



**Kreatywność i innowacyjność
na zajęciach wychowania fizycznego.
Scenariusze lekcji - inspiracje**

Zespół redakcyjny:

Edyta Wójcik, dyrektor RODO

Agnieszka Kozakiewicz, koordynator zespołu doradców metodycznych RODO

Radosław Małecki, specjalista do spraw technik informatycznych

Spis treści

Spis treści

Wstęp	2
Wzmocnienie siły mięśni postularnych z zastosowaniem metody Pilates, Anna Woźniak	3
Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez ćwiczenia z różnymi piłkami, Iwona Kiraga	9
Gry i zabawy ruchowe z rakiętą i lotką jako źródło bogactwa ruchowego, Lucyna Kalinkowska	13
Gry i zabawy występujące w sportach walki, Krzysztof Koseła	20
Kultura fizyczna elementem kultury człowieka. Kodowanie na lekcji wychowania fizycznego, Karolina Borczuch, Beata Plutka	25
Nauczanie techniki marszu nordic walking, Anna Kowalczyk	44
Doskonalenie techniki marszu nordic walking. Spacer po parku, Beata Dobrowolska	49
Kształtowanie podstawowych cech motorycznych przy użyciu drabinki koordynacyjnej, przykładowy zestaw ćwiczeń do wykorzystania na lekcjach wychowania fizycznego, Agnieszka Płaskocińska	53
Ćwiczenia wzmacniające z gumami, Kinga Szarpak	63
Doskonalenie podań i chwytów w grze uproszczonej „zapal znicz”, Małgorzata Rychlicka	70
Workout na lekcji wychowania fizycznego, Emilia Górska	75
Przykładowe ćwiczenia koordynacji ruchowej przydatne w nauczaniu i doskonaleniu techniki piłki nożnej z wykorzystaniem przyborów i przyrządów, Jacek Wydra	81

Wstęp

Kondycja wychowania fizycznego w szkołach praktycznie od zawsze stanowi temat wielu dyskusji i polemik. W obecnej sytuacji, gdy społeczeństwo – dążąc do większego dobrobytu - staje się coraz bardziej konsumpcyjne, wydawać by się mogło, że będzie równie precyzyjnie stawiać określone wymagania wobec szkolnego wychowania fizycznego. Systematyczne podnoszenie poziomu życia teoretycznie powinno dotyczyć również tych dziedzin, w których porusza się w swojej pracy nauczyciel. To właśnie od niego zależy czy będzie potrafił dostrzec i dostosować metody pracy do zmieniającej się rzeczywistości. Bardzo istotnym obszarem, który trzeba dokładnie poznać, są potrzeby, możliwości i zainteresowania uczniów. Każda szkoła, poprzez lata funkcjonowania i za sprawą pracujących w niej nauczycieli wychowania fizycznego, wypracowała swój sposób pracy z uczniami – wpłynęli na niego wszyscy nauczyciele, którzy kiedykolwiek w niej uczyli. Z całą pewnością raz ukształtowane metody pracy nie powinny pozostawać niezmiennie w przekształcającym się świecie, a w związku z tym z odmiennymi postawami i oczekiwaniami dzieci uczęszczającymi do szkoły (Lucyna Kalinkowska, doradca metodyczny).

Szanowni Państwo, niniejsza publikacja jest efektem współpracy nauczycieli wychowania fizycznego z Radomskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli. Jej celem jest inspirowanie do prowadzenia atrakcyjnych dla uczniów lekcji wychowania fizycznego, a w efekcie kształcenia nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu – w końcu sport to zdrowie!

Zespół redakcyjny RODoN

Klasa: IV dziewczęta

Temat lekcji:

Wzmocnienie siły mięśni posturalnych z zastosowaniem metody Pilates

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: wzmocnienie siły mięśni posturalnych;

b/ umiejętności: kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała;

c/ wiadomości: uświadomienie dzieciom, na czym polega metoda Pilates;

d/ działania wychowawcze: samokontrola i samoocena wykonywanych ćwiczeń, współpraca w zespole.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: maty gimnastyczne, chorągiewki, szarfy, piłki fit ball, drabinki, woreczki, magnetofon

Czas zajęć: 45 minut


Liczba ćwiczących: 10 dziewcząt




Metody realizacji zadań ruchowych : naśladowczo - ścisła, zabawowa - klasyczna, ruchowej ekspresji twórczej

Formy prowadzenia zajęć: frontalna, zajęć w zespołach, indywidualna






Bibliografia :

1. Mazurek L., Gimnastyka podstawowa, SiT, Warszawa 1980.
2. Olex- Mierzejewska D., Fitness. Teoretyczne i Metodyczne Podstawy Prowadzenia Zajęć, AWF Katowice 2002.
3. Sven A. Sölveborn, Stretching, SiT, Warszawa 1989.
4. Trzeźniowski R., Gry i zabawy ruchowe, SiT, Warszawa 1989.
5. Kasperczyk T. Red., Poradnik ćwiczeń korekcyjnych, Kasper, Kraków 1996.
6. Owczarek S., Atlas ćwiczeń korekcyjnych, WSiP, Warszawa 1998.
7. Dufton J., Pilates, Skarbnica Wiedzy, Warszawa 2003.
8. Rodrigues J. Pilates dla każdego, Bellona, Warszawa 2007.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne	Zdjęcia do ćwiczeń
I	Część wstępna				
<p>Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze.</p> <p>Zabawa ożywiająca.</p> <p>Ćwiczenia oddechowe połączone z ćwiczeniem ramion.</p>	<p>1. Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności.</p> <p>2. Przedstawienie i uzasadnienie celów lekcji.</p> <p>3. „Znajdź swój kolor”- dzieci otrzymują cztery kolory szarf. Biegają po sali. Następnie otrzymują polecenie:” stój, zamknij oczy”, w tym czasie prowadzący ustawia cztery chorągiewki w tych samych kolorach, co szarfy w różnych miejscach sali i woła „biegiem do chorągiewek.” Dzieci na to hasło otwierają oczy i biegną w kierunku swoich chorągiewek ustawiając się w rzędach. Zabawę powtarzamy, prowadzący za każdym razem przestawia chorągiewki w inne miejsce.</p> <p>4. Marsz dookoła sali w postawie skorygowanej, ramiona bokiem w górę wdech, bokiem w dół wydech.</p>	<p>2’</p> <p>2’</p> <p>2’</p> <p>8 – 10 razy</p>	<p>Metoda zabawowa – klasyczna.</p> <p>Metoda naśladowczo – ścisła.</p>	<p>Ustawienie w dwuszeregu. Ocena postawy przez nauczyciela.</p> <p>Wyjaśnienie na czym polega metoda Pilates i jak wpływa na organizm.</p> <p>Wyznaczenie miejsca do ćwiczeń: boisko do siatkówki.</p> <p>Wdech przez nos wydech przez usta.</p>	
II	Część główna				
<p>Ćwiczenie mm. grzbietu. Elongacja kręgosłupa.</p>	<p>1.P.w.: leżenie przodem, NN wyprostowane i złączone, RR wyprostowane w przód.</p> <p>Ruch: jednoczesne uniesienie prawej ręki i lewej nogi nad podłogę. Rozciąganie się poprzez sięganie dłońią jak najdalej.</p>	<p>8– 10 razy na każdą stronę.</p>	<p>Metoda naśladowczo – ścisła.</p>	<p>Pozycja skorygowana.</p>	

<p>Ćwiczenie rozciągające mm. klatki piersiowej.</p>	<p>2. P.w.: postawa zasadnicza o stopach zwartych, przodem do drabinki w odległości ok. 1m. Skurcz pionowy RR.</p> <p>Ruch: opad T w przód, chwyt nachwytem za szczebel drabinki, ramiona na wysokości barków. Dotknięcie klatką piersiową do drabinki. Powrót do p.w.</p>	<p>8 -10 razy</p>	<p>Metoda naśladowczo – ścista.</p>	<p>Głowa wyciągnięta w górę, szyja wydłużona, barki opuszczone, łopatki ściągnięte, stopy złączone.</p>	
<p>Ćwiczenie mm. grzbietu i pośladków.</p>	<p>3. Most.</p> <p>P.w.: leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych.</p> <p>Ruch: wykonując wdech unieś biodra w górę jednocześnie mocno spinając pośladki. Wykonując wydech opuść biodra powoli na matę.</p>	<p>4 – 8 razy</p>		<p>Ciężar ciała powinien opierać się na barkach,</p>	
<p>Ćwiczenie mm. brzucha i nóg.</p>	<p>4. Setka (uproszczona).</p> <p>P.w.: leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych.</p> <p>Ruch: wykonując wdech, unieś prawą nogę w górę, (ugiętą w kolanie i stawie biodrowym pod kątem 90 stopni). Wykonaj wydech nie opuszczając nogi. Następnie wykonując wdech unieś lewą nogę do takiego samego położenia jak prawa. Wykonaj wydech nie opuszczając nóg. Następnie wróć do p.w. opuszczając NN kolejno na podłogę (PN, LN) z zachowaniem prawidłowego oddechu.</p>	<p>4 – 8 razy</p>		<p>Ramiona wyprostowane, łopatki ściągnięte, mięśnie brzucha napięte.</p>	
<p>Ćwiczenie oddechowe.</p>	<p>5. Embrion.</p> <p>P.w.: siad klęczny, ramiona wzdłuż T.</p> <p>Ruch: unieś RR w górę i wykonaj skłon T w przód „ukłon japoński”, następnie oprzyj czoło na macie, RR przenieś w tył. Spokojne oddychaj.</p>	<p>1minuta</p>		<p>Nie odrywaj pośladków od pięt.</p>	

<p>Ćwiczenie mm. karku, ramion, grzbietu, brzucha i nóg.</p>	<p>6. Deska. P.w.: klęk podparty Ruch: wykonując wdech przejdź do podporu przodem, wykonując wydech. Następnie wykonując wdech wróć do p.w. i wykonaj wydech.</p>	<p>4 – 8 razy</p>		<p>RR wyprostowane, łopatki ściągnięte, mięśnie brzucha napięte, wzrok skierowany na matę.</p>	
<p>Ćwiczenie oddechowe.</p>	<p>7. Rama P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, RR wzdłuż tułowia. Ruch: wykonaj wdech i unieś RR przodem w górę, wykonaj wydech i przenieś ramiona w tył, bokiem w dół tuż nad podłogą aż do p.w. Podczas ruchu pępek jest aktywnie przyciągnięty do kręgosłupa, a barki są opuszczone.</p>	<p>4 – 8 razy</p>		<p>Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę.</p>	
<p>Ćwiczenie równowagi oraz antygravitacji.</p>	<p>8. P.w.: siad na piłce, skurcz pionowy RR. NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy na podłodze. Ruch: maksymalna elongacja kręgosłupa, a następnie umieszczenie woreczka na głowie i utrzymanie pozycji. Wytrzymaj w tej pozycji 4 - 8s. Wróć do p.w.</p>	<p>4 – 8 razy</p>		<p>Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę.</p>	
<p>Ćwiczenie mm. grzbietu.</p>	<p>9. Leżenie przodem na piłce. P.w.: leżenie przodem na piłce, piłka w okolicach pępka. NN w rozkroku. RR ugięte w łokciach, dłonie oparte na podłodze. Ruch : wykonując wdech, odchyl klatkę piersiową w tył z jednoczesnym skurczem pionowym R, następnie wykonując wydech wróć do p.w.</p>	<p>4 – 8 razy</p>		<p>Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę, „łopatki ściągnięte”, mięśnie brzucha napięte, wzrok skierowany na matę.</p>	
	<p>10. P.w.: leżenie tyłem przy drabince,</p>				

<p>Ćwiczenie mm. brzucha.</p>	<p>skurcz pionowy RR, dłonie trzymają pierwszy szczebel. NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Ruch: uniesienie bioder i przeniesienie NN za głowę do drabinki. Powrót do p.w.</p>	<p>2 – 4razy</p>		<p>Wdech nosem, wydech ustami.</p>	
<p>Ćwiczenie mm. karku, obręczy barkowej i mm. pośladkowych.</p>	<p>11. Stół P.w.: klęk podparty Ruch: unieś jednocześnie PR i LN, wytrzymaj 2-3 s. spokojnie oddychając. Ramieniem sięgaj jak najdalej w przód, a stopą jak najdalej w tył. Wróć do p.w. i powtórz ćwiczenie na drugą stronę.</p>	<p>4 razy na każdą stronę</p>		<p>Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę, „łopatki ściągnięte”, mm. brzucha napięte, wzrok skierowany na matę.</p>	   
<p>Ćwiczenie oddechowe. Zabawa wdrażająca nawyk przyjmowania prawidłowej postawy.</p>	<p>12. „Wesoły i smutny człowiek”, dzieci w rozsypce chodzą po sali. Prowadzący mówi „chodźcie jak smutni ludzie” i dzieci zwieszają głowy, zaokrąglają plecy, uginają NN. Na sygnał „chodźcie jak wesoły człowiek” dzieci prostują się, podnoszą głowę, ściągają łopatki, wciągają brzuch i korygują postawę, uśmiechają się.</p>	<p>1’</p>		<p>Zabawa znana dzieciom.</p>	

III	Część końcowa					
Ćwiczenie uspokajające. Czynności porządkowe i wychowawcze.	1. Dzieci wykonują dowolne ćwiczenia oddechowe przy relaksacyjnej muzyce. Zbiórka, omówienie zajęć. Przypomnienie o konieczności wykonywania ćwiczeń w domu. Zadanie domowe: wykonaj ćwiczenie, które poznałaś dzisiaj na zajęciach. Pożegnanie.	3 minuty 2 minuty.	Metoda ruchowej ekspresji twórczej.	Wdech nosem, wydech ustami. Zbiórka w szeregu w pozycji skorygowanej. Zachęcamy do ćwiczeń w domu.		

Anna Woźniak,
nauczyciel wychowania fizycznego
(Publiczna Szkoła Podstawowa nr 14 Integracyjna im. Jana Pawła II w Radomiu)

Klasa: IV- V dziewczęta/ chłopcy, grupa koedukacyjna

Temat lekcji:

Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez ćwiczenia z różnymi piłkami

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: kształtowanie koordynacji ruchowej i skoczności poprzez zsynchronizowanie przeskoku przez piłkę odbitą od ściany i wykonanie przeskoku rozkrocznego w przód przez piłkę odbijającą się od podłoża, siły- szczególnie obręczy barkowej- rzut obręcz do kosza piłka lekarską.

Wyrabianie „czucia piłki” (czucia różnych piłek) i umiejętności postugiwania się różnymi piłkami;

b/ umiejętności: nauka przeskoku przez piłkę odbitą od ściany – „Król skoczków”.

Doskonalenie prowadzenia piłki nożnej między pachołkami ze zmianą nogi prowadzącej ,

doskonalenie kozłowania piłki koszowej między pachołkami ze zmianą ręki kozłującej;

c/ wiadomości: wdrażanie do zastosowania różnych piłek do zwiększania swojej sprawności ruchowej (gry i zabawy z różnymi piłkami – zabawa „Król skoczków”, rzut piłeczka tenisową „Kto wyżej rzuci piłką o ścianę?”), budowania własnej kondycji (gry zespołowe- np. koszykówka, piłka nożna).

Czynny wypoczynek z piłkami. Ćwiczenia wyprostne i wzmacniające z piłkami lekarskimi- rzuty obręcz- kształtowanie i wzmacnianie mięśni posturalnych (zapobieganie wadom postawy lub korekcja wady postawy);

d/ działania wychowawcze: wdrożenie uczniów do respektowania zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych z różnymi piłkami. Samodyscyplina w celu osiągnięcia sukcesu i satysfakcji;

e/ kompetencje społeczne: motywowanie współczwiczących do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem uczniów o niższej sprawności i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: 1 piłka siatkowa, 1 piłka koszowa, 1 piłka nożna, 1 piłka lekarska 1kg lub 2 kg (w zależności od możliwości dzieci), piłeczki tenisowe (dla każdego dziecka na stacji ćwiczebnej 3-6 szt.), 10 pachołków, kosz do koszykówki, stoper

Czas zajęć: 45 minut

Liczba ćwiczących : 12 - 26 uczniów

Metody realizacji zadań ruchowych: metoda zabawowa – klasyczna, naśladowczo- ściśła, zadaniowo- ściśła, metoda wpływu sytuacyjnego: nagradzanie

Formy prowadzenia zajęć: frontalna, obwodu stacyjnego

Bibliografia:

1. Kalaga J., A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń, YPSYLON 1995
2. Trzeźniowski R., Gry i zabawy ruchowe, SiT, Warszawa 1989.

