

KONSPEKT LEKCJI

Data: 26.03.2018 r.		Nauczyciel: Iwona Pruszkowska	
Przedmiot: wychowanie fizyczne			
Klasa: 3d			
Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z hantlami.			
Cel ogólny: Ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe z wykorzystaniem filmów instruktażowych z You Tube.			
Cele szczegółowe:			
a	Doskonalenie techniki prawidłowego wykonania ćwiczeń z piłkami fitness		
b	Wdrażanie do samooceny wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych		
c	Kształtowanie równowagi, estetyki i koordynacji ruchowej		
d	Pokonywanie własnych słabości		
e	Dostrzeganie wpływu ćwiczeń gimnastycznych na ładną sylwetkę		
Metoda (wiodąca): zadaniowo-ściśła		Forma pracy uczniów: frontalna	
Przybory i przyrządy: piłki fitness, hantle laptop, głośnik			
Tok lekcji:			
I	Część wstępna:		
<p>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</p> <ul style="list-style-type: none"> - przywitanie grupy - sprawdzenie gotowości grupy do zajęć <p>2. Podanie tematu i celów lekcji</p> <ul style="list-style-type: none"> - na co będziemy zwracać uwagę przy ocenianiu - omówienie pytań kluczowych <p>Jakie elementy z dzisiejszej lekcji możesz zastosować w czasie wolnym w przyszłości ? Czy umiejętności nabyte na dzisiejszej lekcji można zastosować podczas ćwiczeń w domu?</p> <p>3. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do wysiłku</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia rąk w różnych pozycjach w górę w skos, w bok - kroki podstawowe w różnych kierunkach po L, po kwadracie, po skosie - step touch, - step touch podwójny, - grapevine, -V step, A step, -chasse, step out - pajace, -wahadło, obrót - ćwiczenia rozciągające 			
II	Część główna:		

Ćwiczenia mięśni rąk z hantlami na piłce fitness

Uczennice nauczą się przygotowywać indywidualny zestaw ćwiczeń wzmacniających wybrane partie mięśni. Ćwiczenia te będzie mogła wykonać zarówno w szkole, jak i w domu do kształtowania prawidłowej sylwetki ciała i rozwoju ogólnej sprawności fizycznej.

Uczennice oglądają filmy prezentujące ćwiczenia bez przyboru oraz z wykorzystaniem piłek fitness i jednocześnie wykonują je samodzielnie.

Oglądają film i naśladują bardzo dokładnie każde ćwiczenie pokazywane przez prowadzącą i – tak jak ona – powtarzają je kilka razy.

Zadanie do wykonania Skomponuj zestaw minimum dziesięciu ćwiczeń, wybranych przez siebie spośród tych obejrzanych na filmach. Pamiętaj, aby były to ćwiczenia na różne partie mięśni. Wykonuj swój zestaw codziennie w domu przez okres jednego tygodnia. Co drugi dzień możesz go modyfikować, czyli zamienić jedno ćwiczenie na inne.

Ćwicz przy muzyce – daje ona odprężenie i na pewno umili czas.

UZASADNIENIE ZASTOSOWANIA TIK

Dzięki temu, że uczennice będą mogły oglądać poznane ćwiczenia w domu, łatwiej im przyjdzie zapamiętanie ich. Ponadto każdy będzie mógł sam zdecydować, na które partie mięśniowe chce położyć większy nacisk, które partie mięśniowe ma słabsze i chciałby bardziej je wzmocnić. Wybór indywidualnego zestawu ćwiczeń wykonywanych w domu rozwija kreatywność i wyobraźnię, pozwala poszerzyć wiedzę. Odtwarzanie ćwiczeń z filmów pozwala na dokonywanie codziennych korekt.

linki do filmów:

https://www.youtube.com/watch?v=mL6A_KBpkqg

<https://www.youtube.com/watch?v=MOo8XL3S9IE>

Stosowanie informacji zwrotnej na bieżąco – motywowanie, zachęcanie do pracy, dostrzeganie i docenianie wysiłku uczennic, należy doceniać najmniejszy postęp głośno chwalać

III Część podsumowująca:

1. Uspokojenie organizmu

Ćwiczenia rozluźniające przy muzyce - rozciąganie mięśni rąk, pozycja zasadnicza, wznos rąk bokiem w górę wdech, opust wydech, półprzysiad, wypchnięcie grzbietu w górę

2. Omówienie lekcji

Podsumowanie postawionych celów metodą zdań niedokończonych

-Na dzisiejszej lekcji najbardziej podobał mi się

-Dziś nauczyłam się ...

- Muszę utrwalić ...

-Na lekcjach więcej powinno być...

Uzgodnienie odpowiedzi na postawione pytania kluczowe w zastępach

Samoocena i ocena koleżeńska uczennic - wyróżnienie najbardziej zaangażowanych

3. Czynności organizacyjno-porzędkowe

- zbiórka, pożegnanie