

KONSPEKT LEKCJI WF W KLASIE II

TEMAT: GRY I ZABAWY Z PIŁKAMI GUMOWYMI

KLASA: IIA CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA

MIEJSCE: SALA GIMNASTYCZNA

PRZYBORY: PIŁKI GUMOWE

MOTORYCZNOŚĆ: ROZWIJANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ

NAZWA PUNKTÓW TOKU	TREŚĆ	CZAS	UWAGI METODYCZNO ORGANIZACYJNE
Część wstępna lekcji	Zbiórka, powitanie Sprawdzenie obecności Podanie tematu lekcji	2min	Ustawienie w szeregu Wywołanie pogodnej atmosfery zajęć.
Rozgrzewka	W truchcie dookoła sali krążenie PR, LR, krążenia ramion na przemian stronne w przód i tył. Podskoki zmienne, ramiona odmachem w przód i tył na przemian stronne. Cwał prawym i lewym bokiem, ramiona wznoszone odmachem do wysokości barków.	2min	
Ćwiczenia kształtujące w pozycjach wysokich i niskich	Zabawa ożywiająca berek „sieć”. Ćwiczenia ramion, nóg, tułowia.	2min 4min	Ustawienie w rozsypce naprzeciwko nauczyciela
Część główna lekcji	Zabawy: „Balonik” i „Płask” Zabawy z nauką rzutów jedną ręką i chwytu oburącz „Kolory” i „Kolanko”. Rzuty do celu. Gra w zbijaka	5min 10min 15min	Ustawienie w kole Podział na grupy, ustawienie w kołach Zwracanie uwagi na poprawnie wykonanie rzutów jednorącz z ustawieniem LN z przodu. Podział na dwa zespoły. Przypomnienie zasad gry.
Część końcowa lekcji	Ćwiczenia korekcyjne i uspokajające - w marszu wznos RR w górę wdech, upust – wydech - w marszu dookoła Sali w postawie skorygowanej RR w „skrzydełka” - zwis tyłem do drabinki. Zabawa „Rozpoznawanie imion”	3min	Marsz dookoła Sali jeden za drugim. Dzieci siedzą w szeregu
Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Zbiórka, podsumowanie lekcji, przypomnienie czego się nauczyliśmy, ocena pracy uczniów na zajęciach.	2min	Ustawienie w szeregu Pochwała za prace na lekcji