3. Rosławski A., Skolimowski T., Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych, Warszawa 2017

4. <https://www.activemaniak.pl/2208/koordynacja-ruchowa-znaczenie-sporcie/>

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze</p> <p>Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć.</p>	<p>a) Zbiórka w dwuszeregu, powitanie. b) Sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć.</p>	2'		Ustawienie w dwuszeregu
<p>2. Motywacja do zajęć w lekcji.</p>	<p>a) Podanie tematu lekcji. b) Podanie informacji na temat znaczenia i celowości dokładnego wykonywania ćwiczeń i zadań. c) zabawa ożywiająca „Wąż”. Ustawienie w rzędzie, chwyt za biodra- utworzenie „węża”. Pierwsza osoba- „głowa” ma za zadanie złapać „ogon”- ostatnią osobę w rzędzie. ‘ Wąż’ nie może być rozerwany. Po udanej próbie (lub , gdy zdecyduje prowadzący)- zmiana – „ogon „staje przed „głową” i kontynuujemy zabawę.</p>	2' 3'	Metoda zabawowa klasyczna.	W grupie powyżej 12 osób mogą być 2 „węże”.
<p>3. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka.</p>	<p>a) postawa w rozkroku na szer. bioder, RR na biodrach : skłony głowy do przodu, do tyłu; krążenia w prawą stronę; w lewą stronę. postawa w rozkroku na szer. bioder: krążenia RR w przód, w tył, postawa j.w.- wymachy RR naprzemianstronne; postawa NN zwarte, RR w przód – przysiady; postawa j.w. – wymachy na przemian PN do RR, LN do RR; postawa , RR na biodrach – PN „rysujemy” zamachem w przód 3 koła : małe, większe, największe; LN j.w. postawa w rozkroku na szer. bioder, RR w górę – skłony z pogłębieniem, powrót do wyprostowania; postawa w szerokim rozkroku, RR w bok, opad tułowia w przód- skrzyśloni; klęk prosty, RR w przód – siad z prawej str., klęk prosty, siad z lewej str.; klęk podparty- wymachy w tył, w górę PN, LN;</p>	8'	Metoda naśladowcza ściśta.	Ustawienie przodem do prowadzącego wykonują „wiatraczek”, ustawienie w „rozsypanie”,

	<p>leżenie tyłem, RR w bok- rysujemy nogami zwartymi koła na suficie w prawą, w lewą str.; przysiad podparty, PN w tył- podskokami zmiana nóg; podskoki- „pajacyki”</p> <p>c) Zabawy i gry ruchowe.</p>			
<p>II. 25' - 30'</p> <p>4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności, rozwijanie zdolności twórczych oraz motywowanie do aktywności na lekcji.</p>	<p>Zbiórka w szeregu, odlicz do 5.</p> <p>1. "Król skoczków".</p> <p>2. Rzut jednoręcz o ścianę piłeczką do tenisa ziemnego, chwyt piłki oburącz.</p> <p>3. Rzut oburącz piłką lekarską do kosza, zebranie piłki , przekazanie kolejnemu uczniowi.</p> <p>4. Slalom z piłkami nożnymi- prowadzenie piłki PN z prawej str. pachotka, LN z lewej str. pachotka.</p> <p>5. Slalom z piłkami koszowymi – kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej.</p> <p>a) Kształtowanie cech sprawności motorycznej.</p> <p>b) Nauka techniki taktyk sportowych.</p> <p>c) Nauka i stosowanie zabaw, gier, ćwiczeń i sportów rekreacyjno – konwencjonalnych i 3 niekonwencjonalnych.</p> <p>d) Rozwiązywanie zadań problemowych.</p> <p>e) Stosowanie celowych zabiegów hartujących uczniów pod względem fizycznym i psychicznym.</p> <p>f) Kształcenie uczniów pod względem współpracy, samoochrony i ochrony współćwiczących.</p> <p>g) Stwarzanie warunków do samosterowania rozwojem fizycznym, motorycznym i osobowościowym, a także reakcją własną i w zespole rówieśniczym lub rodzinie.</p>	<p>Po 5' na każdej stacji. Zmiany: skokami zajęczymi, czworakowanie m, „pajączki” w podporze tyłem, „kaczym chodem”.</p>	<p>Zadaniowa ścista</p>	<p>Utworzenie 5 grup ćwiczebnych. Zajęcia w formie obwodu stacyjnego. 4' na każdej stacji.</p>
<p>III. 3' - 5'</p> <p>5. Uspokojenie organizmu.</p>	<p>Postawa w rozkroku, RR w górę – powoli wdech, pomału skłon z długim wydechem;</p> <p>Ćwiczenie izometryczne: postawa w rozkroku, RR splecione na karku, łokcie dowiedzione w tył – RR</p>	<p>3' - 5'</p>		

<p>6. Czynności organizacyjne i wychowawcze.</p> <p>7. Nastawienie uczniów do wykonywania samodzielnych zadań ruchowych w czasie pozalekcyjnym.</p>	<p>„siłują się” z głową (RR ruch do przodu, głowa ruch do tyłu);</p> <p>Leżenie tyłem, wypchnij klatkę piersiową do góry, głowa odchylona w tył, oparta o podłogę</p> <p>Ćwiczenia korekcyjne, rozluźniające i uspokajające</p> <p>Łatwe ćwiczenia korektywne i przyspieszające wypoczynek.</p> <p>a) Uporządkowanie obiektu. b) Podsumowanie dydaktyczno – wychowawcze. c) Przekazywanie sugestii organizacyjnych związanych z działalnością własną uczniów.</p>		<p>metoda wpływu sytuacyjnego: nagradzanie</p>	<p>Zalecenia i instrukcje odnośnie samodzielnego usprawniania i kształcenia w zakresie kultury fizycznej.</p>
---	--	--	--	---

Iwona Kiraga,
nauczyciel wychowania fizycznego
(Publiczna Szkoła Podstawowa nr 24 im. Kornela Makuszyńskiego w Radomiu)

Klasa: IV- VIII dziewczęta/ chłopcy

Temat lekcji:

Gry i zabawy ruchowe z rakieta i lotką jako źródło bogactwa ruchowego

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: zwiększanie wydolności oraz sprawności fizycznej poprzez kształtowanie cech motorycznych;

b/ umiejętności: kształtowanie nawyku posługiwania się rakieta i lotką do badmintona;

c/ wiadomości: zapoznanie z różnorodnością gier i zabaw ruchowych jako formą czynnego wypoczynku;

d/ działania wychowawcze: wyrabianie umiejętności zespołowego współdziałania i współzawodnictwa;

e/ kompetencje społeczne: budowanie pozytywnych relacji z osobami z najbliższego otoczenia.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: lotki, rakiety, pachołki, koła hula- hop, materace, ławeczki, siatka do badmintona lub piłki siatkowej

Czas zajęć: 45 minut

Liczba ćwiczących : 12 - 26 osób

Metody realizacji zadań ruchowych: metoda zabawowo – klasyczna, naśladowczo- ścisła, zadaniowo- ścisła

Formy prowadzenia zajęć: frontalna, obwodu ćwiczebnego, zajęć w zespołach

Bibliografia:

1. Warchoł K., Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2017.
2. Akademia Trenerska Badmintona - 55 Gier i zabaw i nie tylko do badmintona, Wydanie1, 2018, płyta DVD.
3. Strzyżewski S., Proces wychowania w kulturze fizycznej, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I	Część wstępna			
ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	1. Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności. 2. Przedstawienie i uzasadnienie (omówienie) celów lekcji.	2'		ustawienie w dwuszeregu
zabawa ożywiająca.	3. „ Berek po liniach ” - Nauczyciel wyznacza linie po których poruszają się uczniowie oraz sposób poruszania się np. krok odstawno- dostawny. Wskazany uczeń porusza się z lotką w taki sam sposób jak pozostali uczniowie i po trafieniu jednego z uczestników, przekazuje mu funkcję goniącego. Wygrywają osoby, które nie zostały trafione lotką.	3'	zabawowo - klasyczna	grupa w rozsypce
ćwiczenia kształtujące	Wariant I 4. Rozgrzewka funkcjonalna: - w pozycji stojącej ustawiamy stopy na szerokość barków, RR w przód. Wykonujemy przysiad nie odrywając stóp x 10, - krok odstawno- dostawny bokiem z wymachem RR sprzed klatki piersiowej w bok, - w marszu przyciąganie kolana do klatki piersiowej (T, N proste) , - w marszu przyciąganie pięty do pośladków (kolano N zgiętej w linii N wyprostowanej), - marsz bokiem z unoszeniem wysoko kolan, - j.w. tylko przodem, - wykrok w przód, RR zgięte na wysokości klatki piersiowej pod kątem 90 stopni, T wyprostowany, kolano N wykroczonej prostopadle do linii stawu skokowego – ruch łokciami w tył x 2, - p.w. – ustawienie tyłem do linii: wykrok w tył poprzedzony uniesieniem kolana N wykroczonej na wysokość bioder. W momencie wykroku kolano N zakroczonej nie wychodzi poza linię stawu skokowego, T wyprostowany, RR lekko w bok pomagają w utrzymaniu równowagi, - mostek na łokciach przodem ze skrętem T i wymachem RL	5'	naśladowczo-ściśła	wyznaczenie odcinka do ćwiczeń kształtujących np. 8 m – linie boczne boiska do piłki siatkowej , podział grupy na 2-osobowe zespoły, tempo wolne, nauczyciel dokonuje wyboru kilku z przedstawionych propozycji ćwiczeń Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń, chwali zaangażowanie uczniów
ćwiczenia stabilizacyjne				

	<p>a następnie RP w górę x 6, - mostek na łokciach przodem z uniesieniem NL a następnie NP w tył x 6, - p. w.- w leżeniu tyłem RR wzdłuż tułowia, stopy oparte na piętach. Wypchnięcie bioder w górę tak, aby T oraz uda tworzyły linię prostą x 6, - przebieżki oraz ćwiczenia kształtujące moc,</p> <p>Wariant II</p> <p>4. Rozgrzewka w formie obwodu ćwiczebnego: <i>Rycina nr 1 pod konspektem</i></p> <p>5. Ćwiczenia rozciągające.</p>	5'	naśladowczo- ściśła	Tempo wolne np. 2 obwody a następnie średnie – dostosowane do możliwości uczniów
II	Część główna			
kształtowanie szybkości, zręczności, orientacji, koordynacji, zwinności, siły	<p>1. Zabawy rzutno- biegowe: a/ zabawa rzutno- biegowa z lotką – opis nr 1, b/ zabawa rzutno- biegowa - opis nr 2, c/ zabawa rzutno- biegowa - opis nr 3,</p> <p>2. Zabawy biegowe z rakieta i lotką: a/ zabawa biegowa - opis nr 4, b/ zabawa biegowa - opis nr 5,</p> <p>3. Zabawa biegowo – zręcznościowa: a/ zabawa biegowo- zręcznościowa na czas reakcji - opis nr 6,</p> <p>4. Zabawa na orientację: a/ Zabawa na orientację - opis nr 7,</p> <p>5. Wyścigi rzędów: a, b, c, d, e - opis nr 8,</p>	30'	zadaniowo- ściśła	<p>nauczyciel objaśnia dokładnie przebieg każdej zabawy, aktywuje uczniów niećwiczących np. do zapisywania punktacji, kibicowania , czuwa nad sprawnym przebiegiem zabaw</p> <p>nauczyciel objaśnia dokładnie zadania do wykonania podczas wyścigu rzędów</p>
III	Część końcowa			
zabawa uspokajająca	<p>1. Zabawa uspokajająca „Minutka”</p> <p>2. Uporządkowanie miejsca ćwiczeń.</p> <p>3. Podsumowanie przebiegu zajęć, przypomnienie celów lekcji, nagrodzenie uczniów aktywnych</p>	1'		uspokojenie organizmu, nauczyciel nadzoruje
ćwiczenia		4'	metoda wpływu sytuacyjnego:	porządkowanie sali,

porządkowo-wychowawcze	podczas zajęć. 4. Przypomnienie uczniom o koniecznych zabiegach higienicznych po zajęciach wychowania fizycznego. 5. Pożegnanie klasy.		nagradzanie	uczniowie w dwuszeregu w siadzie skrzyżnym nauczyciel czuwa nad bezpiecznym zachowaniem klasy w szatni
------------------------	--	--	-------------	---

Rycina nr 1:

1 - 2 slalom pomiędzy pachołkami,

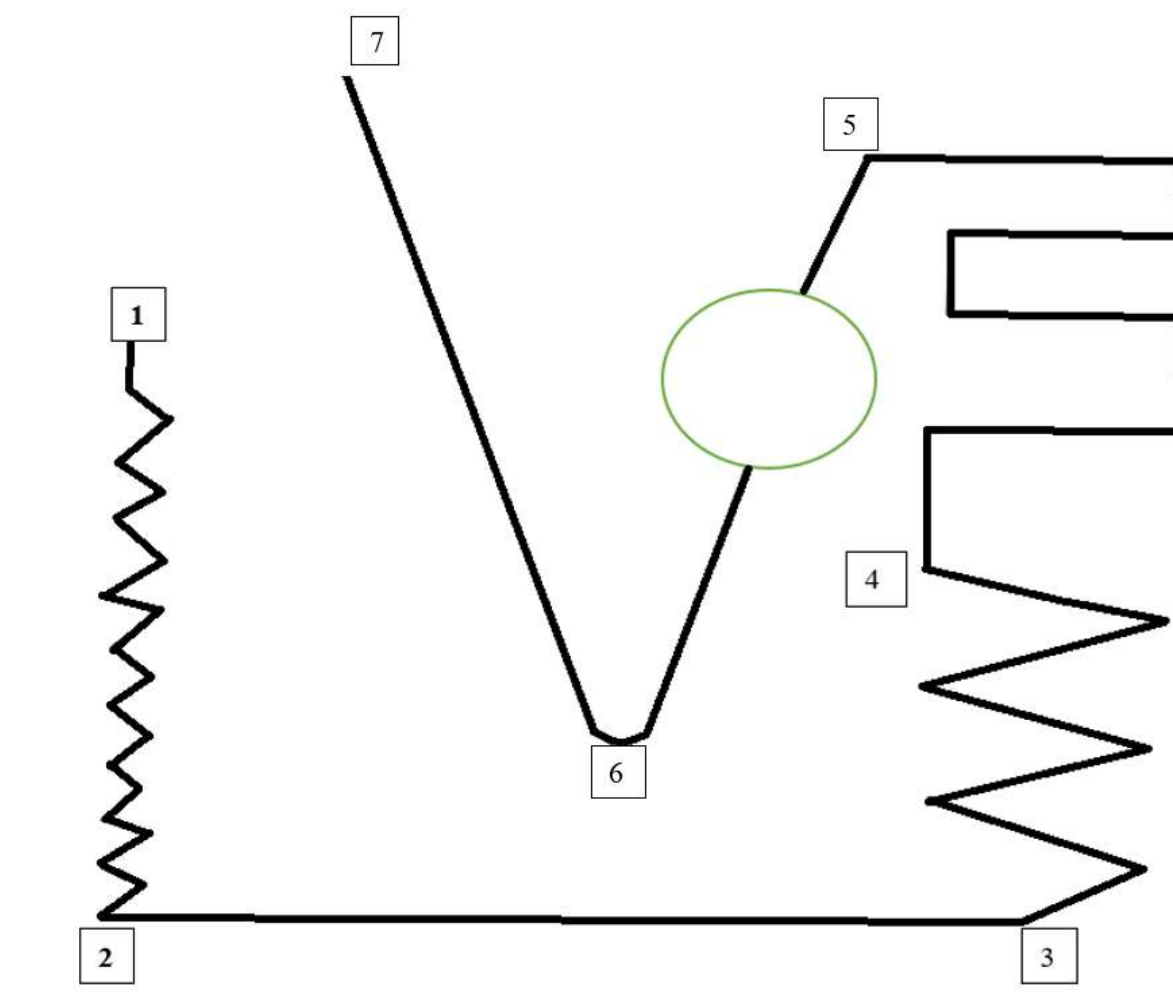
2 - 3 skip A,

3 - 4 skip C,

4 - 5 krok odstawno- dostawny (LN, PN, LN.....),

5 - 6 bieg po prostej, w kole hula- hop 3 podskoki unosząc nogi do klatki piersiowej,

6 - 7 przyspieszenie po prostej



Zabawy rzutno- biegowe:

Opis nr 1:

Potrzebne: materace, lotki. Podział grupy na zespoły (w zależności od liczby ćwiczących). W dowolnej części sali układamy materac a przed nim ustawia się 3 uczestników zabawy, którzy bronią dostępu do „twierdzy”. Około 1 metra od broniących narysowana linia, której uczniowie rzucający lotkę na materac nie mogą przekroczyć. Z przeciwnej strony ustawiony zespół, którego zadaniem jest trafienie lotką w materac w dowolny sposób stosując różnego rodzaju balans ciała. Po oddaniu rzutu przez pierwszą osobę startuje kolejna. Wygrywa drużyna, której uda się wrzucić więcej lotek od przeciwników.

Opis nr 2:

Potrzebne: małe hula – hop, lotki. Podział grupy na zespoły (w zależności od liczby ćwiczących). Zespół ustawia się tyłem do środka koła. W środku znajduje się małe hula – hop. Jeden z uczestników zabawy stoi poza kołem trzymając lotkę. Jego zadaniem jest wrzucenie lotki do hula – hop. Sposób poruszania się jest dowolny. Zadaniem broniących jest blokowanie rzutów w taki sposób, aby lotka nie została wrzucona do hula – hop. Każdy wyznaczony zawodnik ma do dyspozycji 6 lotek.

Opis nr 3:

Potrzebne: kort do badmintona lub boisko do piłki siatkowej (małe gry). Dwa zespoły (maksymalnie 6- osobowe) ustawione po przeciwnej stronie siatki z taką samą ilością lotek rozrzuconych po korcie. Na sygnał prowadzącego uczniowie przerzucają lotki na boisko przeciwnika. Na drugi sygnał następuje koniec zabawy. Wygrywa zespół, na którego korcie znajduje się mniej lotek. Sposób rzutów i chwytów lotki ustala nauczyciel.

Zabawy biegowe z rakieta i lotką:

Opis nr 4:

Potrzebne: 4 pachołki, 2 lotki, rakiety dla każdego uczestnika. Zabawa przebiega w kwadracie o wymiarach połowy kortu do badmintona (6 x 6,5). Uczestnicy zabawy ustawieni w 2 strefach (koła o promieniu 1 metra) po przeciwnych stronach. Przed rozpoczęciem biegu pierwsi zawodnicy kładą lotkę na naciągu rakiety. Na sygnał prowadzącego uczniowie startują próbując dogonić przeciwnika jednocześnie pilnując, aby lotka nie upadła na parkiet. Po przebiegnięciu okrążenia zawodnicy przekazują partnerowi z drużyny rakieta z lotką bez użycia drugiej dłoni ustawiając się na końcu kolejki. Zabawa kończy się przyznaniem punktu w momencie kiedy jedna z drużyn złapie drugą lub ukończy jako pierwsza rywalizację.

Opis nr 5:

Potrzebne: 2 kółka hula – hop, 2 rakiety, 8 lotek, kort do badmintonu z zawieszoną siatką. Boisko podzielone na 2 długie korytarze wzdłuż z zawieszoną siatką. Hula – hop położone na pierwszej linii serwisowej za siatką. Zawodnicy ustawieni przed pierwszą linią serwisową przodem do siatki. Na linii serwisowej rakietą a za nimi w korytarzu (miejsce przed linią końcową boiska) równa liczba lotek. Na sygnał prowadzącego zawodnicy biegną po lotkę, a następnie wracają na linię serwisową podnoszą raketę i wykonują dowolne uderzenie (np. serw) celując do hula – hop. Wygrywa osoba, która zdobędzie najwięcej punktów: 1 pkt za trafienie do hula – hop, 2 pkt za szybkość. Sposób poruszania się po boisku ustala prowadzący.

Zabawa biegowo – zręcznościowa:**Opis nr 6:**

Potrzebne: hula – hop, rakietą, lotki. Dowolna liczba uczestników. Zawodnicy ustawieni w półkolu. Prowadzący staje przed uczestnikami zabawy kładąc przed sobą hula – hop. Każdy z uczniów ma przypisany numer. Nauczyciel uderza lotkę pionowo do góry, jednocześnie wymawiając liczbę. Osoba przypisana do tej liczby ma za zadanie chwycić lotkę i za pomocą wykroku położyć ją w kole. Zamiast liczb można przypisać do uczniów np. nazwy dyscyplin itp.

Zabawa na orientację:**Opis nr 7:**

Potrzebne: duża liczba lotek, hula – hop, chusteczki do zasłonięcia oczu. Wyznaczeni uczniowie stoją przed hula - hop na środku sali. Lotki położone w różnych miejscach na parkiecie. Dwóch uczniów z zasłoniętymi oczami w pozycji na czworakach. Wyznaczeni uczniowie wydają krótkie komendy badmintonowe np. forhand, backhand, przód, tył swojemu partnerowi z zespołu, próbując ich nakierować na leżące lotki i doprowadzić do hula – hop. Zabawę można przeprowadzić na stojąco gdzie uczniowie będą poruszać się krokiem odstawnym – dostawnym. Mając na uwadze bezpieczeństwo należy przygotować oddzielne miejsca do ćwiczeń. Czas trwania zabawy dla jednego ucznia: 20 sekund. Wygrywa zespół, którego zawodnicy zbiorą największą liczbę lotek.

