

Konspekt zajęć ruchowych dla uczniów kl. I

Zadania: Łączenie skoku ponad przeszkodą i czworakowania pod przeszkodą.

Umiejętności: Rzut do celu ruchomego

Psychomotoryka: Kształtowanie szybkości i orientacji

Wiadomości: - poznanie reguł zabaw
 - dokładne wykonywanie ćwiczeń
 - przestrzeganie reguł zabaw warunkiem bezpieczeństwa

Przybory: szarfy w dwóch kolorach, skakanki, piłki, obręcze

Tok i rodzaj ćwiczeń	Nazwa i opis ćwiczenia lub zabawy	Metody	Dozowanie i ilość powtórzeń	Uwagi organizacyjno-porządkowe
I Część wstępna 1. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe 2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Wilgi i kukułka”	1. Zbiórka w szeregu, informacja o zadaniach ćwiczeń, bezpieczeństwie i higienie stroju. Rozdanie szarf. 2. Dzieci stoją w rozsypce, kładą na podłogę swoją szarfę, jedno dziecko „kukułka” nie ma gniazdka (szarfy). Na sygnał biegają swobodnie, na drugi sygnał wracają do swojego gniazda.	Zabawa klasyczna	3-4 razy	Rozdanie szarf przez dyżurnego. Ustawienie w rozsypce, zachowanie odległości
II Część główna 3. ćwiczenia kształtujące a) RR i tułowia	3. Prawa ręka w górze, lewa luźno zwisa, ręce w łokciach proste, wymachy. 4. W siadzie skrzyżnym toczenie piłeczki wokół siebie w jedną i drugą stronę.	bezpośredniej celowości ruchu naśladowcza ścisła	5-6 razy 2 razy w jedną, 2 razy w drugą	Ustawienie w rozsypce rozsypka

b). Ćwiczenia mięśni grzbietu.	5). Leżenie przodem, toczenie piłki z ręki do ręki na wysokości klatki piersiowej	bezpośredniej celowości ruchu	4-6 razy	rozsyпка
c). Ćwiczenia tułowia	6). RR- w bok, skręty tułowia	naśladowcza ścisła	4-5 razy	rozsyпка
	7). Skłony w przód z pogłębieniem na trzy	naśladowcza ścisła	3-4 razy	rozsyпка
	8). Rozciąganie boczne ze zmianą ręki	naśladowcza ścisła	3-4 razy	rozsyпка
d). Ćwiczenia NN	9. Podskoki z unoszeniem prawej nogi ugiętej w kolanie i lewej	bezpośredniej celowości	3 razy	ustawienie w kole
	10. Podskoki z unoszeniem NN na zmianę	bezpośredniej celowości	3 razy	ustawienie w kole
	11. Podskoki obunóż w przód, w tył, na boki	bezpośredniej celowości	3-4 razy	ustawienie w kole
e). Ćwiczenia szybkości i orientacji	12. Toczanie piłki i szybki bieg za nią , chwytanie	bezpośredniej celowości ruchu	4-5 razy	Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń
	13. Podrzucić piłkę w górę , obrócić się dookoła i chwycić piłkę	bezpośredniej celowości ruchu	4-5 razy	
f). Ćwiczenie siły i mocy	14., „Duże i małe piłeczki” podskoki obunóż wysokie i niskie w rytm odbijającej się piłki	bezpośredniej celowości ruchu	3-4 razy	rozsyпка
g). Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha	15). Czworakowanie i toczenie piłki głową	bezpośredniej celowości ruchu	1-2 min	dwuszereg
	16). Leżenie tyłem ” Jazda na rowerze”	zabawowo-naśladowcza	1 min.	Zwalnianie i przyspieszanie tempa jazdy
h). Ćwiczenia rytmicznego biegu	17). Dzieci biegają w luźnej gromadzie, na jeden sygnał dobierają się parami , tworząc zaprzęgi. Na dwa sygnały rozbiegają się i ponownie na 1 sygnał dobierają się parami	bezpośredniej celowości ruchu	1-2 min.	Skakanki jako lejce

<p>4. Zabawa rzutna „ Wypędzanie kur z ogródka”</p> <p>- Ćwiczenia rzutu do celu ruchomego</p>	<p>18. Dzieci podzielone na 2 zespoły w wyznaczonych ogródkach, na sygnał zaczynają toczyć piłkę „swoje kurki” do „ogródka” sąsiada czyli na pole przeciwnika, piłkę toczymy tylko raz, na 2 sygnał kończą toczenie i obliczamy ile piłek znalazło się w „ ogródku” sąsiada . Rzut piłeczką do toczącej piłki.</p>	<p>zabawowa klasyczna</p>	<p>3 razy</p> <p>3-4 razy</p>	<p>2 szeregi naprzeciw siebie, w dwóch końcach sali</p>
<p>5. Ćwiczenia skoku ponad przeszkodą „ Szczur”</p>	<p>19). Dzieci w luźnej gromadce , na sygnał ustawiają się na obwodzie koła. N-1 przesuwają skakankę „ szczura”. Dzieci obunóż podskakują nad skakanką.</p>	<p>zabawowa klasyczna</p>	<p>4-5 razy</p>	<p>ustawienie na obwodzie koła</p>
<p>6. Ćwiczenia skoku, ponad przeszkodą i czworakowania pod przeszkodą - „ Wyścigi rzędów z przeszkodami”</p>	<p>20). Dzieci w dwóch rzędach, pierwsze dziecko z rzędu trzyma obręcz na końcu trasy wyścigowej , po trasie są ustawione 2 kółka z szarf, należy biec i przeskoczyć przeszkody, następnie przejść przez obręcz na czworakach i wrócić biegiem do swojego rzędu</p>	<p>zabawowa klasyczna</p>	<p>4 razy</p>	<p>dyżurny zbiera przybory</p>
<p>III Część końcowa 7. Zabawa uspokajająca</p>	<p>Dzieci siadają w kole i po kolei mówią swoje imiona, powtarzając 1,2,3 i swoje</p>	<p>zabawowa naśladowcza</p>	<p>3 min.</p>	
<p>8. Zbiórka Omówienie i podsumowanie zajęć</p>	<p>Ocena zachowania dzieci, nagradzanie brawami dzieci najlepiej ćwiczących, pożegnanie.</p>			

Opracowała : Beata Buczak