

## Obszar 1

### Konspekt lekcji wychowania fizycznego z lekkiej atletyki doskonalący biegi drużynowe

#### **Temat: Umiejętność współpracy w grupie podczas biegów.**

Klasa VI,

liczba osób: 18

miejsce: boisko szkolne,

czas: 45 minut

cele:

- kształcący: uczeń rozwija swoją motoryczność poprzez biegi a w szczególności szybkości i koordynacji ruchowej
- wychowawczy: uczeń umie współdziałać w grupie, wspólnie podejmują decyzję i są za siebie odpowiedzialni
- poznawczy: uczniowie poznają nowe dyscypliny sportu poprzez zabawę

#### **Tok lekcji:**

Czynności organizacyjno – porządkowe (8 minut)

Powitanie grupy, zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć. Przedstawienie tematu i celu lekcji, przypomnienie o bezpieczeństwie na lekcji.

Ćwiczenia przygotowujące :

-bieg na krótkich odcinkach 30m( skip A, C)

-bieg z krążeniem ramion do przodu i tyłu

-zabawa bieżna- :”Berek Lawina”- Nauczyciel wyznacza ucznia który ma za zadanie złapać ucznia i razem trzymają się za ręce gonią następnego ucznia tworząc łańcuch , który nie może się rozerwać. Ostatnie osoby łapią uczniów. Zabawa trwa aż do ostatniej złapanej osoby. Zabawę można powtórzyć 2 razy.

#### **Część główna :( 30 minut)**

Nauczyciel dzieli grupę na zespoły 4-5cio osobowe, które otrzymują obrazek z puzzli-9szt ( wcześniej kapitan zespołu losuje obrazek i przekazuje zespołowi które puzzle będą zbierać z baz, z tyłu obrazku namalowana jest figura geometryczna np. koło, kwadrat). Zadaniem zespołu jest zebranie i ułożenie jak najszybsze obrazka z puzzli. Każdy zespół musi z bazy zabrać swój puzzle i wrócić z jednym elementem do ucznia który ma obrazek i biegnie do następnej bazy po kolejny element puzzli- cały zespół biegnie do jednej bazy nie mogą się rozdzielić( jeśli jakiś uczeń się zmęczy może wymienić się z uczniem układającym puzzle). Zespół biega do 9 baz , które są rozłożone na dużym boisku szkolnym( bazy są oznaczone taśmą a w woreczkach schowane są puzzle po jednej sztuce z każdego obrazka). Odcinki pomiędzy bazą a uczniem który układa obrazek wynosi ok 200m.

Część końcowa :( 5 minut)

Uczniowie w marszu zbierają puzzle, taśmy, woreczki i marszem wracamy do sali. Nauczyciel omawia lekcję i nagradza zespół, który wygrał rywalizację.

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego ZSP Lubiąż

Załączamy zdjęcia