Wyścigi rzędów:

Opis nr 8:

Potrzebne: 2 ławeczki, 2 rakiety, 4 pachółki – ustawione na linii startu oraz na końcu wyznaczonego odcinka. Grupa podzielona na 2 zespoły o równej liczbie uczestników. Wszystkie konkurencje odbywają się na sygnał prowadzącego. Nauczyciel podaje punktację zespołom.

a/ osoby trzymające raketę z lotką na naciągu biegną do wyznaczonego miejsca (pachółek), omijają go a następnie wracają do drużyny przekazując raketę z lotką partnerowi z zespołu. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

b/ j.w. tylko powrót biegnąc tyłem. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

c/ j. w. tylko przejście po odwróconej ławeczce biegnąc w obydwu kierunkach.

Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

d/ bieg w obydwie strony z lotką na głowie. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

e/ zespoły ustawione w rzędzie w odległości na wyciągnięcie RR, pierwsza osoba trzyma lotkę. Na sygnał prowadzącego odwraca się i rzuca lotkę do ostatniej osoby w rzędzie, która po schwytaniu lotki przemieszcza się zygzakiem pomiędzy partnerami z zespołu. Po zajęciu pierwszej pozycji w rzędzie wykonuje tę samą czynność, którą wykonał poprzednik.

Zabawa kończy się w momencie, w którym osobą rozpoczynającą znajduje się na początku rzędu. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

Wszystkie zabawy można modyfikować odpowiednio do wieku oraz stopnia sprawności grupy.

Lucyna Kalinkowska,
doradca metodyczny z zakresu wychowania fizycznego
(Radomski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli)

Klasa: V-VIII dziewczęta/ chłopcy

Temat lekcji:

Gry i zabawy występujące w sportach walki

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

- a/ motoryczności:** kształtowanie koordynacji ruchowej, szybkości, zwinności i siły;
- b/ umiejętności:** utrzymywanie równowagi podczas ćwiczeń, gier i zabaw ruchowych;
- c/ wiadomości:** sposób przeprowadzenia zajęć, kształtowanie sprawności ogólnej, zasady bhp w czasie zajęć, rzetelność punktacji oraz fair play wobec partnera/ów;
- d/ działania wychowawcze:** współpraca w parach i grupie, poszanowanie przeciwników, kształtowanie zaufania do partnera i do samego siebie, kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych;
- e/kompetencje społeczne:** zasady kulturalnego kibicowania.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: piłki siatkowe i lekarskie , materace gimnastyczne

Czas zajęć: 45 minut

Liczba ćwiczących : 16 - 20 osób

Metody realizacji zadań ruchowych: ścisła, zabawowo-klasyczna - umożliwiająca dokładne poznanie charakteru ucznia na tle grupy, programowego usprawniania się, powtórzeniowa

Formy prowadzenia zajęć: gry i zabawy ruchowe w zespołach, w parach i indywidualne

Bibliografia:

1. Godlewski P., Wybrane zagadnienia z zakresu Mini-Zapasów Dzieci i Młodzieży, Materiał Metodyczny dla Nauczycieli Wychowania Fizycznego, Białą Podlaska, wrzesień 1994.
2. Kruszewski A., Zapasy, podstawy teorii i praktyki treningu, COS, Warszawa 2004.
3. Marciniak J., Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych, Biblioteka trenera, Warszawa 1998.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I	Część wstępna			
ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zadania. Wyjaśnienie zasad rywalizacji	4'		Zbiórka w szeregu. Podział na dwa „równe” zespoły.
zabawa lub gra o charakterze ożywiającym (masowa, znana, lubiana)	<p>„Berek z uwalnianiem”</p> <p>Zabawa odbywa się w szkolnej sali gimnastycznej na obszarze ustalonym przez nauczyciela. Dwóch wybranych uczniów goni pozostałych, każdy dotknięty przez berka przyjmuje pozycje podporu w leżeniu przodem i w tej pozycji wytrzymuje tak długo, dopóki któryś z nie złapanych jeszcze kolegów przeczołga się pod kolegą będącym w podporze, co jest sygnałem do uwolnienia i kontynuowania zabawy. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczniowie zostaną złapani i już nikt nie może uwalniać, lub przerywa ją po pewnym czasie prowadzący.</p>	4'	zabawowo - klasyczna	Obserwować uczniów i przerwać zabawę, kiedy uczniowie goniący nie mają już szans na wyeliminowanie wszystkich. Jeżeli dwóch goniących nie może sobie poradzić, można wybrać trzeciego. Zabawę należy powtórzyć kilka razy.
Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące wolne	<p>Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące wolne w marszu i w miejscu.</p> <p>Ćwiczenia ramion, nóg, tułowia we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia równoważne wolne, podpory, ćwiczenia mięśni brzucha, podskoki itp.</p>	7'	Ściśta	Ćwiczenia wykonywane w marszu wokół sali i stojąc w luźnej rozsypance
Część główna				
Zabawa lub gra na czworakach z pełzaniem lub przetaczaniem	<p>„Przyłapki w podporze” – zabawa.</p> <p>Uczniowie dobrani parami, frontem do siebie przechodzą do podporu w leżeniu przodem, nogi wyprostowane w małym rozkroku. Na sygnał prowadzącego uczniowie rozpoczynają walkę polegającą na tym, że każdy z nich stara się uderzyć jedną ręką dłoń przeciwnika opartą o podłogę, a równocześnie uniknąć uderzenia przeciwnika zmieniając położenie rąk szybkimi ruchami do tyłu, w bok itp. Za każde trafienie w ręce przeciwnika uczeń otrzymuje</p>	3'	Zabawowo-klasyczna i powtórzeniowa	Podział uczniów na pary ze zmianą współćwiczących

<p>Zabawa – gra z mocowaniem, podnoszeniem, lub zwisy na przyrządach</p>	<p>jeden punkt. Zabawa trwa do zdobycia przez jednego ucznia określonej wcześniej przez prowadzącego liczby punktów. Po pewnym czasie należy zmienić przeciwników.</p> <p>„Żelazny chwyt” – gra</p> <p>Dwa zespoły ustawione w szeregach naprzeciwko siebie, uczniowie siedzą w rozkroku opierając stopy o stopy przeciwnika siedzącego naprzeciwko. Na sygnał prowadzącego przeciwnicy w poszczególnych parach podają sobie obie ręce i jak najsilniej ciągną się wzajemnie ku sobie tak, aby zmusić współgracza do pochylecia się ku silniejszemu. Gdy tak się stanie, silniejszy zdobywa punkt dla drużyny. To samo można powtórzyć z prawą i lewą ręką.</p>	<p>3’</p>	<p>Zabawowo-klasyczna</p>	<p>Podział uczniów na dwie drużyny. Nauczyciel dobiera uczniów o podobnych warunkach fizycznych.</p>
<p>Zabawy, gry, lub ćwiczenia równoważne</p>	<p>„Dzwon” – zabawa</p> <p>W różnych punktach sali uczestnicy zabawy zajmują miejsca tworząc trzysobowe zespoły „trójki-dzwony”. Dwaj z nich stoją w wykroku rozkrocznym naprzeciw siebie w odległości dwóch kroków, w środku między nimi, bokiem, w postawie zasadniczej staje trzeci-serce dzwonu. Na sygnał prowadzącego stojący na zewnątrz popychają serce dzwonu, które nie ruszając się z miejsca pochyla się od jednego do drugiego, w lewo i prawo. Po kilku takich ruchach serca dzwonu następuje zmiana ról w trójkach. Sercem dzwona zostają kolejno inni uczestnicy zabawy.</p>	<p>3’</p>	<p>Zabawowo-klasyczna i powtórzeniowa</p>	<p>Podział na trzysobowe zespoły</p>
<p>Zabawy, gry lub ćwiczenia zwinności</p>	<p>„Sztafeta przewrotów” – gra</p> <p>Dwa zespoły ustawione w rzędach stoją na linii startu. W połowie dystansu w jedną stronę ustalonego przez prowadzącego znajdują się materace (po jednym dla drużyny) ułożone wzdłuż trasy zadania. Na sygnał prowadzącego pierwsi uczniowie z drużyn pokonują połowę dystansu z wykonaniem przewrotu w przód, a w drodze powrotnej przewrót w tył. Po</p>	<p>4’</p>	<p>Zabawowo-klasyczna i programowego usprawniania się</p>	<p>Drużyny podczas rywalizacji stoją cały czas w rzędach. Kończąc konkurencję wbiegają od strony zewnętrznej i stają na końcu drużyny.</p>

<p>Zabawa, gra masowa bieżna lub skoczna</p>	<p>ukończeniu ćwiczenia przez partnera z drużyny kolejni uczniowie startują w ten sam sposób. Konkurs wygrywa zespół, którego wszyscy zawodnicy w poprawny sposób szybciej ukończą konkurencję.</p> <p>„Rugby” – gra</p> <p>W grze biorą udział dwa zespoły rywalizując .na polu wyznaczonym przez prowadzącego. Bazy („bramki”) danego zespołu stanowią materace gimnastyczne. Gra toczy się piłką lekarską. Punkt zdobywa się poprzez przyłożenie piłki do materaca. Wolno biegać z piłką, podawać, toczyć i atakować zawodnika mającego piłkę.</p>	<p>5’</p>	<p>Zabawowo-klasyczna</p>	<p>Zawodnika posiadającego piłkę nie może atakować więcej niż jeden rywal</p>
<p>Zabawa, gra rzutna albo z podbijaniem albo kopna</p>	<p>„Zbijany w kole” – gra</p> <p>Jedna drużyna tworzy koło, druga wchodzi do środka koła. Zawodnicy stojący na obwodzie koła mają piłkę siatkową. Na sygnał prowadzącego stojący na obwodzie zaczynają zbijać zawodników będących w środku. Uczestnicy w środku mogą jedynie unikać lecącej piłki, nie wolno im łapać jej. Gra trwa 1’, potem następuje zmiana ról.</p>	<p>3’</p>	<p>Zabawowo-klasyczna</p>	<p>Konkurs wygrywa drużyna, która w tym samym czasie zbije więcej zawodników drużyny przeciwnej</p>
<p>Zabawa, gra skoczna lub bieżna o mniejszym natężeniu</p>	<p>„Skoki dodawane” – gra</p> <p>Zespoły ustawione w rzędach. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędów wykonują skok w dal obunóż z miejsca, drudzy zawodnicy z zespołów wykonują taki sam skok, ale z miejsca lądowania poprzednika. Wszyscy wykonują to samo zadanie. Konkurencję wygrywa zespół, którego zawodnicy uzyskają większą odległość.</p>	<p>3’</p>	<p>Zabawowo-klasyczna i programowego usprawniania się</p>	<p>Należy zwrócić uwagę na poprawność wykonywanego ćwiczenia</p>

III	Część końcowa			
Ćwiczenia korekcyjne oraz przeciw płaskostopiu	- ćwiczenia w parach, ćwiczący siedzą dotykając się plecami, RR w górze- lekkie naciąganie ze zmianą aż do uwypuklenia się klatki piersiowej - jw., tylko z RR w bok	2'		Luźna rozsypka
Zabawa lub gra o charakterze uspokajającym	„Przyłapki” zabawa luźna W siadzie skrzyżnym z RR wyciągniętymi przed siebie. Na sygnał prowadzącego uczniowie rozpoczynają zabawę polegającą na tym, że ten, który ma dłonie zwrócone ku górze stara się uderzyć w grzbietową część dłoni przeciwnika, który ma skierowane dłonie w dół. Po każdym błędzie – nie trafienia w ręce współwiczającego – następuje zmiana ról.	2'		Po pewnym czasie należy zmienić przeciwnika
Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Zbiórka, podsumowanie rywalizacji – ogłoszenie drużyny zwycięskiej. Zebranie sprzętu. Pożegnanie.	2'		Zbiórka w siadzie w dwuszeregu

Krzysztof Kosela,
nauczyciel wychowania fizycznego
(Zespół Szkół Budowlanych im. Kazimierza Wielkiego w Radomiu)

Klasa: V - VIII dziewczęta/chłopcy

Temat lekcji:

Kultura fizyczna elementem kultury człowieka. Kodowanie na lekcji wychowania fizycznego

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: kształtowanie skoczności, zwinności i siły;

b/ umiejętności: dokonywanie pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielna interpretacja wyników, wykonywanie wybranych ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych (piramida dwójkowa lub trójkowa);

c/ wiadomości: znajomość czynników wpływających pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, znajomość symboli olimpijskich i rozumienie ruchu olimpijskiego;

d/ działania wychowawcze: współpraca w zespole, integracja uczniów;

e/ kompetencje społeczne: podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: waga, taśma miernicza, hula-hop, maty gimnastyczne 9 szt., piłki gimnastyczne 3 szt., piłka do koszykówki, piłka do siatkówki, piłka do ręcznej, piłka lekarska 1kg, pachołki 5 szt., materac, drabinka koordynacyjna, ławeczka gimnastyczna

Czas zajęć: 45 min

Liczba ćwiczących: 15 – 20 osób

Metody realizacji zadań ruchowych: zabawowa, zadaniowa, problemowa



Formy prowadzenia zajęć: grupowa, ćwiczenia w zespołach 2 lub 3-osobowych, forma obwodowa

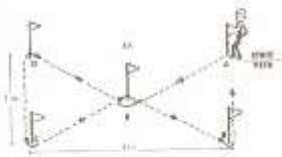




Bibliografia:

1. Trzeźniowski R.: Zabawy i gry ruchowe, Warszawa 1995.
2. Talaga J. (red.): Sprawność fizyczna ogólna. Testy, Poznań 2004.
3. Bielecki J.: Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków 2005.

Programy wykorzystane do przygotowania lekcji:

generator krzyżówek, generator kodów QR

	<ul style="list-style-type: none"> • 15 POZIOMO (załącznik 9) Jeden z symboli olimpijskich reprezentujących różnorodność i jedność ludzi ze wszystkich kontynentów. Wykonaj krążenia hula-hop i za pomocą stopera zmierz czas wykonania ćwiczenia. Zapisz lepszy wynik (2 próby, maksymalnie 1 minuta) (ryc. 3). • 3 PIONOWO (załącznik 10) Jak nazywa się dyscyplina polegająca na wykonaniu układów taneczno-gimnastyczno-akrobatycznych z piłką, wstążką, obręczą, skakanką lub parą maczug? Wykonaj dowolne ćwiczenie wzmacniające z piłką gimnastyczną. • 7 POZIOMO (załącznik 11) W jakiej dyscyplinie wykonujemy dwutakt? Wybierz odpowiednią piłkę i wykonaj dwutakt (ryc. 4) • 8 PIONOWO (załącznik 12) Podaj nazwisko zwycięzcy Tour de Pologne w 2018 r. (Michał). Przez minutę wykonaj ćwiczenie tzw. rowerek w leżeniu tyłem. • 12 POZIOMO (załącznik 13) Reprezentantką jakiej dyscypliny jest rekordzistka świata Anita Włodarczyk? Wykonaj 10 razy rzut piłką lekarską zza głowy. • 6 POZIOMO (załącznik 14) Rozwiń skrót PTTK Polskie Towarzystwo ... - Krajoznawcze Wykonaj w podporze przodem przyciąganie kolan do klatki piersiowej przez 30 s (wspinaczka) • 9 POZIOMO (załącznik 15) Co oznacza angielskie słowo „squat”? 	<p>1'</p> <p>1'</p> <p>2x</p> <p>1'</p> <p>10x</p> <p>30"</p> <p>15"</p>	<p>Układamy dowolny schemat wykorzystując załączniki 7 i 8</p>  <p>Ryc. 3</p> <p>3 różne piłki ułożone na 3 kółkach ringo</p>  <p>Ryc. 4</p> <p>Zwróć uwagę na technikę podnoszenia piłki z podłogi.</p>
--	--	--	---

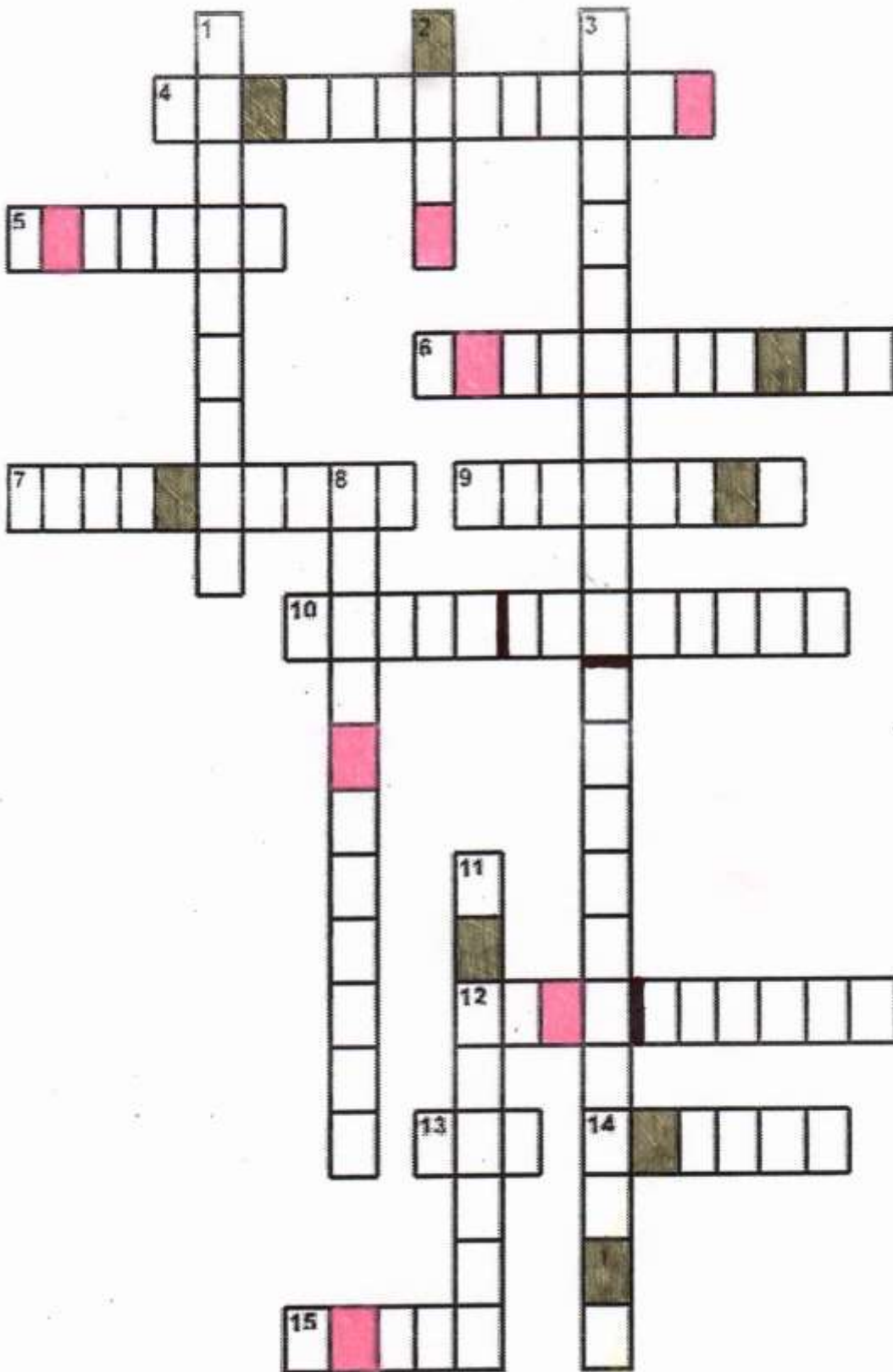
	<p>Wykonaj 15 razy „squat”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 PIONOWO (załącznik 16) Podaj nazwisko najbardziej utytułowanej polskiej lekkoatletki, siedmiokrotnej medalistki igrzysk olimpijskich, która była członkiem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (Irena). Wykonaj bieg po kopercie wg schematu (załącznik 17) (ryc. 5) • 11 PIONOWO (załącznik 18) Podaj prawidłową nazwę: „... żywieniowa” Wykonaj dowolne akrobatyczne ćwiczenie dwójkowe lub trójkowe (... dwójkowa, ... trójkowa) (ryc. 6) <p>Zadanie dodatkowe (ryc. 7) Uczniowie układają prawidłowo piramidę żywieniową (uwzględniającą aktywność fizyczną). (załączniki 19, 20)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 POZIOMO (załącznik 19) Podaj nazwę dyscypliny, w której Polacy zdobyli złoty medal Mistrzostw Świata w roku 2014 i 2018. Wytrzymaj w podporze przodem na przedramionach 30 s (deska). • 2 PIONOWO (załącznik 20) Podaj skrót Międzynarodowej Federacji Piłki Nożnej, również nazwa popularnej gry na konsolę. Wykonaj 2 razy na drabince koordynacyjnej skip A (ryc. 8) • 4 POZIOMO (załącznik 21) Jaka jest potoczna nazwa Piłki ręcznej używana w Polsce. Nazwa pochodzi od miejscowości, w której rozegrano jeden z pierwszych meczy tej gry zespołowej. Wykonaj na ławeczce gimnastycznej 16 razy skok zawrotny (ryc. 9) 	<p>1x</p> <p>1’</p> <p>30”</p> <p>2x</p> <p>16x</p>		 <p>Ryc. 5</p>  <p>Ryc. 6</p>  <p>Ryc. 7</p>  <p>Ryc. 8</p>  <p>Ryc. 9</p>
III	Część końcowa			
Ćwiczenia uspokajające	Uczniowie wypisują litery z pokolorowanych pól (różowych i szarych), następnie próbują ułożyć z nich hasło. Nauczyciel podaje definicję hasła:	5’	m. problemowa	Uczniowie przyjmują pozycję siadu klęcznego w okręgu

