO MI- ŁE- GO ZO- BA -CZE- NIA!!!!

Samooceńca uczniów miała miejsce po realizacji ośrodka dziennego.

Dzieci na karteczkach pisały, które z ćwiczeń, zabaw podobało im się najbardziej, a które sprawiło im trudność.

Największą popularnością cieszyło się ćwiczenie w parach z asekuracją na dużych piłkach. Trudność sprawiły uczniom podanie i chwyt piłki: ręką lewą – dzieciom praworęcznym, ręką prawą- leworęcznym.

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

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Elżbieta Gontarczyk

---

### **Literatura:**

1. H. Wieczorek, „Gimnastyka dla najmłodszych”
2. R. Trzeźniowski, „Gry i zabawy ruchowe”
3. S. Sulisz, „Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym”
4. M. Bogdanowicz, A. Adryjanek, „Uczeń z dysleksją w szkole”

Opracowanie: Elżbieta Gontarczyk