

- Konspekt zajęć wychowania fizycznego.

Klasa : III

Temat : Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne w obwodach stacyjnych

Prowadzący : Tamara Gwóźdź

Cele zajęć :

Uczeń

- zwinnie porusza się między przeszkodami,
- umie naśladować różne czynności,
- pokonuje niskie przeszkody przeskokami jednonóż i obunóż,
- stosuje się do reguł zabaw i poleceń prowadzącego,
- umie pracować indywidualnie i zespołowo.

Formy :

- Indywidualna,
- Zespołowa.

Metody :

- Problemowa;
- Zabawowo- naśladowcza.

Środki dydaktyczne :

- Woreczki,
- Mini płotki
- ABHIT- urządzenie do mięśni brzucha
- język ,
- ławeczki,
- Piłka korekcyjna,
- Piłki lekarska , skacząca , piłka do koszykówki

Przebieg zajęć :

1. Czynności porządkowo- organizacyjne:

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania się podczas zabaw zespołowych i zasad bezpiecznego pokonywania przeszkód.

2. Rozgrzewka- przygotowanie organizmu do realizacji zadań ruchowych:

•Krążenia:

- tułowiem (dzieci naśladowują tykanie zegarów),
- ramionami (dzieci w powietrzu rysują małe i duże kółeczka),

-biodrami (dzieci naśladowują kręcenie hula-hop).

•Przysiady- każde dziecko wykonuje 10 przysiadów we własnym tempie.

•Ćwiczenia skoczne (na znak nauczyciela dzieci naśladowują małe i duże piłeczki).

•Leżenie na plecach:

-rowerek (dzieci naśladowują jazdę na rowerze wykonując duże i powolne krążenia – jazda na rowerze pod górkę- i małe, szybkie krążenia- jazda na rowerze z górki),

-nożyce.

•Biegi:

-uczniowie w wyznaczonym miejscu wykonują biegi- pierwszy z nogami uniesionymi z przodu do góry, drugi- bieg z uderzeniem o pośladki.

•Slalom w kółku:

-uczniowie zostają podzieleni na dwie grupy i tworzą dwa oddzielne koła. Jedna z osób w każdym kole dostaje woreczek i biegnie z nim slalomem pomiędzy dziećmi po obwodzie swojego koła. Gdy zakończy swój bieg, woreczek przekazuje następnej osobie. Zabawa trwa do momentu aż wszystkie **dzieci** przebiegną slalom.

3. Główna część zajęć:

•Ustawienie obwodu stacyjnego – uczniowie indywidualnie wykonują zadania bez obuwia . Każda stacja trwa 3 min. Zmian następuje na sygnał gwizdka. Każde dziecko zalicza poszczególne stacje:

1. podciąganie się po ławeczce zawieszanej na ławeczce- uczniowie przodem na brzuchu podciągają po ławeczce podciągając się tylko rękoma,
2. ślizg na kocyku w siadzie klęcznym między pachotkami
3. leżenie na brzuchu , nogi zaczepione o drabinkę , ramiona poza ławeczką uczniowie toczą piłkę lekarską pomiędzy RR
4. chodzenie po „języku”
5. chodzenie po odwróconej ławeczce-
6. biegi przez mini płotki
7. rzut do kosza oburącz
8. ćwiczenia na ABHIT-cie
9. ćwiczenia na piłce skaczącej

4. Zakończenie

•Ćwiczenia oddechowe- **dzieci** leżąc na plecach wdech powietrza wykonują nosem i wydech-ustami, unosząc przy tym ręce do góry i opuszczając je.

•Masażyk relaksacyjny- uczniowie dobierają się parami i wykonują masaż przy odpowiedniej

instrukcji nauczyciela:

IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE

Idzie pani tup tuptup,

dziadek z laską stuk stukstuk,

skacze dziecko hop hophop,

żaba robi długi skok.

Wietrzyk wieje fiut fiutfiut,

kropi deszczyk chlup chlupchlup,

a grad w szyby łup łupłup.

Świeci słońko, wieje wietrzyk, pada deszczyk

czujesz dreszczyk?

•Zbiórka uczniów. Pożegnanie.