	Ogół zachowań mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny. Formy uczestnictwa: wychowanie fizyczne, sport, rekreacja, turystyka, rehabilitacja.			
Podsumowanie zajęć	Zbiórka, omówienie lekcji, motywacja do aktywności fizycznej w czasie wolnym, pożegnanie	2'		Ustawienie w szeregu

Załącznik 1



Załącznik 2



Załącznik 3



13 POZIOMO

Załącznik 4

Indeks masy ciała pozwalający ocenić, czy nasza waga utrzymuje się w normie.

$$\frac{\text{masa}(kg)}{\text{wzrost}(m)^2}$$

Twój wynik $< 18,5$ niedowaga

$18,5 \leq$ Twój wynik $\leq 24,9$ waga prawidłowa

$25 \leq$ Twój wynik $\leq 29,9$ nadwaga

Twój wynik > 30 otyłość

Załącznik 5



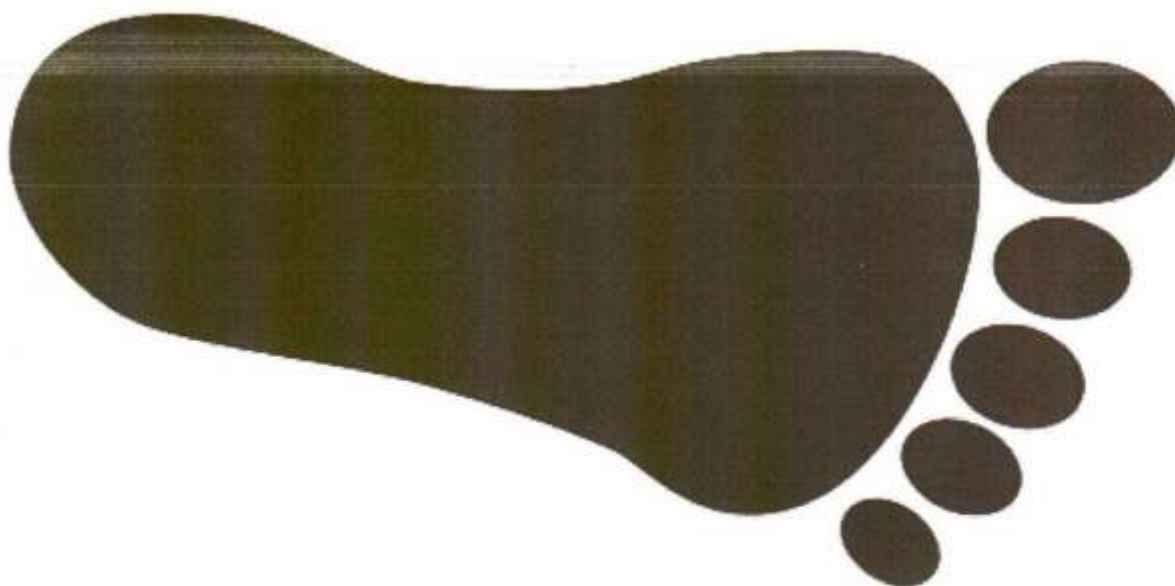
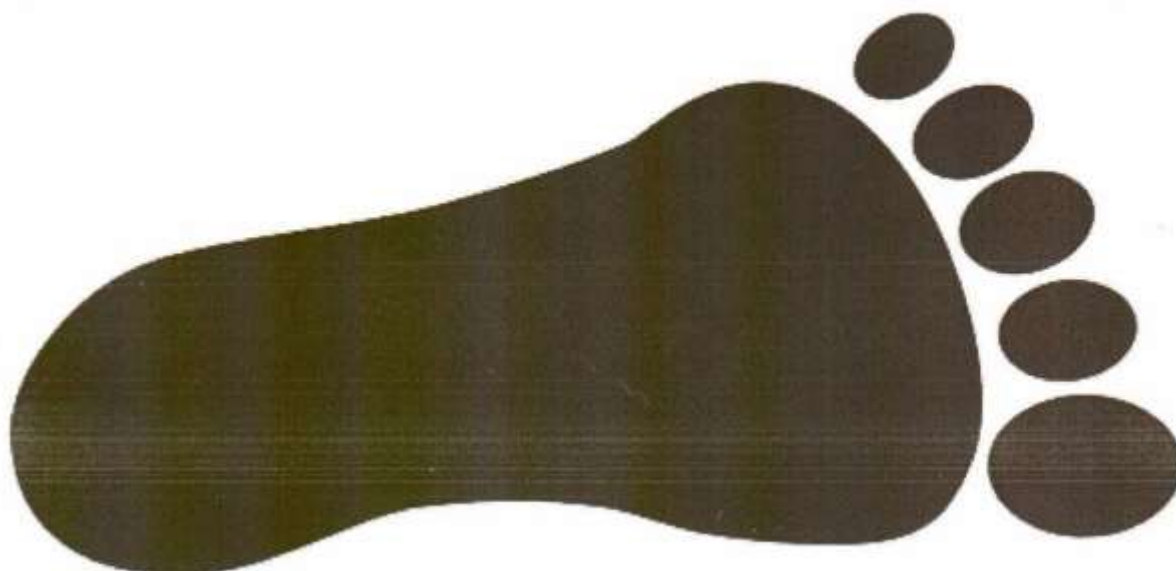
5 POZIOMO

Załącznik 6



14 POZIOMO





Załącznik 9



15 POZIOMO

Załącznik 10



3 PIONOWO

Załącznik 11



7 POZIOMO

Załącznik 12



8 PIONOWO

Załącznik 13



12 POZIOMO

Załącznik 14



6 POZIOMO

Załącznik 15

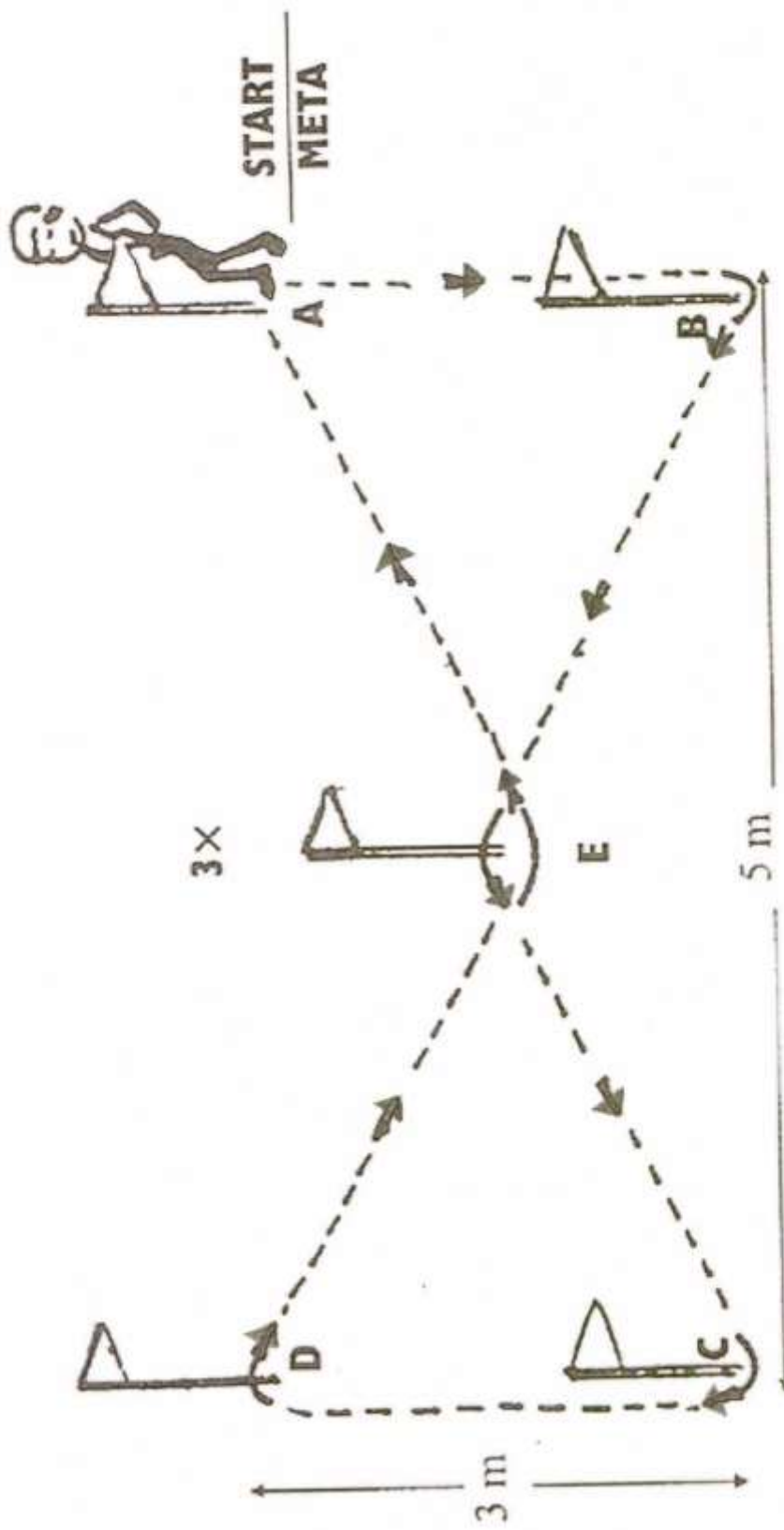


9 POZIOMO

Załącznik 16



1 PIONOWO



Załącznik 18

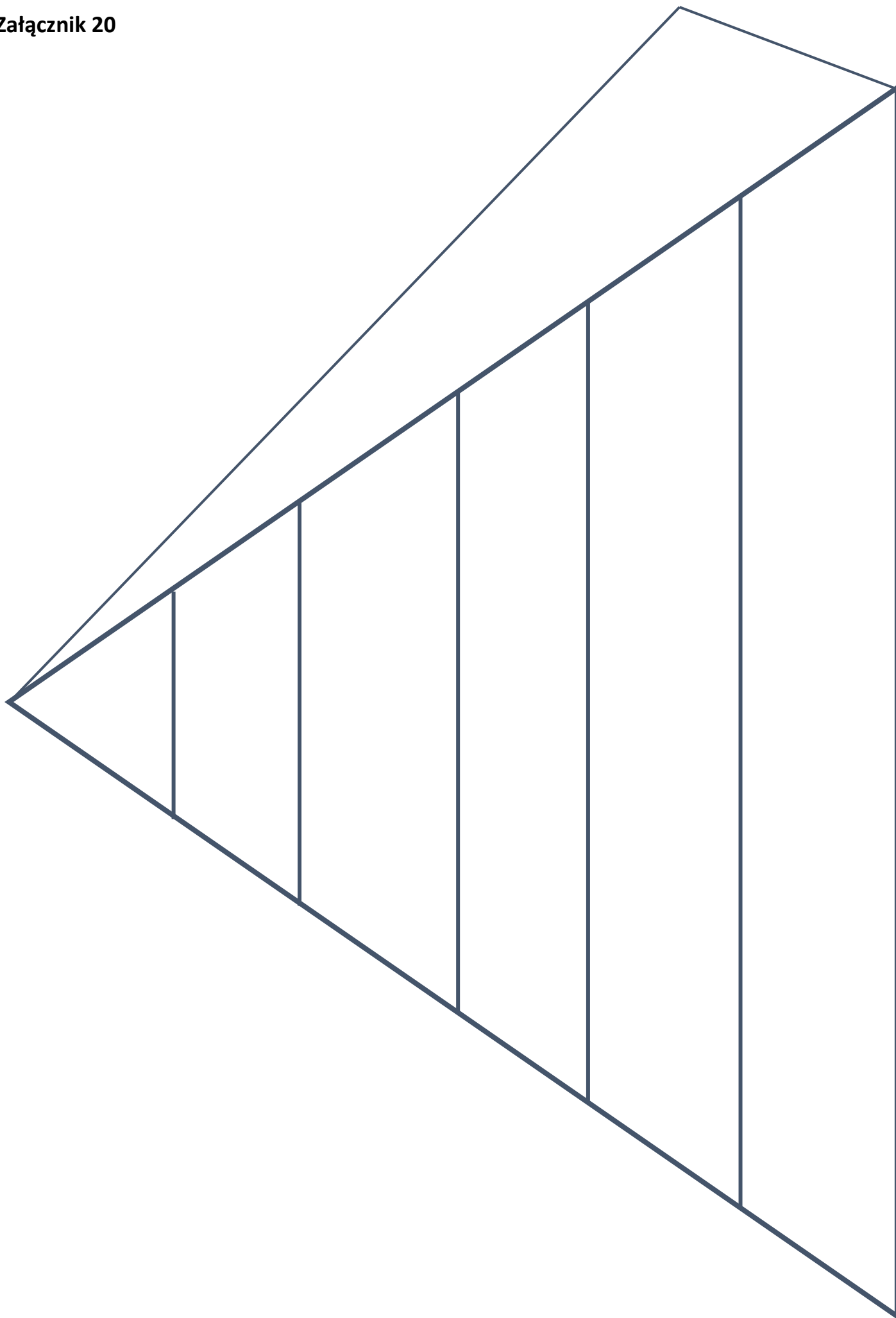


11 PIONOWO

Załącznik 19

TANIEC	BIEGANIE	PŁYWANIE	WODA
BRUKSELKA	SAŁATA	POMIDOR	ŚLIWKA
JABŁKO	SZCZYPIOR	SZPINAK	CHLEB
RYŻ	BUŁKA	MAKARON	KASZA
KEFIR	MAŚLANKA	JOGURT	SER
JAJKA	RYBY	MIĘSO	OLEJ
HERBATA	JAZDA NA ROWERZE		ROGAL
SPACERY	KAWA	MAKA	MLEKO

Załącznik 20



Załącznik 21



10 POZIOMO

Załącznik 22



2 PIONOWO

Załącznik 23



4 POZIOMO

***Karolina Borczuch, Beata Plutka,**
nauczyciele wychowania fizycznego
(Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 14 Integracyjna im. Jana Pawła II w Radomiu)*

Klasa: VII - VIII dziewczęta

Temat lekcji:

Nauczanie techniki marszu nordic walking

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: doskonalenie ogólnej sprawności i koordynacji ruchowej;

b/ umiejętności: umiejętność wykonania podstawowego kroku, marszu z kijkami nordic walking;

c/ wiadomości: poznanie historii nordic walking i korzyści zdrowotnych, które niesie właściwa technika marszu z kijkami;

d/ działania wychowawcze: aktywizacja uczniów do podejmowania różnych samodzielnych działań ruchowych, świadome uczestnictwo w rekreacji ruchowej;

e/ kompetencje społeczne: kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

Miejsce zajęć: teren trawiasty wokół szkoły, boisko

Przybory/przyrządy: kije do nordic walking

Czas zajęć: 45 minut

Liczba ćwiczących : 14 osób

Metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowo – ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, naśladowcza - ścisła

Formy prowadzenia zajęć: frontalna, indywidualna, grupowa

Bibliografia:

1. Wilanowski A., Nordic Walking dla każdego, Wydawnictwo Bukowy Las.
2. Szelest Z., Sulisz S., Lekkoatletyka, zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1985.

