



PRAKTYKI PEDAGOGICZNE - OGÓLNE I METODYCZNE PODSTAWY

MATERIAŁY POMOCNICZE
DLA STUDENTÓW I NAUCZYCIELI
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

POD REDAKCJĄ
GRAŻYNY KOSIBY



Konspekt lekcji zabaw i gier ruchowych – tok mieszany
klasa III, szkoła podstawowa

Temat: Nauka zabaw i gier doskonalących liczenie do 100

Cele szczegółowe:

- U: Uczeń zna zabawy i gry doskonalące liczenie do 100: „Magiczna liczba 7”, „Parzyste – Nieparzyste”, „Poszukiwacz skarbów”
S: Uczeń pracuje nad koordynacją słuchowo-ruchową oraz rytmem
W: Uczeń wie, że praca i talent są kluczami do sukcesu
P: Uczeń umie wygrywać bez pychy i przegrywać z pokorą

Warunki prowadzenia lekcji:

Miejsce: sala gimnastyczna

Liczba uczniów: 24 ćw., 2 now.

Czas: 45min.

Sprzęt: 36 woreczków, 24 szarfy (po 12 w jednym kolorze).

Tok	Treść	Cele szczegółowe	Uwagi
Część I			
Organizacja lekcji	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie celów lekcji.	W: podczas dzisiejszej lekcji będziecie mogli wykazać się umiejętnościami liczenia do 100. Ci, którzy pilnie pracowali podczas lekcji matematyki i samodzielnie odrabiali zadania mają większą szansę na zwycięstwo.	Grupa w okręgu.
Zabawa ożywiająca i orientacyjno-porządkowa	<u>„Magiczna liczba 7”</u> Podczas wspólnego śpiewania tekstu: „Czy znasz, czy znasz magiczną liczbę 7” (2x), grupa trzymając się za ręce: a) maszeruje w kole w prawo. Następnie na słowa „Tak jest 1” (1) wszyscy się zatrzymują i rytmicznie uginają i prostują RR głośno licząc – „jeden, dwa”. Dalej w kole śpiewamy tekst jw. l. b) marsz w lewo; „Tak jest 2”, (2) – rytmicznie: chwyt za biodra – odliczamy „jeden”, chwyt za kolana – „dwa”, chwyt za stopy – „trzy”. Kontynuujemy jw., ale: c) krok odstawno-dostawny w prawo, „Tak jest 3”, (3) – kłanienie pod kolanem PN – „jeden”, kłanienie pod kolanem LN – „dwa”, d) jw., ale w lewo, „Tak jest 4”, (4) – kłanienie nad głową – „jeden”, skłon boczny T w prawo i kłanienie PR w P kolano z prawej str. – „dwa”, kłanienie nad głową – „trzy”, skłon boczny T w lewo i kłanienie LR w L kolano z lewej str. – „cztery”, e) bieg w prawo, „Tak jest 5”, (5) – kłanienie PR w L stopę z przodu – „jeden”, kłanienie LR w P stopę z przodu – „dwa”; f) bieg w lewo, „Tak jest 6”, (6) – podpór leżąc przodem – „jeden”, podskokiem przysiad podparty – „dwa”; g) bieg krokiem polkowym w prawo, „Tak jest 7”, (7) – podskokiem rozkrok i kłanienie nad głową – „jeden”, podskokiem powrót do stania, RR w bok – „dwa”; h) bieg krokiem polkowym w lewo; następnie powtarzamy 1 raz każde ćwiczenie wraz z hasłem: „Tak jest 1”- ćw. jw., „Tak jest 2” itd.	U: nauka zabawy „Magiczna liczba 7”	Nauczyciel ćwiczy wspólnie z uczniami
Ćw. RR			Każde ćwiczenie w zabawie powtarzamy 3 razy
Ćw. T w pl. strzałkowej w przód			
Ćw. NN			
Ćw. T w pl. czołowej			
Ćw. T w pl. poprzecznej			
Ćw. w podporze			
Ćw. w podskokach			
Gra ożywiająca i orientacyjno-porządkowa	<u>„Parzyste – Nieparzyste” ze zmianą miejsc</u> I grupa – to liczby Parzyste, II grupa – liczby Nieparzyste. Wybieramy 2 osoby – po jednej z każdej grupy i ustawiamy je w linii środkowej boiska. Pozostałe dzieci ustawiają się na liniach końcowych; na każdej z nich jest mniej więcej połowa dzieci Parzystych i połowa Nieparzystych. Następnie N-el wywołuje różne działania matematyczne z zakresu dodawania i odejmowania – najpierw proste, potem coraz trudniejsze. Dzieci w pamięci obliczają wynik i jeśli stanowią go liczba parzysta, to na drugą stronę boiska przebiegają dzieci Parzyste, a na linii środkowej przebiegających łapie wówczas tylko osoba Nieparzysta. Kogo złapie, ten zamienia się szarfy i staje na linii środkowej. Za każdą pomyłkę drużyna przeciwna otrzymuje punkt. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów. <u>Przykładowe działania:</u> 1) $12 + 16 = ?$ 2) $18 + 23 = ?$ 3) $67 - 13 + 2 = ?$ 4) $89 - 34 + 6 = ?$ itd.	U: Nauka gry „Parzyste – Nieparzyste”. Doskonalenie dodawania i odejmowania w zakresie do 100. S: koordynacja słuchowo-ruchowa P: Umiem wygrywać, ale też przegrywać. W: Na zwycięstwo trzeba pracować! Sportowcy, by osiągnąć sukces, trenują codziennie. Jeśli czasem przegrywasz, zwykle to oznacza, że trzeba więcej ćwiczyć. Z liczeniem jest tak samo. Im więcej ćwiczysz, tym jesteś lepszy.	Na boisku do siatkówki. Podział losowy na dwie grupy; (połowa okręgu – I grupa, pozostał – II grupa.) Każda grupa jest oznaczona jednym kolorem szarf. Szarfy rozdają niećwiczący. Punkty odnotowują niećwiczący.
Gra orientacyjno-porządkowa i bieźna	<u>„Parzyste – Nieparzyste”</u> Przebieg taki, jak znanej zabawy „Dzień i noc.” Grupy siadają w szeregach w odł. 1 m od linii środkowej, tyłem do siebie. Na hasło N-la „Parzyste” – wszystkie osoby z grupy Parzystych uciekają w kierunku linii końcowej na własnym boisku, a Nieparzyste ich gonią. Wolno gonić tylko do linii końcowej. Każdy złapany – to punkt dla przeciwników. Prowadzący w czasie zabawy tyle samo razy wywołuje Parzystych, co Nieparzystych. Za każdym razem można zmienić pozycję wyjściową; np.: siad skrzyżny, siad prosty, stanie jednonoż, kłęk	S: koordynacja słuchowo-ruchowa	Obydwie grupy rozstawione wzdłuż całej linii środkowej, na szerokość

