

## KONSPEKT LEKCJI TOR PRZESZKÓD

### Zadania lekcji:

U: kształtowanie sprawności motorycznej na torze przeszkód

S: kształtowanie zwinności, skoczności, wytrzymałości i siły,

W: zasady bezpieczeństwa przy tego rodzaju lekcji

P: systematyczna samokontrola i samoocena podczas ćwiczeń

### Warunki prowadzenia zajęć:

Miejsce: sala gimnastyczna

Stan klasy: 12osób

Czas 45min

Sprzęt: skrzynia ,materace 4 szt. ,piłki lekarskie 3 szt. ,piłka koszykowa1 szt. szarfy 2 szt.

ławeczka ,skakanka,

Tok lekcyjny	TREŚĆ	INTERPRETACJA	UWAGI
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1 czynności org. porządkowe	Zbiórka, powitanie, raport, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do ćwiczeń.	W: zasady bezpieczeństwa w trakcie pokonywania toru przeszkód	Ustawienie w szeregu.  Rozpoczynamy zabawę na gwizdek N.
2 zabawa ożywiająca	„Berek ranny”- wybrana osoba jest berkiem ,każdy złapany przez berka trzyma się za miejsce gdzie go dotknięto -tam został „zraniony”.W takiej pozycji goni i „rani” inna osobę.		Nie wolno łapać osób przez które sami zostaliśmy przed chwilą złapani
Ćw. Kształtujące	Wolny bieg dookoła sali:  -naprzemianstronne krążenia RR w przód -naprzemianstronne krążenia RR w tył Marsz: -wymachy naprzemianstronne raz PN raz LN w przód z jednoczesnym krążeniem RR w przód - opad T ,skłon w przód ,opad i powrót do p.w.- co trzy kroki -skłony T w tył co trzy kroki - krok odstawno-dostawny z pracą RR- przodem do środka koła -j.w. ale tyłem do środka koła -przeplatanka, przodem do środka koła		Jeden za drugim          Ćw. Wykonujemy i kończymy na sygnal nauczyciela

<p>IICZĘŚĆ GŁÓWNA</p>	<p>-j.w .ale tyłem do środka koła</p> <p>-„pajacyki”- podskokiem rozkrok, zeskok za złączeniem NN</p> <p>-przysiad podparty i naprzemianstronne wyrzuty NN w tył</p> <p>-siad klęczny i przejście do ukłonu japońskiego</p> <p>-siad skulony i przejście do siadu równoważnego</p> <p>-leżenie tyłem ,NN ugięte oparte stopami o podłoże, w lekkim rozkroku ,dłonie splecione na karku, łokcie szeroko i skłony T w przód</p> <p>- skoki jednonóż na PN do połowy sali ,od połowy LN</p> <p>-podskoki zmienne (naprzemianstronna praca RR i NN)-skoki nożycowe</p> <p>-bieg przodem z przyśpieszeniem na wyznaczonym odcinku</p> <p>-bieg przodem z wykonaniem obrotu o 360 stopni wokół własnej osi ciała w wyznaczonym miejscu.</p>	<p>P:samokontrola podczas ćw.</p>	<p>ćw. Wykonujemy po przekątnej sali</p>
<p>CZĘŚĆ III KOŃCOWA</p>	<p>TOR PRZESZKÓD</p> <p>Przygotowanie przyborów i przyrządów do poszczególnych elementów toru przeszkód. Pokaz i objaśnienie sposobu pokonania toru.</p> <p>Start z siadu skrzyżnego,</p> <p>- wejście na skrzynię dowolnym sposobem, przejście ,zeskok na materac</p> <p>-przewrót w przód z biegu</p> <p>- trzy piłki lekarskie jedna za drugą- przeskok obunóż,</p> <p>- piłka koszykowa; 2 rzuty do kosza,(należy trafić do kosza)</p> <p>- przejście przez szarfy</p> <p>- czołganie się na materacu</p> <p>- 10 skoków przez skakankę,</p> <p>- przeciąganie się po ławeczce w leżeniu przodem</p> <p>- bieg na czworakach do mety.</p>	<p>Wiadomości: zasady bezpieczeństwa podczas pokonywania toru.</p> <p>S: kształtowanie zwinności, skoczności, wytrzymałości i siły,</p> <p>P: systematyczna samokontrola i samoocena podczas ćwiczeń</p>	<p>Wykorzystanie osób nie-ćwiczących do rozstawienia sprzętu</p> <p>Wykorzystanie w czasie objaśniania najbardziej sprawnego uczenia do pokazu niektórych elementów .</p> <p>Tor przeszkód pokonujemy na czas</p>
	<p>Sprzątnięcie miejsca ćwiczeń.</p> <p>Marsz uspokajający dookoła sali:</p> <p>-wykonanie „agrafki-dłonie splecione za plecami ,</p>		

Czynności organizacyjne o- porządkowe	-skłony T w przód połączone ze spokojnym oddychaniem  Zbiórka, pożegnanie, podsumowanie przebiegu zajęć, wyróżnienie najlepszych uczniów, najlepiej ćwiczących	W: przypomnienie bezpieczeństwa jak pokonywa tor przeszkód	Szereg
--	--	--	--------