Zasoby internetowe – chodzę z kijkami.pl

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I	Część wstępna			
<p>ćwiczenia porządkowo-wychowawcze</p> <p>zabawa ożywiająca.</p> <p>ćwiczenia kształtujące</p>	<p>1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.</p> <p>2. Podanie tematu oraz celów lekcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - historia nordic walking, dobór kijków do wzrostu, - walory zdrowotne chodzenia z kijkami, - przypomnienie o przestrzeganiu zasad BHP podczas zajęć. <p>3. Pobranie kijków</p> <p>4. Bieg w różnych kierunkach z omijaniem lub przeskakiwaniem leżących kijków. Na sygnał zatrzymanie w postawie skorygowanej.</p> <p>1. Pozycja wyjściowa: ćwiczący stoi po obwodzie okręgu, twarzą zwrócony do środka. Kije złączone razem na wysokości klatki piersiowej, chwyt kijków nachwytem oburącz: trucht w miejscu z przenoszeniem kijków w lewą i w prawą stronę.</p> <p>2. P.w. ćwiczący stoi w lekkim rozkroku, kije złączone razem, trzymane nachwytem, ręce wyciągnięte przed siebie. Zginamy i prostujemy nadgarstki.</p> <p>3. P. w. postawa wyprostowana w lekkim rozkroku. Kije złączone razem na wysokości klatki piersiowej, chwyt kijków nachwytem oburącz, szeroko, RR wyprostowane w stawach łokciowych. Ruch tzw. „wiosłowanie”</p> <p>4. P. w. postawa wyprostowana w lekkim rozkroku, RR wzdłuż tułowia. Kije trzymane poziomo, chwyt w połowie kija. Wznos ramion w górę bokiem – wdech, powrót do pozycji wyjściowej – wydech.</p> <p>5. P. w. wysoka, kije złączone razem na wysokości klatki piersiowej: trucht w miejscu połączony z rytmicznym podciąganiem kolana LN później PN, a potem na zmianę w kierunku kijków wysuwanych w lewo i prawo.</p> <p>6. P. w. ćwiczący ustawiony w małym rozkroku, kije trzymane oburącz</p>	<p>1`</p> <p>2`</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>8x</p>	<p>Zabawowo – klasyczna naśladowczościasta</p>	<p>ustawienie w szeregu</p> <p>ćwiczący kolejno pobierają kije nordic walking, ustawieni po okręgu, układają je złączone przed sobą na podłożu. Prowadzący w środku okręgu.</p>

	<p>szeroko w górze, przekładanie kijków w tył ponad głowę i do przodu.</p> <p>7. P. w. ćwiczący w rozkroku, kije łączone trzymane na barkach oburącz: opad tułowia w przód i skręty tułowia w lewo i prawo.</p> <p>8. P. w. ćwiczący w rozkroku, kije trzymane szeroko oburącz w górze: skłon do PN, skłon do LN, wyprost T, a następnie podskokiem złączyć NN i wykonać skłon T w przód, powrót do p. w.</p> <p>9. P. w. ćwiczący w pozycji zasadniczej z kijkami w dole trzymanymi oburącz: podskokiem rozkrok z przeniesieniem RR w górę i podskokiem zeskok z przeniesieniem RR w dół. Ćwiczenie wykonujemy z obrotami w lewo i prawo.</p> <p>10. P. w. wysoka, kije łączone razem trzymane w dole szeroko oburącz: przechodzenie w przód i tył przez kijki.</p> <p>11. Kije łączone razem na podłożu przed ćwiczącym: podskoki obunóż przez kijki w tył i przód, z ustawienia przodem, prawym i lewym bokiem z ½ obrotu nad kijkami.</p> <p>12. P. w. stoimy w lekkim rozkroku, kije wbite w podłoże, ręce oparte na kijkach. Przenoszenie ciężaru ciała na palce, całe stopy, pięty.</p> <p>13. P. w. jak wyżej, krążenia bioder, kolan i stóp.</p> <p>14. Zapinamy kijki wokół nadgarstków. P. w. w lekkim rozkroku, RR wyprostowane w przód, zaciskamy dłoń na rękojeści kijka i otwieramy.</p> <p>15. P.w. jak wyżej, zaciskamy i otwieramy dłoń na przemian.</p>	<p>10x</p> <p>8x</p> <p>5x</p> <p>8x</p> <p>8x</p> <p>8x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p>	<p>naśladowcza- ściśta</p>	
II	Część główna			
nauczanie marszu krokiem podstawowym z kijkami nordic walking	<p>1. Objaśnienie i pokaz poprawnego chodu.</p> <p>2. Pozycja wyjściowa, stanie w pozycji wyprostowanej, RR opuszczone luźno, prawa noga krok do przodu – wybicie z pięty i odbicie z dużego palucha, dostawienie lewej nogi</p>	<p>50 m</p>	<p>naśladowcza ściśta, zadaniowa ściśta, bezpośredniej celowości ruchu</p>	<p>ustawienie w szeregu (kijki odłożone na podłoże) marsz rozpoczynają</p>

	<p>3. Pozycja wyjściowa: RR wzdłuż tułowia, chwyc w palce kije pośrodku długości, równolegle do podłoża, tak by ich ostre groty były skierowane do przodu.</p> <p>- Zaczynj maszerować, stawiając długie i szybkie kroki z jednoczesnymi zamaszystymi wymachami RR do przodu i do tyłu.</p> <p>4. Pozycja wyjściowa: j.w. RR rozluźnione, dłonie otwarte. Marsz z kijkami zapiętymi wokół nadgarstków. Marsz z zamaszystą pracą RR do przodu i do tyłu, kije swobodnie zwisają,, wloką się”.</p> <p>W czasie takiego marszu skup się tylko na pięciu elementach:</p> <p>a) Nie myśl!</p> <p>b) Stawiaj długie i dynamiczne kroki.</p> <p>c) Trzymaj kije w pięściach.</p> <p>d) Wbijaj kije w ziemię pod kątem ostrym.</p> <p>e) Wykonuj zamaszyste wymachy ramion w przód.</p> <p>5. Pozycja wyjściowa: j.w., swobodnie chwyc zapięte kije między kciuk i palec wskazujący, pozostałe palce rozluźnij, a ramiona „przyklej” do tułowia, tak by pozostawały nieruchome.</p> <p>- Zaczynj maszerować, stawiając długie i szybkie kroki; jeśli czujesz, że idziesz szybko, to... jeszcze przyspiesz.</p> <p>- Rozluźnij ramiona i pozwól im swobodnie kołysać się w rytmie kroków, poczu naturalny balans ciała; jeszcze nie wbijaj kijów w ziemię, ciągnij je przez kilkanaście metrów po podłożu.</p> <p>- Zwiększ wymach ramion do przodu, ale nie zaciskaj dłoni, kije powinny zacząć co pewien czas wbijać się w ziemię i stawiać lekki opór.</p> <p>- Spróbuj mocniej nacisnąć na kije, ale miej jeszcze cały czas otwarte dłonie.</p> <p>- Gdy zauważysz, że kije wbijają się w ziemię już przy każdym wymachu,</p>	<p>50 m</p> <p>50 m</p> <p>50 m</p>	<p>naśladowcza ścista, zadaniowa ścista.</p>	<p>sygnał akustyczny poprzedzony pokazem prowadzącego.</p> <p>pobranie kijków i ustawienie w dwuszeregu, marsz rozpoczyna sygnał akustyczny, najpierw pierwszy szereg, następnie drugi. Prowadzący przypomina o zachowaniu bezpiecznych odległości oraz koryguje błędy:</p> <p>a) ruch z całego barku RR, nie z łokcia,</p> <p>b) krótki ruch RR do przodu, do linii pępka, następnie mocny wyrzut za biodro,</p>
--	--	-------------------------------------	--	--

	<p>zaciśnij na nich pięści.</p> <p>5. Marsz kulawego</p> <p>Ćwicz jedną ręką. Skoncentruj się na takich elementach, jak: długi krok, wbicie kija w ziemię, chwyt i prawidłowe ustawienie łokcia. Jeśli wykonasz mocne odepchnięcie kijem, zostaniesz popchnięty do przodu, co wymusi wykonanie dłuższego kroku.</p> <p>6. Pozycja wyjściowa, dłonie zamknięte na rękojeści kijków, marsz z naprzemienną pracą RR, wbijaniem kijków pod punktem ciężkości ciała. Zwiększamy długość kroku i dodajemy otwieranie i zamykanie dłoni.</p> <p>7. Marsz techniką nordic walking.</p>	<p>50 m</p> <p>50 m</p> <p>500 m</p>			<p>c) zamknięcie i otwarcie dłoni w pobliżu bioder,</p> <p>d) kij wbijany jest w polu od połowy naszego kroku do tylnej nogi włącznie.</p> <p>Marsz rzędem, jeden za drugim, z zachowaniem bezpieczeństwa.</p>
III	Część końcowa-				
<p>Uspokojenie organizmu</p> <p>- ćwiczenia rozciągające mm nóg</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>1. Ćwiczenia oddechowe. Pozycja wyjściowa – stoimy w lekkim rozkroku, RR opuszczone wzdłuż tułowia, trzymamy kijki połączone równoległe do podłoża. Ruch – wznos RR z kijkami do góry – wdech, opuszczamy – wydech.</p> <p>2. Pozycja wyjściowa: w staniu NN połączone, ręka oparta na kijkach, drugą przyciągamy stopę do pośladka</p> <p>3. Zachęcanie do aktywności fizycznej w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych. Pożegnanie i zdanie sprzętu.</p>	<p>10x</p> <p>5x PN</p> <p>5x LN</p> <p>1`</p>	Zadaniowa ścisła	ustawienie jak na początku	

Anna Kowalczyk,
nauczyciel wychowania fizycznego
(Publiczna Szkoła Podstawowa nr 23 im. Stefana Żeromskiego w Radomiu)

Klasa: VIII grupa koedukacyjna, dziewczęta/ chłopcy

Temat lekcji:

Doskonalenie techniki marszu nordic walking. Spacer po parku

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: wzmocnienie gorsetu mięśniowego, doskonalenie koordynacji ruchowej;

b/ umiejętności: poprawne wykonanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu, mięśni ramion, nóg i obręczy biodrowej, stosowanie prawidłowej techniki marszu z kijami;

c/wiadomości : wdrożenie wiedzy dotyczącej zapotrzebowania dziennego na aktywność fizyczną oraz zdrowotnych walorów ruchu na świeżym powietrzu;

d/ działania wychowawcze: współpraca w grupie w celu poprawnego wykonywania ćwiczeń, znaczenie systematycznej aktywności fizycznej;

e/ kompetencje społeczne: współpraca w grupie poszanowanie poglądów i wysiłków innych ludzi, wykazując asertywność i empatię

Miejsce zajęć: park w pobliżu szkoły

Przybory/przyrządy: kije do nordic walking

Czas zajęć: 45 minut

Liczba ćwiczących : 12-18 osób

Metody realizacji zadań ruchowych: naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowa ścisła, zabawowo-klasyczna

Formy prowadzenia zajęć: frontalna, indywidualna, grupowa

Bibliografia:

Zasoby internetowe – chodzę z kijami.pl

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I	Część wstępna			
Czynności organizacyjno-porządkowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności. 2. Przedstawienie i uzasadnienie celów lekcji. 3. Pobranie kijków 4. Przypomnienie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. 	3'	Naśladowcza-ściśta	Ustawienie w dwuszeregu
zabawa ożywiająca	<p>Zabawa „Złap kij”. Prawa ręka oparta na kij, uczniowie zwrócenie w lewą stronę na sygnał puszczają swój kij, łapią kij sąsiada po lewej stronie. Uczeń który nie zdąży złapać kija odpada z gry. Po wyłonieniu zwycięzcy zmiana ręki trzymającej kij oraz kierunku ruchu.</p>	3'		
ćwiczenia kształtujące	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pozycja wyjściowa stoimy w lekkim rozkroku, kije złożone razem, ramiona wyprostowane w górę, przekładanie kijków z ręki do ręki nad głową. 	12x	Zabawowo klasyczna	Uczniowie ustawieni po okręgu. Każdy trzyma 1 kij
Ćw. mięśni rąk oraz ćw. zwiększające ruchomość obręczy barkowej.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pw :stoimy w lekkim rozkroku, kije złożone razem, trzymane przed sobą, ramiona wyprostowane w stawie łokciowym - „wiosłowanie”. 3. P.w; stoimy w lekkim rozkroku, kijki trzymane przed sobą oburącz na wysokości bioder, wznos kijków w górę i za łopatki. 	12x		
Ćwiczenia mięśni brzucha	<ol style="list-style-type: none"> 4. P.w; kije za łopatkami, skręty tułowia 5. P.w ;kije trzymane nad głowa ,ramiona proste, skłony w płaszczyźnie czołowej. 6. P.w; ramiona proste ,kije trzymane przed sobą, skręty tułowia. 	10x	Naśladowcza-ściśta	Uczniowie rozstawieni w rozsypce w bezpiecznej odległości
Ćwiczenia nadgarstków	<ol style="list-style-type: none"> 7. P.w; stoimy w lekkim rozkroku, kije złożone razem, ramiona wyprostowane przed sobą, praca nadgarstków w górę i w dół. 8. P.w; stanie w pozycji wyprostowanej, ręce oparte na kijkach, wymachy nóg. 	10x	Bezpośredniej celowości ruchu	
		10x	Naśladowcza-ściśta	
		2x5		

<p>Ćwiczenia obręczy biodrowej i nóg</p> <p>Ćwiczenia oddechowe</p> <p>Ćwiczenia rozciągające</p>	<p>9. P.w; krążenia stawów skokowych.</p> <p>10. P.w; krążenie stawów kolanowych.</p> <p>11. P.w; wspięcie na pięty i na palce.</p> <p>12. Pozycja wyjściowa stoimy w lekkim rozkroku, kije wbite w ziemię, proste ramiona bokiem w tył- wdech, powrót wydech.</p> <p>13. Pozycja wyjściowa stoimy w lekkim rozkroku, kije wbite w ziemię. Rozciągamy mięśnie ud i mięśnie biodrowo lędźwiowe w wypadzie .</p>	<p>po 10 x</p> <p>2x8</p>	<p>Naśladowcza- ścista, zadaniowa ścista</p> <p>Naśladowcza- ścista</p>	<p>Zmiana nogi ćwiczącej</p> <p>Ze zmianą kierunku ruchu stawów</p> <p>Ze zmianą nogi wypadowej</p>
II	Część główna			
<p>Doskonalenie techniki marszu z kijami nordic walking</p>	<p>1. Pozycja wyjściowa, sztywno trzymane ręce, ramiona rozluźnione, ułożone wzdłuż tułowia, dłonie otwarte bez chwytu rękojeści kija Marsz ze swobodnie zwisającymi kijkami z naprzemianstronną pracą ramion, wybicie z pięty.</p> <p>2. Pozycja wyjściowa, dłonie otwarte, marsz z naprzemianstronną pracą ramion wzdłuż tułowia Kij wbijany jest w polu od połowy naszego kroku , do tylnej nogi włącznie</p> <p>3. Pozycja wyjściowa, dłonie zamknięte, marsz z naprzemianstronną pracą ramion wzdłuż tułowia. Krótki ruch kija do przodu, do linii pępka następnie mocny wyrzut za biodro.</p> <p>4. Pozycja wyjściowa, dłonie zamknięte, marsz z naprzemianstronną pracą ramion wzdłuż tułowia. Zwiększamy długość kroku i dodajemy otwieranie i zamykanie dłoni(w pobliżu bioder), ruch następuje z całego barku ,a nie z łokcia.</p> <p>5. Marsz techniką nordic walking.</p>	<p>2 x 50 m</p> <p>2 x 50 m</p> <p>2 x 50 m</p> <p>2 x 50 m</p> <p>1 km</p>	<p>Naśladowcza ścista, zadaniowa- ścista, bezpośredniej celowości ruchu</p> <p>Zadaniowa ścista</p>	<p>Utrwalenie nabytych umiejętności technicznych marszu z kijami nordic walking. (załącznik nr 1).</p> <p>Ćwiczenia poprzedza pokaz nauczyciela.</p> <p>Ustawienie w dwuszeregu.</p> <p>Marsz rozpoczyna sygnał akustyczny, najpierw pierwszy szereg, następnie drugi.</p> <p>Nauczyciel koryguje błędy.</p> <p>Marsz rzędem, jeden za drugim, z zachowaniem bezpiecznych odległości.</p>

III	Część końcowa			
Ćwiczenia rozciągające i uspokajające	<p>1. Pozycja wyjściowa; stanie w pozycji wyprostowanej, ręce oparte na kijkach, rozciąganie mięśni przednich goleni; naciskanie grzbietową częścią stopy w podłoże.</p> <p>2. Pozycja wyjściowa; stanie w pozycji wyprostowanej, rozciąganie mięśni tylnych łydki i uda, opuszczanie kijeków po nogach z tyłu jak najniżej do ziemi przy wyprostowanych kolanach</p> <p>3. P.w; postawa wyprostowana, ramiona proste, kijki wbite w ziemię od mach ramion bokiem w tył -wdech, powrót wydech.</p> <p>4. P.w; wyprostowana, rozciąganie mięśni grzbietu i klatki piersiowej: w opadzie klatka piersiowa ciągnie w dół, ręce i biodra ciągną w przeciwną stronę.</p>	2 x 8 10x 10x 10x	Zadaniowa ścista, naśladowcza ścista Zadaniowa ścista, naśladowcza ścista Naśladowcza ścista	Ustawienie w rozsypce. Ustawienie w dwuszeregu Motywacja i zachęta do samodzielnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Ocena za poprawną technikę marszu nordic walking oraz zaangażowanie w pracę na lekcji.
Omówienie lekcji	5. Omówienie realizacji zadań lekcji. 6. Pożegnanie.	5'		

Załącznik nr 1

Idea marszu z kijami opiera się na trzech elementach:

- długi krok,
- zamaszyste wymachy ramion,
- prawidłowe odpychanie się kijami do przodu.



