

KONSPEKT ZAJĘĆ SPORTOWYCH

TEMAT: Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabaw

PROWADZĄCY: Kamil Skwira

KLASA: IIIc – SZKOŁA PODSTAWOWA

MIEJSCE: SALA GIMNASTYCZNA

CZAS TRWANIA: 45 MINUT

CEL GŁÓWNY: Kształtowanie poprawnej postawy ciała

UMIĘTNOŚCI- prawidłowe przyjmowanie pozycji „baczność”.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA- kształtowanie koordynacji ruchowej

POMOCE: szarfy, woreczki

METODA: naśladowczo-ściśła, zadaniowa,

FORMA: indywidualna, grupowa,

TOK LEKCJI	ZADANIA	CZAS	UWAGI
Czynności organizacyjno-porządkowe	- Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie liczebności grupy i przygotowanie ćwiczących.	4'	Ustawienie w szeregu przodem do lustra.
	-Okrzyk „1,2,3-zabawa”	3x	
	-Bieganie w rozsypce po sali i na gwizdek prowadzącego przyjęcie pozycji „baczność”	5'	
Zabawa ożywiająca (mięśnie grzbietu)	„ Nie strać szarfy ”- poruszanie się na palcach. Na sygnał siad skrzyżny RR w skrzydełka. Kto ostatni traci szarfę.	4'	Zwracać uwagę na prawidłową pozycję, nie tylko szybkość, bez szarf również dzieci się bawią
Zabawa wzmacniająca mięśnie stóp	„ Chowamy skarb ”- poruszanie się j.w., na sygnał wkładamy szarfę pod stopy, RR splecione z tyłu. Za każdym razem Zakładamy szarfę ponownie na RR w pajęczka.	3'	N chodzi i kontroluje poprawność wykonania
Zabawa wzmacniająca mm. posturalne	„ Zaczarowany berek ”- jedno dziecko berkiem, kogo klepnie siada w siadzie skrzyżnym RR w skrzydełka. Dla zwycięzców okrzyk „Ole, Ole, Ole”	3'	Należy zwrócić uwagę na zachowanie zasad bezpieczeństwa.
Zestaw ćwiczeń wzmacniający mm. posturalne dziecka.	1-„ Strzałka ”- leżenie przodem,RR proste złączone przed sobą i uniesione z klatką piersiową lekko w górę, głowa skierowana w dół, stopy obciążone.	3'	Zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe i dokładne wykonywanie ćwiczeń, aby dziecko nie popełniało błędów.
	2-„ Jaskółka ”- leżenie przodem, RR splecione na pośladkach, klatka piersiowa uniesiona lekko w górę, głowa skierowana w dół, stopy obciążone.	3'	
	3-„ Samolot ”- leżenie przodem,RR wyprostowane w bok, klatka piersiowa lekko uniesiona w górę, głowa skierowana w dół, stopy obciążone.	3'	
Ćwiczenia wzmacniające mm. stóp	Siad prosty podparty w kole: „ Nogi w górę ”- NN proste złączone, unoszenie nóg w górę w dół.	15x	

<p>Zabawy odruchu prawidłowej postawy i mm. brzucha.</p>	<p>„Wiatraczek” - naprzemienne unoszenie nóg, NN proste w stawach kolanowych „Karuzela” - zataczanie stopami kółek pięty są złączone. „Brawo” - uderzanie stopą o stopę, brawa za dobrze wykonane ćwiczenia.</p> <p>„Przekaż worek” - pozycja jak wyżej, przekazywanie woreczka z rąk do rąk za plecami, jedno następnie drugie i trzecie.</p> <p>„Pościg” - pozycja jak wyżej, dzieci przekazują sobie woreczki w taki sposób, że jeden goni drugi.</p> <p>Okrzyk w siadzie skrzyżnym w kole „1,2,3 – zabawa”</p>	<p>15x 15x 15x</p>	<p>Zwrócić uwagę na postawę w siadzie, barki ściągnięte, plecki proste ,</p>
<p>Czynności końcowe</p>	<p>Podsumowanie zajęć, nagrodzenie pracowitych uczniów.</p>	<p>5’ 5’ 3’</p>	