W klasach I-III należy dążyć do prowadzenia zajęć integrujących wiedzę i umiejętności z różnych przedmiotów. W zabawach ruchowych można efektywnie utrwalać wiedzę i umiejętności również z matematyki.

Korelacja celów szczegółowych lekcji:
zabawy rytmiczne z elementami matematyki z jednej strony doskonalą umiejętności liczenia w zakresie 100, a z drugiej kształtują poczucie rytmu oraz koordynację słuchowo-ruchową; umiejętności matematyczne są zależne od efektywności pracy, ale też od uzdolnień. Dla niektórych dzieci trudności w liczeniu w tej lekcji mogą wiązać się z przegraną w zabawach i grach.

Ćwiczenia rytmiczne aktywizują centralny układ nerwowy do bardziej efektywnej pracy, co ma pozytywny wpływ na zdolność rozwiązywania zadań matematycznych. Zapoznaj się z Metodą P. Dennison'a GIMNASTYKA MÓZGU.

Zabawy ze śpiewem istotnie kształtują zdolność poczucia rytmu. Rytm (obok równowagi) jest zdolnością stanowiącą podstawę koordynacji ruchu. Możemy go kształtować nie tylko poprzez ćwiczenia rytmiczne (marsz, bieg, czerwonowanie, jazda na rowerze, pływanie i inne), ale też poprzez rytmiczny śpiew, w szczególności, gdy połączony jest z rytmicznym ruchem.

Ćwiczenia kształtujące zrealizowano z zastosowaniem metody zabawowej, która powinna dominować w pracy z małymi dziećmi.