Beata Dobrowolska,
nauczyciel wychowania fizycznego
(Publiczne Gimnazjum nr 11 im. Bolesława Prusa w Radomiu)

Klasa: dziewczęta/ chłopcy w każdej grupie wiekowej

Temat lekcji:

Kształtowanie podstawowych cech motorycznych przy użyciu drabinki koordynacyjnej, przykładowy zestaw ćwiczeń do wykorzystania na lekcjach wychowania fizycznego

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: kształtowanie koordynacji ruchowej, szybkości, zwinności oraz skoczności poprzez pracę dynamiczną na drabince;

b/ umiejętności: umiejętność doboru ćwiczeń do kształtowania wybranej cechy motorycznej;

c/ wiadomości: sposoby wykorzystania drabinki koordynacyjnej w kształtowaniu poszczególnych cech motorycznych; czynny wypoczynek - wykorzystanie prostych ćwiczeń;

d/ działania wychowawcze: zasady współdziałania w grupie, kształtowanie nawyków aktywności fizycznej w czasie wolnym;

e/ kompetencje społeczne: praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: drabinka koordynacyjna lub kreda, taśma do wyklejania linii, szarfy lub skakanki, z których można stworzyć taką drabinę

Czas zajęć: 45 – 90 minut

Liczba ćwiczących : 12 - 26 osób

Metody realizacji zadań ruchowych: naśladowczo- ścisła, zadaniowo- ścisła, strumieniowa

Formy prowadzenia zajęć: frontalna, zajęcia w zespołach

Bibliografia:

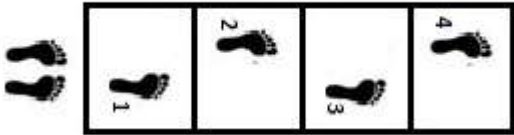
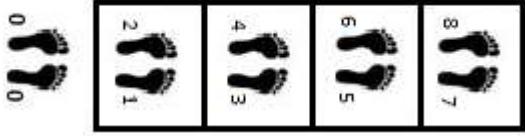
zasoby internetowe:


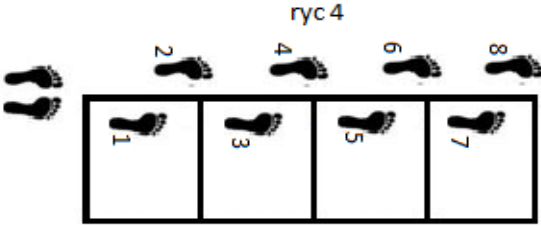
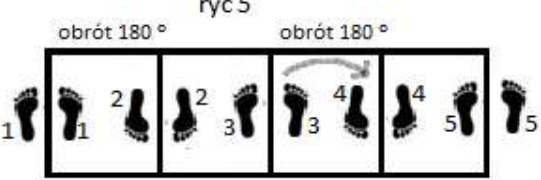
<https://www.youtube.com/watch?v=aQngoJgpRIU>,

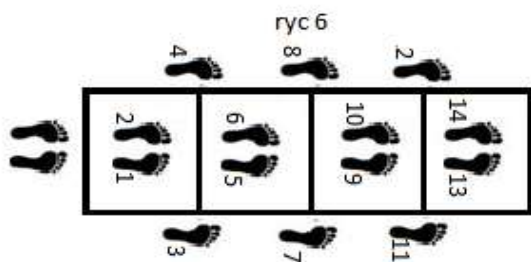
<https://www.youtube.com/watch?v=q8hNoruV0kc>,

<https://www.youtube.com/watch?v=R7nHtp6vVlk>,

<https://www.youtube.com/watch?v=xIF16GLLBo>

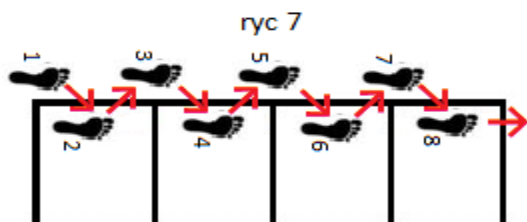
	<p>krótkim rozciągnięciu wykonujemy szybki skip C. Rozciągamy nogi na zmianę</p> <p>7. Rozciąganie m. trójkątowego łydki. PN ugięta w kolanie na której spoczywa ciężar ciała, LN wysunięta do przodu oparta na pięcie. Wykonujemy dynamiczny ruch obydwu rąk wzdłuż LN w kierunku palców stopy. Zmiana nogi w truchcie</p> <p>8. Krążenia nadgarstków i stawów skokowych</p>			<p>pięty do pośladka nie trwało zbyt długo</p>
II	Część główna			
Część II główna	<p>1. Bieg przodem</p> <p>Ćwiczący stoi przodem do drabinki koordynacyjnej. Przebiega przez drabinkę stawiając PN w pierwszym oknie a LN w kolejnym. W ten sam sposób przemieszcza się do końca drabinki. To samo ćwiczenie wykonujemy biegnąc tyłem</p> <p style="text-align: center;">ryc 1</p>  <p>2. Bieg przodem - sposób 2</p> <p>Ćwiczący stoi przodem do drabinki. Przebiega przez drabinkę stawiając PN i LN w tym samym oknie na dwa tempa. Cykl powtarza w następnych oknach. To samo ćwiczenie wykonujemy biegnąc tyłem</p> <p style="text-align: center;">ryc 2</p>  <p>3. Bieg bokiem</p>	<p>2 x</p> <p>2 x</p>	<p>Naśladowczo – ścisła</p>	<p>Ćwiczący ustawieni w rzędach naprzeciwko drabinki. (ilość rzędów uzależniona od ilości drabinek)</p> <p>Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń</p> <p>Za pierwszym razem każde ćwiczenie wykonujemy wolno a dokładnie, kolejne powtórzenia staramy się robić coraz szybciej</p> <p>Zwracamy uwagę</p>

	<p>Ćwiczący ustawiony jest prawym bokiem do drabinki. Stawia PN i LN w tym samym oknie na dwa tempa. W kolejnych oknach powtarza tą samą sekwencję ruchów</p> <p style="text-align: center;">ryc 3</p>  <p>4. Skip A na jedną nogę.</p> <p>Ćwiczący stoi przodem przy lewej krawędzi drabinki. PN wchodzi w drabinę wykonując skip A w każdym oknie, natomiast LN porusza się na zewnątrz drabinki</p> <p style="text-align: center;">ryc 4</p>  <p>5. Przeskok obunóż o 180° z półobrotem</p> <p>Ćwiczący przeskakuje z jednego szczebla drabinki na drugi w powietrzu wykonując obrót o 180 stopni. Lądując na ziemi ma zawsze szczebelek drabinki między stopami. 180°</p> <p style="text-align: center;">ryc 5</p>  <p>6. Wbiegamy i wybiegamy z drabinki w ustawieniu przodem. Ćwiczący wbiega do pierwszego okienka obydwojema nogami na dwa tempa a następnie wybiega na zewnątrz drabinki. Cykl powtarza</p>	<p>3 x</p> <p>2 x</p> <p>2 x</p> <p>3 x</p>	<p>na unoszenie kolan oraz prawidłową pracę RR</p> <p>Skip A wykonujemy na jedną i na drugą nogę</p> <p>Naśladowczo – ściśła</p> <p>Zwracamy uwagę na odbicie z pracą RR i zeskoku na ugięte nogi w kolanach</p> <p>To samo ćwiczenie wykonujemy z ustawienia tyłem</p>	
--	--	---	---	--

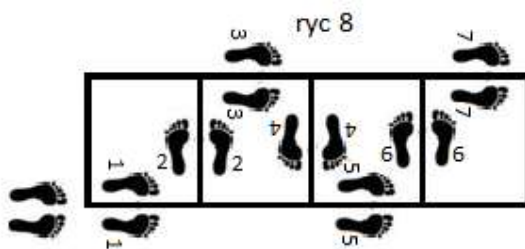


7. Podskoki na jednej nodze.

Ćwiczący stoi na PN z boku drabinki po jej lewej stronie. Wskakuje i wyskakuje z drabinki cały czas na jedną stronę poruszając się tym samym do przodu



8. Podskoki obunóż z obrotem 90 stopni. Ćwiczący podskokami obunóż przemieszcza się po drabince wykonując w powietrzu obrót 90 stopni. Ląduje na podłodze mając szczebelek lub taśmę łączącą szczebelki między stopami



9. Przeskoki slalomem.

Ćwiczący ustawiony przodem przy lewej stronie drabinki wskakuje PN w drabinkę a LN na zewnątrz drabinki. Taśmy łączące szczebelki przy skokach są zawsze między stopami. Poruszamy się do przodu przeskakując z taśmy na taśmę w kolejne okienka.

przód
3 x
tyłem

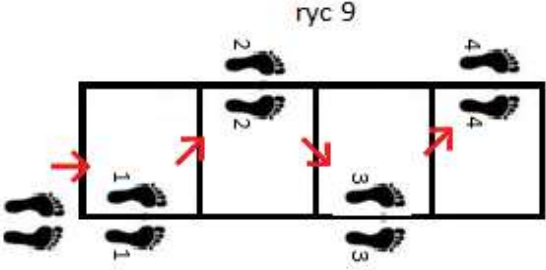
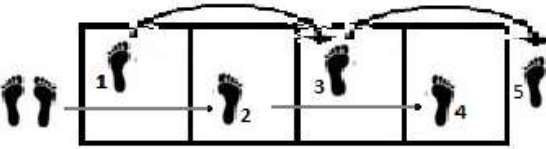
po 2x

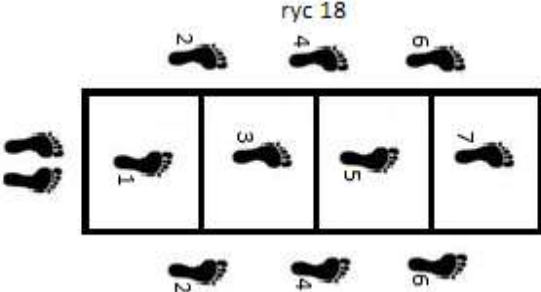
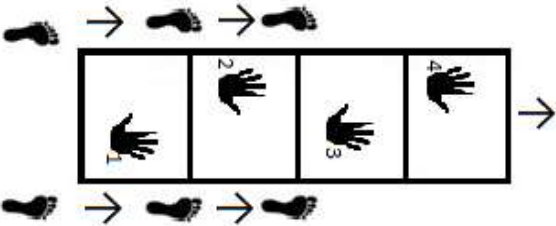
3 x

Naśladowczo
– ściśta

To samo
ćwiczenie
wykonujemy na
LN stojąc z prawej
strony drabinki

Zwracamy uwagę
na pracę RR

	<p style="text-align: center;">ryc 9</p>  <p>10. Bieg skrzyżny LN z przodu.(przeplatanka)</p> <p>Ćwiczący stoi prawym bokiem do drabinki. LN skrzyżnie przechodzi do pierwszego okna a PN do drugiego. Dalej LN skrzyżnie do trzeciego okna i PN do czwartego. Cykl powtarzamy.</p> <p>(Ćwiczenie powtarzamy na PN)</p>	<p style="text-align: center;">3 x</p>		<p>Zwracamy uwagę na poprawne odbicie i lądowanie</p> <p>LN cały czas wykonuje krok skrzyżny z przodu prawej.</p> <p>To samo ćwiczenie wykonujemy na drugą nogę,</p> <p>Wariant II - pełny bieg skrzyżny gdzie noga przechodzi raz z przodu raz z tyłu nogi prowadzącej</p> <p>Ćwiczenie wykonujemy na jedną i na drugą nogę</p> <p>W czasie ćwiczenia zwracamy uwagę na pracę RR. przy pajacyku.</p> <p>Wersja II – RR</p>
po 2x				
	<p style="text-align: center;">ryc 10</p>  <p>11. Podskoki w przód na PN.</p> <p>Ćwiczący ustawiony przodem do drabinki wskakuje PN w okienka a LN przenosi raz z lewej raz z prawej strony drabinki zawsze z tyłu PN.</p> <p>(Ćwiczenie wykonujemy na drugą nogę)</p>	<p style="text-align: center;">3 x</p>		
	<p>12. Pajacyk na drabince.</p> <p>Ćwiczący stojąc przodem do drabinki wskakuje obunóż do okienka i wyskakuje na zewnątrz.</p> <p>To samo ćwiczenie wykonujemy z ustawienia tyłem do drabinki</p>	<p style="text-align: center;">3 x</p>		

	<p>ustawiony przodem do drabinki wskakuje PN do okienka a następnie zeskakuje na obydwie nogi na zewnątrz drabinki. Do środka drabinki wskakujemy raz PN raz LN</p> <p style="text-align: center;">ryc 18</p>  <p>19. Szybkie ręce. Ćwiczący ustawiony przodem do drabinki w podporze przodem. Ręce ćwiczącego wchodzi do okienek drabinki natomiast nogi poruszają się na zewnątrz drabinki. PR wchodzi w pierwsze okienko LR idzie do drugiego.</p> 	<p>3 x</p> <p>2 x</p> <p>2 x</p>		<p>Wersja II – PR i LR wchodzi do tego samego okienka. Stopy poruszają się na zewnątrz drabinki</p>
<p>III</p>	<p>Część końcowa</p>			
<p>Część III końcowa</p>	<ol style="list-style-type: none"> Zabawa uspokajająca „Minutka” Uczniowie leżą na plecach z zamkniętymi oczami. Na komendę nauczyciela starają się wyczuć kiedy upłynie 1’. Po upływie czasu otwierają oczy i przechodzą do siadu. Nauczyciel wskazuje osoby, które najlepiej wyczuły upływającą minutę Podsumowanie przebiegu lekcji; omówienie 	<p>1’</p> <p>ok 3’</p>	<p>Metoda wpływu sytuacyjnego: nagradzanie</p>	<p>Ustawienie w luźnej grupie</p> <p>Omówienie</p>

	<p>wykonywanych ćwiczeń. Wskazanie przez ćwiczących najłatwiejszych ćwiczeń i tych, które sprawiły najwięcej problemów</p> <p>3. Pożegnanie klasy</p>			<p>aktywności na lekcji</p>
--	---	--	--	-----------------------------

Agnieszka Płaskocińska,
nauczyciel wychowania fizycznego
(IV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. dra Tytusa Chałubińskiego w Radomiu)

Klasa: IV - VIII, I-IV dziewczęta/ chłopcy

Temat lekcji:

Ćwiczenia wzmacniające z gumami

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: wzmocnienie mięśni, kształtowanie koordynacji ruchów;

b/ umiejętności: poprawność wykonania ćwiczeń kształtujących i wzmacniających, znajomość ćwiczeń kształtujących, wzmacniających;

c/ wiadomości: znajomość ćwiczeń wzmacniających główne grupy mięśniowe;

d/ działania wychowawcze: współpraca w zespole, kształtowanie postawy samokontroli i samooceny;

e/ kompetencje społeczne: identyfikacja swoich mocnych stron, budowanie poczucia własnej wartości, planowanie sposobów rozwoju oraz świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: drabinki, gumy

Czas zajęć: 45 minut

Liczba ćwiczących: 12 osób

Metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowa, naśladowczo – ściśta

Formy prowadzenia zajęć: w dwójkach

Bibliografia:

Denis Austin, Pilates dla każdego, Wydawnictwo ZYSK i S-KA 2003.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I	Część wstępna – 15'			
<p>ćwiczenia porządkowo-wychowawcze</p> <p>zabawa ożywiająca</p> <p>ćwiczenia kształtujące</p>	<p>1. Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności.</p> <p>2. Podanie tematu lekcji. Przedstawienie i uzasadnienie (omówienie) celów lekcji.</p> <p>3. Zabawa ożywiająca: „Berek wąż” - na sygnał prowadzącego, berek goni uciekających, starając się kogoś dotknąć. Dotknięta przez berka osoba podaje mu rękę i razem gonią pozostałych. Następnie dotknięte osoby łączą się z berkiem tworząc wąż.</p> <p>4. Ćwiczenia w rozsypance.</p> <ul style="list-style-type: none"> - krążenia głowy - skręty głowy - skłony głowy w przód - krążenia barków w przód i w tył - krążenia RR w przód i w tył - wymachy RR góra, dół - krążenia przedramion do wewnątrz i na zewnątrz - krążenia nadgarstków do wewnątrz i na zewnątrz - krążenia bioder - skłony tułowia w przód z pogłębieniem - skłony boczne w płaszczyźnie strzałkowej - naprzemienne wymachy NN do wyprostowanych RR - krążenia tułowia - w rozkroku przenoszenie ciężaru ciała z PN na LN - krążenia kolan - krążenie stawów skokowych - podskoki w miejscu (co trzeci podskok z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej) - bieg boksinerski 	<p>3'</p> <p>5'</p> <p>7'</p>	<p>pogadanka</p> <p>zabawowo - klasyczna</p> <p>naśladowczo-ścista</p>	<p>Ustawienie w szeregu</p> <p>grupa w rozsypance</p>

II

Część główna – 25'

Ćwiczenie I

Ćwiczący staje w rozkroku (przodem do drabinki), trzymając uchwyty w dłoniach. Robiąc wydech wykonuje na zmianę PLN zakrok z jednoczesnym przyciąganiem ugiętych RR blisko tułowia, tak żeby jego dłonie znalazły się na wysokości tułowia.

Przy zakroku pilnujemy, żeby kolano N wykroczonej nie przekraczało linii palców stopy. Stopę N zakroczonej ustawiamy tak, aby wszystkie palce stopy dotykały podłoża.

Ćwiczenie II

Ćwiczący ustawia się w rozkroku (przodem do drabinki) pochyla tułów ustawiając głowę w linii z kręgosłupem, trzymając uchwyty w dłoniach (RR proste skierowane w dół). Robiąc wydech RR proste kieruje w tył poza linię tułowia, grzbiety dłoni skierowane do drabinki.

Ćwiczenie III

Ćwiczący ustawia się tyłem do drabinki w wykroku trzymając uchwyty w dłoniach, RR ugięte w łokciach pod kątem prostym unosi do wysokości barków. Robiąc wydech prostuje RR przed klatkę piersiową

Każde ćwiczenie 2 x 45'', 15' przerwa.

Przed każdym ćwiczeniem pokaz i objaśnienie ćwiczenia

naśladowczo - ściśła



nauczyciel demonstruje ćwiczenia, omawia sposób wykonania i rolę wzmocnienia mięśni



Ćwiczenie IV

Ćwiczący staje w rozkroku na gumie, trzymając uchwyty w dłoniach (krzyżując gumę). Robiąc wydech unosi łokcie do linii barków, dłonie trzymając blisko siebie, a grzbiety dłoni skierowane do przodu

Ćwiczenie V

Ćwiczący stoi w wykroku tyłem do drabinek z lekko pochylonym tułowiem trzymając uchwyty w dłoniach, RR przed sobą na szerokości barków ugina w łokciach pod kątem prostym. Robiąc wydech prostuje RR

Ćwiczenia VI

Ćwiczący staje w rozkroku przodem do drabinki trzymając rączki gumy podchwytem (guma zaczepiona na najniższym szczebelku). RR utrzymuje



blisko tułowia. Robiąc wydech ugina łokcie, kierując dłonie w stronę barków.

Ćwiczenie VII

Ćwiczący wykonuje leżenie przodem, (NN w rozkroku, pięty do środka, głowa równo z kręgosłupem), RR wyprostowane trzymają uchwyty. Robiąc wydech ściąga łokcie wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie VIII

Ćwiczący ustawia się w rozkroku przodem do drabinki trzymając uchwyty oburącz przed sobą. Robiąc wydech prowadzi RR na zmianę w PLS kierując wyprostowane RR w dół. (Podczas skrętu w P stronę należy wykonać skręt L stopy, biodra i kolana do wewnątrz w stronę RR)



Ćwiczenie IX

Ćwiczący leży tyłem, głowa w stronę drabinki (guma zaczepona na najniższym szczebelku), w dłoniach uchwyt, RR wyprostowane skierowane pionowo w górę, NN ugięte, stopy na szerokość bioder.

Robiąc wydech unosi górną część tułowia utrzymując RR w linii z barkami. (Głowę należy utrzymać w linii z kręgosłupem).

Ćwiczenie X

Ćwiczący wykonuje leżeniem tyłem, głowa w stronę drabinki, w dłoniach uchwyt, RR ugięte w łokciach pod kątem prostym utrzymuje w linii z barkami. NN ugięte, stopy na szerokość bioder. Robiąc wydech prostuje łokcie (kierując dłonie w stronę sufitu) jednocześnie unosi biodra do linii tułowia.



