

ALDONA ZAGRABSKA

KONSPEKT LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - SPORTY ZIMOWE SANECZKARSTWO

TEMAT-Sporty zimowe - saneczkarstwo

UMIEJĘTNOŚCI- doskonalenie jazdy na sankach

SPRAWNOŚĆ- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i szybkości reagowania na bodźce zewnętrzne

WIADOMOŚCI- zapoznanie się uczniów z przepisami bezpieczeństwa podczas zajęć na świeżym powietrzu na śniegu

MIEJSCE- boisko przyszkolne, górka

CZAS- 45 min

KLASA- V

PRZYBORY- sanki

TOK LEKCYJNY	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
CZĘŚĆ WSTĘPNA	-Zbiórka, powitanie, spr. listy obecności, podanie tematu lekcji	1min	Ustawienie w Szeregu
	- przygotowanie się do wyjścia ze szkoły sprawdzenie odpowiedniego ubioru uczniów	2min	
CZĘŚĆ GŁÓWNA LEKCJI	-Marszobieg po obwodzie boiska z sankami	5min	Marszobieg w wykonywany w wolnym tempie Ustawienie w kole
	-ćwiczenia rozgrzewające mięśnie		
	- wyścigi saneczkarskie po trzy osoby w drużynie zmiana co 50 m	10min	Ćwiczenie w trójkach
	- ćwiczenia na górcie przy szkole	2min	Wspinaczka na górkę
	- indywidualne zjazdy na sankach	5min	Wymiana sanek
	-zjazdy w parach	5min	Zachowanie bezpieczeństwa
-konkurs najdłuższego zjazdu	10min	Indywidualna ocena długości zjazdu	
CZĘŚĆ KOŃCOWA LEKCJI	Sprzątanie sprzętu	2min	Ustawienie w szeregu
	Zbiórka podsumowanie zajęć wyróżnienie uczniów aktywnych na lekcji, zachęcenie do ćwiczenia na następnych zajęciach	2min	
	Pożegnanie z klasą, sprowadzenie uczniów do szatni	1min	