

## KONSPEKT LEKCJI

<b>Data:</b> 06.04.2018 r.		<b>Nauczyciel:</b> Iwona Pruszkowska
<b>Przedmiot:</b> wychowanie fizyczne		
<b>Klasa:</b> 3e		
<b>Temat:</b> Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe.		
<b>Cel ogólny:</b> Ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe z wykorzystaniem filmów instruktażowych z You Tube.		
<b>Cele szczegółowe:</b>		
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	
<b>Metoda (wiodąca):</b> zadaniowo-ściśła		<b>Forma pracy uczniów:</b> frontalna
<b>Przybory i przyrządy:</b> piłki fitness, laptop, głośnik		
<b>Tok lekcji:</b>		
I	<b>Część wstępna:</b>	
<p><b>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przywitanie grupy</li> <li>- sprawdzenie gotowości grupy do zajęć</li> </ul> <p><b>2. Podanie tematu i celów lekcji</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- na co będziemy zwracać uwagę przy ocenianiu</li> <li>- omówienie pytań kluczowych</li> </ul> <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><b>3. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do wysiłku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia rąk w różnych pozycjach w górę w skos, w bok</li> <li>- kroki podstawowe w różnych kierunkach po L, po kwadracie, po skosie</li> <li>- step touch,</li> <li>- step touch podwójny,</li> <li>- grapevine,</li> <li>-V step, A step,</li> <li>-chasse, step out</li> <li>- pajace,</li> <li>-wahadło, obrót</li> <li>- ćwiczenia rozciągające</li> </ul>		
II	<b>Część główna:</b>	

### **Ćwiczenia mięśni rąk na piłkach 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=U3LWxSXwNX4>

[https://www.youtube.com/watch?v=iY4hQd24\\_d0](https://www.youtube.com/watch?v=iY4hQd24_d0)

**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**

**Samocena i ocena koleżeńska uczennic - wyróżnienie najbardziej zaangażowanych**

#### **3. Czynności organizacyjno-porzędkowe**

- zbiórka, pożegnanie