III	Część końcowa – 5'			
Ćwiczenia rozluźniające	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwis tyłem na drabinkach, pięty zaczepiamy o drabinki, wypychamy biodra w przód 2. Pozycja w rozkroku przodem do drabinek, chwytamy szczebelek na wysokości talii, skłon tułowia 3. Zwis tyłem na drabinkach. Lekko bujamy tułowiem w PL stronę. 4. Zbiórka w szeregu. Podsumowanie lekcji. 5. Pożegnanie. 	5'		<p>Rola samokontroli i samooceny wykonywanych ćwiczeń</p> <p>Motywowanie do podjęcia działań do zmierzających do poprawy swojej sprawności fizycznej</p>

Kinga Szarpak,
nauczyciel wychowania fizycznego
(II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Radomiu)

Klasa: IV - VIII, I - IV dziewczęta/ chłopcy

Temat lekcji:

Doskonalenie podań i chwytów w grze uproszczonej „zapal znicz”

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: kształtowanie koordynacji ruchowej;

b/ umiejętności: poprawność wykonania podań sposobem forhendowym i bekhendowym, umiejętność rzutu do celu, znajomość ćwiczeń kształtujących;

c/ wiadomości: znajomość poprawności techniki rzutów;

d/ działania wychowawcze: współpraca w zespole, kształtowanie postawy fair – play;

e/ kompetencje społeczne: wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania /np. dla szkoły podstawowej/

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: kółka ringo, laski gimnastyczne

Czas zajęć: 45minut

Liczba ćwiczących: 10 osób

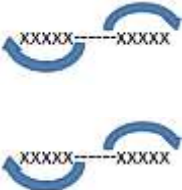
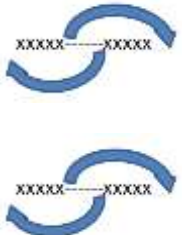

Metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowo – ścisła, praktycznego działania, słowna

Formy prowadzenia zajęć: w kole, w rzędach, w ruchu

Bibliografia:

1. Wolańska T., Lisowska J., Sport dla wszystkich – wybrane dyscypliny, Urząd KF i Turyst., Warszawa 1997.
2. Sieniek Cz., Sporty całego życia. Metodyka nauczania, Helvetica 2001.
3. Bator A., Buła A., Stanek L., Popularne gry rekreacyjne, wydawca AWF Kraków, Kraków 2012.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowa - nie	Metoda	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Część I wstępna 15'				
ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<p>1. Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności.</p> <p>2. Przedstawienie i uzasadnienie (omówienie) celów lekcji.</p> <p>3. Doskonalenie rzutów i chwytów w grze uproszczonej „ zapal znicz”</p>	5'		Ustawienie w dwuszeregu
zabawa ożywiająca	<p>4. Zabawy ożywiające.</p> <p>- Zabawa z ringo. Uczniowie ustawieni w kole rzucają ringo dowolnie do wybranej osoby i podążają w kierunku rzutu. (Ze zmianą miejsca)</p> <p>- Uczniowie ustawieni w kole przerzucają do sąsiedniej osoby z prawej lub lewej strony ringo i zależnie od rzutu przemieszczają się krokiem odstawno-dostawnym w stronę, w którą rzucone zostało ringo</p> <p>- Uczniowie ustawieni w kole dowolnie wybierają osobę do której rzucają. Po oddanym rzucie opierają dłonie na biodrach. Zadaniem wszystkich uczniów jest zapamiętanie od kogo dostali ringo i do kogo podają.</p>	5'	zabawowo – klasyczna naśladowczo- ścisła	Uczniowie tworzą dwa koła
ćwiczenia kształtujące	<p>5. W rozsypanie twarzą do prowadzącego:</p> <ul style="list-style-type: none"> * krążenia RR w przód * j.w. w tył * krążenia bioder * krążenia bioder (∞) * uczniowie w rozkroku wykonują skrętoskłony; * uczniowie w rozkroku wykonują skłony T na boki; * uczniowie wykonują przeskoki obunóż przez wybraną linię boiska do siatki w przód i w tył; * w siadzie rozkrocznym wykonują skręty T 	5'		grupa w rozsypanie Nauczyciel czuwa nad prawidłowym wykonaniem ćwiczeń

	<p>w prawo i lewo;</p> <p>* w siadzie prostym uczniowie wykonują skłon T</p> <p>* z siadu prostego skłon T w przód przetoczeniem na plecy do leżenia przewrotnego;</p> <p>* Skip A w miejscu</p> <p>* Skip C w miejscu</p>			
Część II główna 25`				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczniowie ustawieni w czterech rzędach naprzeciwko siebie wykonują podanie sposobem bekhendowym do rzędu naprzeciwko. Każdy uczeń po udanym rzucie przechodzi na koniec swojego rzędu. Ryc.1 2. Jak wyżej - podanie sposobem forhendowym. Ryc.1 3. Uczniowie ustawieni jak wyżej. Podają Ringo do rzędu naprzeciwko sposobem bekhendowym. Po oddanym rzucie przechodzą na koniec rzędu naprzeciwko (ruch przechodzenia lewą stroną) Ryc.2 4. Jak wyżej - podanie sposobem forhendowym. Ryc.2 5. Cztery rzędy ustawiają się obok siebie za linią 3 metra boiska do siatkówki. Jedna osoba z każdego rzędu stoi za linią końcową boiska do siatkówki trzymając w ręku laskę gimnastyczną. Ćwiczący ustawienie w rzędach po kolei rzucają Ringo, tak aby trafić na laskę gimnastyczną. Osoby, które ją trzymają pomagają ćwiczącym w trafieniu - czyli tak manewrują laskami gimnastycznymi, żeby w miarę możliwości ringo wpadło na laskę gimnastyczną. Ćwiczący – rzucający, po oddanym rzucie idzie na koniec swojego rzędu. Po oddaniu rzutu przez każdego ćwiczącego z rzędu następuje zmiana z osobą która trzyma laskę gimnastyczną. Ryc.3 	<p>1,5'</p> <p>1,5'</p> <p>1,5'</p> <p>1,5'</p> <p>2'</p>		<p>Ryc.1.</p>  <p>Ryc.2.</p>  <p>Ryc.3.</p> 

6. Ćwiczący dobierają się w dwójki i ustawiają za linią końcową boiska do siatkówki na szerokość tego boiska. Podają do siebie ringo przemieszczając się na drugą stronę sali wracając na zewnątrz. Ryc.4

7. Jak wyżej zmiana w dwójkach. Ryc.4

8. Dwoje ćwiczących ustawia się na linii końcowej boiska do siatkówki trzymając w ręku laskę gimnastyczną. Pozostali ćwiczący ustawieni jak w poprzednich ćwiczeniach, podają do siebie ringo dowolnym sposobem przemieszczając się na drugą stronę sali i oddając rzut z biegu starając się trafić na laskę gimnastyczną trzymaną przez ucznia stojącego za linią końcową boiska. Ryc. 5

Gra „Zapał znicz”

Grupa podzielona na dwie równe drużyny. Zostaje wyznaczona jedna osoba, która ustawia się za linią końcową boiska do siatkówki w ręku trzymając laskę gimnastyczną tak zwany „znicz”. Jedna z drużyn rozpoczyna grę podając między sobą ringo. Podań musi być minimum 3. Nie wolno przemieszczać się trzymając ringo w dłoni. Celem gry jest trafienie ringo na laskę gimnastyczną. Osoba ustawiona za linią końcową boiska z laskę gimnastyczną może poruszać się po szerokości boiska. Przeciwnik może przechwycić ringo, wówczas jego drużyna staje się drużyną atakującą. Grę można stosować na czas lub na punkty. Ryc. 6

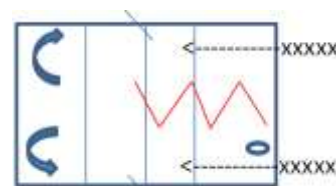
2'

2'

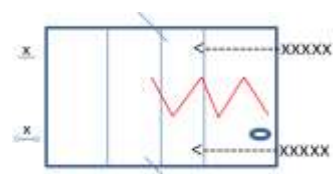
2'

11'

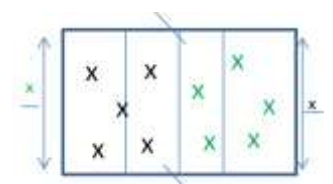
Ryc.4.



Ryc.5



Ryc.6.



Uwagi

Out - ringo upada poza boiskiem - rozpoczyna drużyna przeciwna. Chwył jednocześnie przez dwóch graczy z przeciwnych drużyn - rozpoczyna drużyna, która przed sporem miała ringo.

Po zdobytym punkcie drużyna przeciwna rozpoczyna z linii końcowej boiska.

Część II końcowa 5'

Ćwiczenia uspokajające	1. Ćwiczenia oddechowe. Marsz wokół boiska w pozycji skorygowanej, marsz we wspięciu na palce, ćwiczenia rozciągające.	2,5'		N koryguje wykonanie ćw. Objaśnia, pokazuje ćw.
Zadanie organizacyjno- porządkowe.	2. Podsumowanie i omówienie lekcji.	2,5'		Ocena aktywności zaangażowania , poprawności ćw.

Małgorzata Rychlicka,
nauczyciel wychowania fizycznego
(Publiczna Szkoła Podstawowa nr 14 Integracyjna im. Jana Pawła w Radomiu)

Klasa: I - IV dziewczęta/ chłopcy

Temat lekcji:

Workout na lekcji wychowania fizycznego

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: kształtowanie wytrzymałości organizmu;

b/ umiejętności: poprawne wykonywanie zaprezentowanych ćwiczeń;

c/ wiadomości: rozgrzewka – po co, dlaczego?

d/ działania wychowawcze: samodyscyplina - nieodłączny sposób połączenia celów z osiągnięciami;

e/ kompetencje społeczne: umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna, siłownia

Przybory/przyrządy: kości do ćwiczeń, plakaty z treningami, tablica i markery

Czas zajęć: 45 minut

Liczba ćwiczących : dowolna

Metody realizacji zadań ruchowych: problemowa, syntetyczna

Formy prowadzenia zajęć: indywidualna

Bibliografia:

Strzyżewski S., Proces wychowania w kulturze fizycznej, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.

Zasoby internetowe:

<https://krokdozdrowia.com/cel-w-zyciu-5-sposobow-odnalezc/>

<https://workout-polska.pl/>

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I	Część wstępna			
	1. Przywitanie przybiciem „piątki z prowadzącym, przeliczenie uczestników. 2. Przedstawienie i uzasadnienie po co są	2'		Ucniowie ustawieni w kole

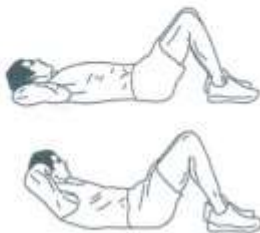
	<p>Pomyśl o tym jako o poziomie trudności gry, z wyjątkiem tego, że nie ma łatwego:</p> <p>Poziom I: normalny Poziom II: średni Poziom III: zaawansowany</p> <p>Odpoczynek</p> <p>Brak odpoczynku między poszczególnymi ćwiczeniami jest on dopiero po wykonaniu całego zestawu, przechodząc od jednego ćwiczenia do drugiego tak szybko, jak to możliwe. Oznacza to, że „odpoczynek do 2 minut” oznacza: iż możesz wrócić do wykonywania kolejnego zestawu jak tylko jesteś gotowy, ale pamiętaj że możesz odpocząć maksymalnie 2 minuty. Dzięki systematycznemu wykonywaniu zestawów czas potrzebny do regeneracji będzie coraz krótszy, co będzie świadczyło o poprawie kondycji.</p> <p>Zalecany czas odpoczynku:</p> <p>Poziom I: 2 minuty lub mniej Poziom II: 60 sekund lub mniej Poziom III: 30 sekund lub mniej</p>			
III	Część końcowa			
ćwiczenia rozluźniające	<p>Uspokojenie organizmu - ręce ułożone w pozycji „kaktusa”, czyli zgięte w łokciach na wysokości barku i skupienie się na oddechu).</p> <p>Pożegnanie w kole, okrzykiem wymyślonym przez uczniów.</p>	3'		Leżenie tyłem, nogi wyprostowane
czynności porządkowe		2'		Pożegnanie w kole, jak po meczu siatkarskim

Emilia Górską,
nauczyciel wychowania fizycznego
(VI Liceum Ogólnokształcące im. Jana Kochanowskiego w Radomiu)

Silny abs

Poziom I 3 zestawy Poziom II 4 zestawy Poziom III 5 zestawów
Powtórzenia co 2 minuty maks

Silny abs pomaga lepiej siedzieć, stać, biegać, kopać i skakać. Czyniąc Cię odpornym na zmęczenie i pozwalając na przeniesienie pędu mechanicznego z górnej części ciała na dolną i odwrotnie. Easy Abs to trening, który skupia się na Twoim brzuchu i jest łatwy do wykonania.



10 brzuszki



10 łokieć do kolana
po przekątnej



10 ręka do kostki



5 wznosy nóg



5 zataczamy nogami koła



10 pół wycieraczki

Nogi

Poziom I 3 zestawy Poziom II 4 zestawy Poziom III 5 zestawów

2 minuty odpoczynku pomiędzy zestawami

Przywodziciele (wewnętrzne ścięgno uda) i porywacze (zewewnętrzne udo) są zwykle bardzo trudne do namierzenia. Trening wewnętrznych ud jest na ratunek dzięki zestawowi rutynowych ćwiczeń skierowanych do dolnej części ciała i tych bardzo specyficznych obszarów. Ścięgna odgrywają kluczową rolę w pomaganiu mięśniom w osiągnięciu ich pełnego potencjału, a także pomagają w ogólnej efektywności ruchu i postawy w ogóle.



20 szerokie przysiady 40 wznos nogi do boku 20 wykroki do boku



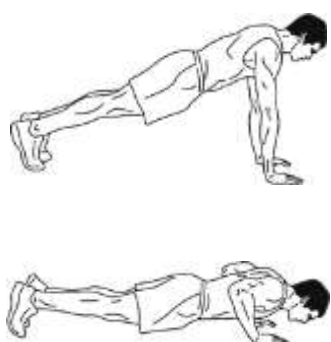
20 noga w górę w tył

20 noga do boku

40 noga do góry

Serafin

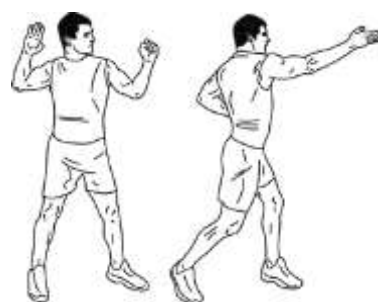
Poziom I 3 zestawy Poziom II 5 zestawów Poziom III 7 zestawów
Powtórzenia co 2 minuty maks



10 pompek



10 pompka z wyprostem ramienia
i dotknięciem przeciwnego barku



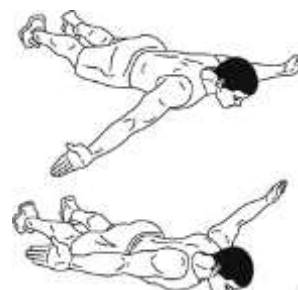
30 nóż i uderzenie



10 pompek



10 odwrócony anioł



30 latający motyl

Klasa: I - IV dziewczęta/ chłopcy

Temat lekcji:

Przykładowe ćwiczenia koordynacji ruchowej przydatne w nauczaniu i doskonaleniu techniki piłki nożnej z wykorzystaniem przyborów i przyrządów

Zadania szczegółowe do realizacji w zakresie:

a/ motoryczności: kształtowanie szybkości, zwinności, zręczności, skoczności, wytrzymałości oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej;

b/ umiejętności: kształtowanie nawyku poprawnego wykonania ćwiczenia w odpowiednim tempie oraz łączenia poszczególne kroki w jedną całość wraz z pracą ramion;

c/ wiadomości: umiejętność zapamiętania sekwencji ruchu, możliwość wykonania ćwiczeń z różnymi przyrządami i przyborami;

d/ działania wychowawcze: instruowanie, wyrażanie aprobaty, samokontrola;

e/ kompetencje społeczne: budowanie pozytywnych relacji z osobami z najbliższego otoczenia

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: drabinki koordynacyjne, ławeczki gimnastyczne, pachołki, tyczki, wysepki, piłki nożne

Czas zajęć: 45 minut

Liczba ćwiczących: 18 - 24 osób

Metody realizacji zadań ruchowych: metoda zabawowo-klasyczna, naśladowczo-ściśła, zadaniowo-ściśła

Formy prowadzenia zajęć: frontalna, obwodu ćwiczebnego, zajęć w zespołach

Bibliografia:

Zasoby internetowe:

1. Sport to Pestka - Irmina Kowalczyk (sporttopestka.pl)
2. Różnorodne zakończenia lekcji wychowania fizycznego – Dencikowska Alfreda (lider.szs.pl)
3. Ars Football Europa – Coaching soccer Poland 2019 ([YOUTUBE.COM](https://www.youtube.com))
4. EYE FOOT COORDINATION – U8 ([YOUTUBE.COM](https://www.youtube.com))
5. Fussballtraining: Mit einer Leiter "L1" Teil 1 – Koordination – Kondition ([YOUTUBE.COM](https://www.youtube.com))
6. Fussballtraining: Mit einer Leiter "L1" Teil 2 – Koordination – Kondition ([YOUTUBE.COM](https://www.youtube.com))

Tok lekcji	Zadania szczegółowe do realizacji	Czas, dozowanie	Metoda	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I	Część wstępna			
ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	<p>1. Zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności.</p> <p>2. Przedstawienie i uzasadnienie (omówienie) celów lekcji.</p>	2'		Ustawienie w dwuszeregu
zabawa ożywiająca.	<p>3. Zabawa ożywiająca „Berek leżący” Opis zabawy: uczniowie kładą się przodem (na brzuchu) w odpowiednich odstępach od siebie, jedna osoba jest berkiem, kolejna wybrana osoba jest uciekającym, berek próbuje złapać uciekającego. Uciekający, by uchronić się przed złapaniem, kładzie się obok leżącego ucznia. Były uciekający leży, a w tym czasie były leżący wstaje i ucieka przed berkiem. Złapany (dotknięty) uciekający staje się berkiem a były berek uciekającym.</p> <p>Zabawę można zmodyfikować (zamiast leżenia przodem- siad skrzyżny, siad prosty).</p>	3'	zabawowa - klasyczna	Podział uczniów na 2 grupy (dwie oddzielne zabawy)
ćwiczenia kształtujące	<p>4. Rozgrzewka funkcjonalna: Przebieg rozgrzewki:</p> <p>a) luźne podskoki z nogi na nogę, b) bieg przodem z obrotem na zmianę przez prawe i lewe ramię, c) bieg tyłem z obrotem na zmianę przez prawe i lewe ramię, d) krok odstawno-dostawny z krążeniem ramion w przód i w tył, e) marsz ze skrętem kolan i rąk- prawe kolano skręt w lewo-ręce w prawo i na odwrót, f) j .w. tylko w podskokach, g) podskoki prawa noga - lewa ręka w górę, lewa noga - prawa ręka w górę, h) w truchcie prawa ręka krążenie w przód - lewa w tył i na odwrót, i) skip A – wysokie unoszenie kolan i klaśnięcie pod kolanem, j) skip B, skip C, k) ręce z przodu na wysokości bioder zgięte w stawach</p>	5'	naśladowczo-ścista	<p>Ćwiczący ustawiają się dwójkami i zachowują odpowiedni odstęp od siebie. Każde ćwiczenie rozpoczynają równocześnie.</p> <p>Każda kolejna para rozpoczyna ćwiczenie w tym samym czasie</p>

