

## Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla kl. VI

**Temat:** Kształtowanie sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia w obwodzie stacyjnym.

**Klasa:** VI

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Czas trwania:** 45 minut

**Przybory:** ławeczka, pachołki, skakanki, szarfa, materace, piłka do koszykówki, miękka piłeczka, laska gimnastyczna, hula-hop, krążki, piłka lekarska

**Metody:** zabawowa – klasyczna, naśladowcza, ściśła, zadaniowa, ściśła

**Formy:** frontalna, obwodowo-stacyjna

**Umiejętności:** poprawnego wykonania ćwiczeń na poszczególnych stacjach (czworakowania, celnych rzutów, skoków na skakance)

**Wiadomości:** uczeń dostrzega potrzebę własnego usprawniania się, wie, jak ważne jest bezpieczeństwo własne i współwiczającego

**Motoryczność:** poprawa szybkości poprzez bieg slalomem, koordynacji wzrokowo-ruchowej poprzez strzały kijkiem do bramki, zwinności poprzez przejście przez szarfę

### Przebieg lekcji:

#### Część wstępna

Czynności organizacyjno-porządkowe:

- zbiórka w dwuszeregu
- powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć
- omówienie tematu lekcji

**Rozgrzewka:** berek „zamrażacz”, skłony tułowia z pogłębieniem, przysiady, skrętoskłony, marsz po obwodzie koła, w marszu wymach na przemian nogą prawą i lewą, podskoki w miejscu .

#### Część główna

Obwód stacyjny. Nauczyciel objaśnia ćwiczenia na poszczególnych stacjach oraz sygnał i sposób, po którym będą zmieniać stacje. . Uczniowie dobierają się parami i wykonują ćwiczenia na poszczególnych stacjach:

Stacja I: Czworakowanie na ławeczce

Stacja II: Rzuty piłką lekarską -2kg zza głowy

Stacja III: Przeskoki przez kałuże (hula-hop)

Stacja IV: Bieg slalomem między pachołkami

Stacja V: Rzuty krążkiem na pachołki

Stacja VI: Dowolne przeskokki przez skakankę

Stacja VII: Przejście w pozycji leżącej na materacu przez szarfę

Stacja VIII: Odbijanie piłki do koszykówki oburącz w ograniczonym polu

Stacja IX: Strzały miękką piłką przy użyciu laski gimnastycznej na bramkę

### **Część końcowa:**

W marszu ćwiczenia oddechowe

Omówienie zajęć: omówienie błędów i pochwała, zebranie sprzętu i pożegnanie grupy, zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie

opracowała Violeta Matuszczak