	<p>łokciowych- skip A w rytmie na dwa: prawe kolano dotyka prawej dłoni, lewe kolano dotyka lewej dłoni, następnie opuszczamy ręce w dół w bok i w rytmie na dwa: prawą zewnętrzną część stopy unosimy i lekko kopujemy w prawą wewnętrzną część dłoni, lewą zewnętrzną część stopy unosimy i lekko kopujemy w lewą zewnętrzną część dłoni i powrót skip A itd.,</p> <p>l) w truchcie w rytmie na 4: dwa klaśnięcia dłońmi – następnie prawą zewnętrzną część stopy unosimy i lekko kopujemy w opuszczoną prawą dłoń od wewnątrz, lewą zewnętrzną część stopy unosimy i lekko kopujemy w opuszczoną lewą dłoń od wewnątrz i powrót: dwa klaśnięcia, dwa wymachy.</p>			i rytmie, co para ich poprzedzająca.
II	Część główna			
Kształtowanie szybkości, zwinności, zręczności, skoczności, wytrzymałości oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej	<p>Ćwiczenia wykonujemy w formie obwodu stacyjnego po 3-4 osoby na każdej stacji.</p> <p>I STACJA – ćwiczenia koordynacji na ławeczkach gimnastycznych. Opis nr 1</p> <p>II STACJA – ćwiczenia koordynacji z pachołkami, tyczkami, wysepkami i piłkami. Opis nr 2</p> <p>III STACJA – ćwiczenia koordynacji z wysepkami i pachołkami. Opis nr 3</p> <p>IV STACJA – ćwiczenia koordynacji z piłkami. Opis nr 4</p> <p>V STACJA – drabinka koordynacyjna. Opis nr 5</p> <p>VI STACJA – drabinki koordynacyjne. Opis nr 6</p>	30'	zadaniowo-ściśła	<p>Podczas wykonywania ćwiczeń zwracamy uwagę na płynność wykonywanych ruchów i pracę rąk (jak przy bieganiu)</p> <p>Uczniowie dobierają się i ćwiczą parami.</p> <p>Uczniowie ćwiczą pojedynczo. Zwracamy uwagę na poprawność biegu (biegamy na śródstopiu, nie na całych stopach)</p>

III	Część końcowa			
zabawa uspokajająca	1. Zabawa uspokajająca „Odmierzanie czasu” Uczniowie znajdują się w pozycji leżącej. Nauczyciel od momentu wypowiedzenia komendy „start” odmierza czas 1 minuty. Zadaniem uczniów jest jak najdokładniejsze wskazanie wycucia upływu czasu 1 minuty i przyjęcie wtedy pozycji siedzącej.	1’		uspokojenie organizmu
Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	2. Uporządkowanie miejsca ćwiczeń. 3. Podsumowanie przebiegu zajęć, przypomnienie celów lekcji, wyróżnienie uczniów aktywnych podczas zajęć. 4. Przypomnienie uczniom o koniecznych zabiegach higienicznych po zajęciach wychowania fizycznego. 5. Pożegnanie klasy.	4’	metoda wpływu sytuacyjnego: nagradzanie	nauczyciel nadzoruje porządkowanie sali Uczniowie w dwuszeregu w siadzie skrzyżnym

Opis nr 1

I STACJA – ćwiczenia koordynacji na ławeczkach gimnastycznych.

- 1) Ustawienie z tyłu z boku ławeczki: dłonie na krawędziach ławki, stopy złączone razem- odbicia obunóż z jednej strony ławeczki na drugą -dwa kontakty stóp z podłożem (na dwa odbicie na drugą stronę)
- 2) Ćwiczymy j.w. tylko odbicie w momencie kontaktu stóp z podłożem (na raz)
- 3) Ławeczka pomiędzy nogami – jednoczesne odbicie, wskakujemy na ławeczkę i zeskakujemy na podłoże przemieszczając się wzdłuż ławki przodem.
- 4) ustawiamy się z przodu ławeczki i ćwiczymy j.w. tyłem
- 5) Lewa noga na podłożu, prawa na ławeczce (ławka wzdłuż) - jednocześnie lewa noga odbicie i wskakuje na ławkę, prawa noga zeskakuje z ławeczki na podłoże i tak przemieszczamy się do przodu.
- 6) Ćwiczymy j.w. tylko ustawiamy się tyłem z przodu ławki.
- 7) Ustawiamy 2 ławeczki blisko siebie (równolegle), stajemy z boku, lewa noga na podłożu, prawa na ławeczce-jednocześnie lewa noga odbicie i wskakuje na ławeczkę, prawa zeskakuje z ławeczki na podłoże, następnie lewa z ławeczki na podłoże, prawa z podłoża na drugą ławeczkę, dalej lewa z podłoża na drugą ławeczkę zaś prawa z drugiej ławeczki na podłoże z jej prawej strony i wracamy z powrotem, czyli prawa z podłoża na ławeczkę, lewa z ławeczki na podłoże itd. Zwracamy uwagę na pracę rąk (jak przy bieganiu)



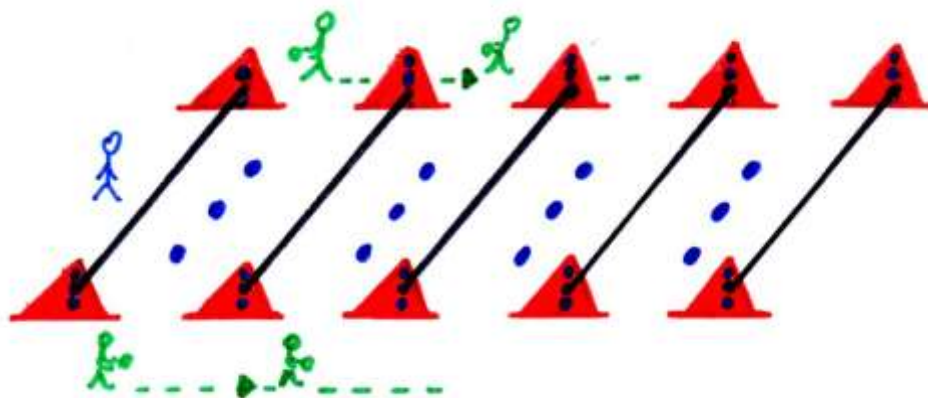
- 8) Ławeczka wszerz, stajemy przodem, lewa noga na podłożu, prawa na ławeczce- jednocześnie zmieniamy położenie nóg, czyli lewa z podłoża na ławeczkę, prawa z ławeczki na podłoże i dalej lewa z ławeczki na podłoże, prawa z podłoża na ławeczkę. Ćwiczymy w miejscu ok.20 sekund. Zwracamy uwagę na pracę rąk (jak przy bieganiu)
- 9) Ćwiczymy j/w tylko przemieszczamy się z początku ławeczki na jej koniec.

Opis nr 2

II STACJA – ćwiczenia koordynacji z pachołkami, tyczkami, wysepkami i piłkami.

Ustawiamy w rzędzie po 5 par pachołków połączonych tyczkami (2-3 poziom). Równoległe pomiędzy tyczkami ustawiamy po 3 wysepki w odstępach umożliwiających przemieszczanie się.

Przebieg ćwiczenia: Ćwiczący ustawia się przed pierwszą tyczką, wykonuje odbicie obunóż i przeskakuje tyczkę lądując przed wysepkami. Dobiega z prawej strony wysepek i skipem bocznym w lewą stronę w kolejności nóg LP-LP-LP pokonuje wysepki, podbiega do partnera, który zagrywa mu piłkę i odgrywa prawą nogą wewnętrzną częścią stopy, po czym dobiega z powrotem do wysepek z ich lewej strony (ustawienie prawym bokiem) i skipem bocznym w kolejności nóg PL-PL-PL pokonuje ponownie wysepki, dobiega do drugiego partnera, który zagrywa mu piłkę, a ćwiczący odgrywa lewą nogą wewnętrzną częścią stopy. Po odegraniu piłki dobiega do 2 tyczki powtarza cały cykl, następnie to samo aż do ostatniej tyczki, po przeskoczeniu wykonuje krótki start 3-4 metry.



UWAGI: Piłkę możemy odgrywać np.: wewnętrzną częścią stopy po ziemi, w powietrzu, możemy odgrywać po przyjęciu na klatkę piersiową, głową – wedle zaleceń nauczyciela. Wysepki możemy pokonywać np.: skipem bocznym, skipem A na wprost, tyłem-wedle zaleceń nauczyciela. Partnerzy dorzucający piłkę przechodzą pomiędzy kolejne tyczki.

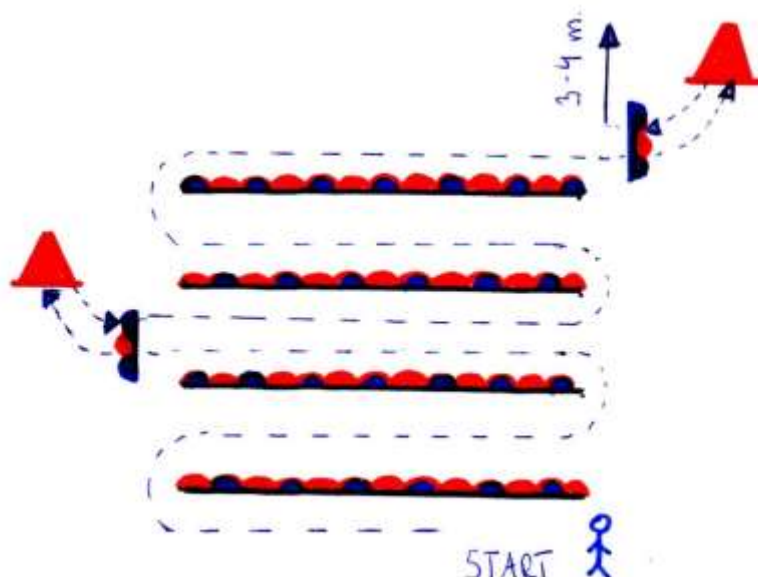
Opis nr 3

III STACJA – ćwiczenia koordynacji z wysepkami i pachołkami.

Ustawiamy równoległe 4 poziome rzędy wysepek z niedużymi odstępami, umożliwiającymi przemieszczanie się pomiędzy nimi. Pomiędzy 2 a 3 rzędem wysepek z boku ustawiamy prostopadle przeszkodę do pokonania np.2 pachołki połączone tyczką lub kilka wysepek. Z przodu i z boku przeszkody w odległości 2 metrów od niej stoi pachołek.

Podobnie za ostatnią 4 wysepką jest taka sama przeszkoda i przed nią pachołek.

Przebieg ćwiczenia: Stajemy przed 1 wysepką z jej prawej strony i rozpoczynamy przemieszczanie się krokiem odstawno-dostawnym w lewo, następnie w prawo, znowu w lewo – dobiegamy do przeszkody i przeskakujemy ją najpierw nogą lewą, potem prawą. Dobiegamy do pachołka i czubkiem buta lewej nogi go trącamy, po czym cofamy się, przeskakujemy ponownie przez przeszkodę nogą prawą potem lewą i dalej kontynuujemy krok odstawno-dostawny w prawą stronę, następnie za 3 rzędem wysepek w lewo, za 4 rzędem w prawo i dobiegamy do przeszkody, przeskakujemy prawą nogą, potem lewą, dobiegamy ponownie do pachołka, trącamy go czubkiem buta prawej nogi, cofamy się, przeskakujemy przez przeszkodę nogami lewą potem prawą i wykonujemy krótki start ok.3-4 metry.



UWAGA: za przeszkodą zamiast pachołka, może stać partner, który podaje nam piłkę a my odgrywamy różnymi częściami ciała.

Opis nr 4

IV STACJA – ćwiczenia koordynacji z piłkami.

Uczniowie dobierają się parami. Przebieg ćwiczeń:

1. Partner zagrywa piłkę po ziemi do ćwiczącego, który stojąc na lewej nodze odgrywa prawą nogą wewnętrzną częścią stopy.
 - a) j.w. tylko zmiana nogi.
2. Partner dorzuca piłkę rękami do ćwiczącego, który stojąc na lewej nodze odgrywa prawą nogą wewnętrzną częścią stopy w powietrzu.
 - a) j.w. tylko zmiana nogi.
3. Partner dorzuca piłkę na udo ćwiczącego, który stojąc na lewej nodze przyjmuje piłkę udem prawej nogi i odgrywa prostym podbiciem.
 - a) j.w. tylko zmiana nogi.
4. Partner dorzuca piłkę na głowę kolegi, który odgrywa ją stojąc na lewej nodze.
 - a) j.w. tylko zmiana nogi.
5. Partner w szybkim tempie rzuca piłkę w różne części ciała ćwiczącego, który musi być w pełnej gotowości do odegrania piłki w ręce podającego.

Opis nr 5

Oznaczenia:

L – lewa noga

P – prawa noga

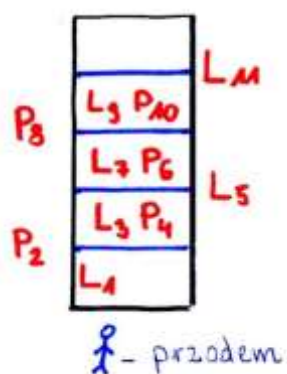
LP – obunóż

1,2,3,... - kolejność w jakiej stawiamy kroki

V STACJA – drabinka koordynacyjna.

1 wariant: Ustawienie przodem z tyłu drabinki.

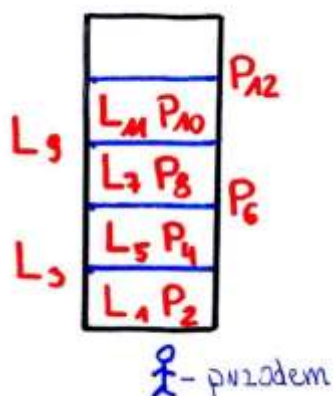
Sekwencja kroków:



1 okno L1 – za drabinką na krzyż P2 – **2 okno** L3P4 – za drabinką na krzyż L5 – **3 okno** P6L7 – za drabinką na krzyż P8 – **4 okno** – L9P10 – za drabinką na krzyż L11

2 wariant: Ustawienie przodem z tyłu drabinki.

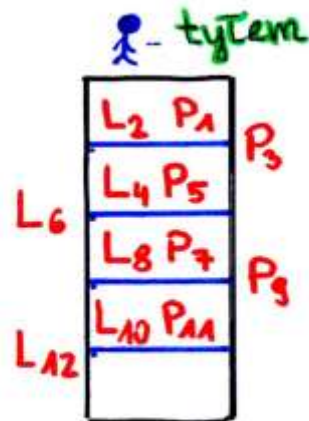
Sekwencja kroków:



1 okno L1P2 – za drabinką z lewej strony L3 – **2 okno** P4L5 – za drabinką z prawej strony P6 – **3 okno** L7P8 – za drabinką z lewej strony L9 – **4 okno** P10L11 – za drabinką z prawej strony P12

3 wariant: Ustawienie tyłem z tyłu drabinki.

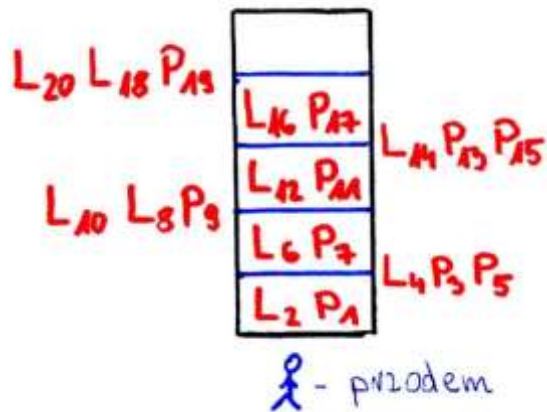
Sekwencja kroków:



1 okno P1L2 – za drabinką z prawej strony P3 – **2 okno** L4P5 – za drabinką z lewej strony L6 – **3 okno** P7L8 – za drabinką z prawej strony P9 – **4 okno** L10P11 – za drabinką z lewej strony L12

4 wariant: Ustawienie przodem z tyłu drabinki.

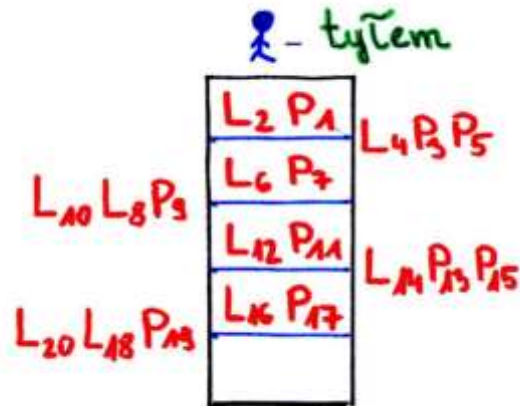
Sekwencja kroków:



1 okno P1L2 – za drabinką z prawej strony P3L4P5 – **2 okno** L6P7 – za drabinką z lewej strony L8P9L10 – **3 okno** P11L12 – za drabinką z prawej strony P13L14P15 – **4 okno** L16P17 – za drabinką z lewej strony L18P19L20

5 wariant: Ustawienie tyłem z tyłu drabinki.

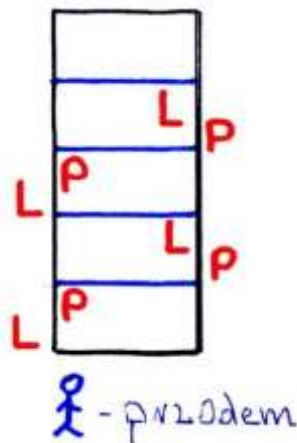
Sekwencja kroków:



1 okno P1L2 – za drabinką z prawej strony P3L4P5 – **2 okno** L6P7 – za drabinką z lewej strony L8P9L10 – **3 okno** P11L12 – za drabinką z prawej strony P13L14P15 – **4 okno** L16P17 – za drabinką z lewej strony L18 P19L20

6 wariant: Ustawienie przodem – skoki obunóż.

Sekwencja kroków:



1 okno P noga przy lewej krawędzi drabinki, L noga niżej za drabinką z lewej strony
2 okno L noga przy prawej krawędzi drabinki, P noga niżej za drabinką z prawej strony
3 okno P noga przy lewej krawędzi drabinki, L noga niżej za drabinką z lewej strony
4 okno L noga przy prawej krawędzi drabinki, P noga niżej za drabinką z prawej strony.

W kolejnych oknach drabinki ułożenie stóp j.w.

Wszystkie ćwiczenia można modyfikować odpowiednio do wieku oraz stopnia sprawności grupy.

Jacek Wydra,
nauczyciel wychowania fizycznego
(Zespół Szkół Budowlanych im. Kazimierza Wielkiego w Radomiu)



RADOMSKI OŚRODEK DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

26-600 Radom, ul. J. Słowackiego 17,
tel. (048) 3600005, fax (048) 3600065,
e-mail: rodon@rodon.radom.pl
www.rodon.radom.pl