Odmianą nauczanej zabawy jest znana dzieciom i lubiana wersja zabawy „Dzień i noc”. Jej celem jest odrağowanie ewentualnych napięć u uczniów, którzy przegrali w poprzedniej zabawie, a także wzmacnianie pozytywnych emocji.

	podparty, leżenie przodem, podpór leżąc przodem.		boiska. Za liniami końcowymi są co najmniej 3 m odl. od ściany i innych przeszkód.
Część II			
Zab. Bieżnia	<u>„Parzyste – Nieparzyste” w parze.</u> W parach dzieci za pomocą wyliczanki wskazują kto goni; druga osoba ucieka. Po złapaniu zmienia rolę. Uwaga! Nie wolno się zderzyć z innymi ćwiczącymi! <u>Wyliczanka: „Na ulicy Beja, złapali złodzieja, raz, dwa, trzy, gonisz ty!”</u>	P: Po złapaniu od razu gonię, po przegranej - nie poddaję się; od razu zaczynam walkę o zwycięstwo. W: Wygrana ze słabszym nie powinna cieszyć. Źródłem prawdziwej radości jest zwycięstwo z rywalem co najmniej równorzędnym. S: rytm	Dzieci dobierają się w pary; jedna osoba. Jest Parzystą, a druga - Nieparzystą. N - el kontroluje, by w parze były osoby o wyrównanych szansach na zwycięstwo.
Zab. na czworaka i bieżnia	<u>Poszukiwacze skarbów</u> Wszystkie osoby Parzyste (z poprzedniej zabawy) tworzą koło trzymając się za ręce i stoją w rozkroku (wejście do jaskini). Druga osoba z pary jest <u>Poszukiwaczem skarbów</u> i ustawia się krok za pierwszą, która stojąc w rozkroku tworzy wejście do jaskini. W środku koła leżą szarfy, o jedną mniej, niż Poszukiwaczy. Prowadzący oznajmia, że wie, gdzie jest ukryty skarb, ale najpierw trzeba odgadnąć, gdzie jest klucz do skarbu. Kluczem jest liczba 7. Prowadzący wywołuje różne działania matematyczne, ale startujemy do wyścigu, gdy wynikiem działania jest liczba 7. Do skarbu trzeba dotrzeć w 2 godziny; wszyscy 2 razy obiegają koło w prawo, potem przez własne wejście do jaskini docierają na czworaka do skarbu i zabierają po jednej szarfi. Osoba, dla której braknie szarfy, do kolejnej lekcji w/f przygotowuje jedną zagadkę matematyczną na gazetkę klasową (szuka skarbu w innym miejscu :) Zabawę powtarzamy, ale w drugim wyścigu wszyscy Poszukiwacze poruszają się na czworaka. Grupy za każdym razem zamieniają się rolami i ustawieniem. <u>„Koła, rzędy, szeregi”</u> Wszyscy biegają w rozsypane; na sygnał N - la ustawiają się w sposób przez niego wskazany i w odpowiednio licznych grupach. N-el podaje hasła, np. „koło 3” – grupa ustawia się w 3-osobowych kołach. Ostatnie hasło – „rząd 6”.	U: nauka zabawy „Poszukiwacze skarbu”. Doskonalenie liczenia w zakresie do 100. S: koordynacja słuchowo – ruchowa W: Praca i talent są kluczami do sukcesu. Każdy ma swoje talenty i nie wszystkim z taką samą łatwością przychodzi wygrana w wyścigu, czy rozwiązywanie zadań matematycznych. Jednak pracując nad sobą możesz być coraz lepszy. P: Umiem wygrywać bez pychy i przegrywać z pokorą. S: koordynacja słuchowo - ruchowa	W parach na obwodzie koła. N – el rozkłada szarfy na podłodze. Zebranie szarfi.
Zab. orientacyjno – porządkowa	<u>„Wyścig numerów”</u> Odliczyć kolejno w rzędach, każdy pamięta swój numer. Wywołane osoby oznaczone numerem wybiegają z rzędu, następnie biegną dookoła w lewo za ustawionymi za rzędami pachótkami, po czym wracają na swoje miejsce. Można wywołać jeden numer (cyfrę), kilka numerów (cyfr), lub 2-3 – cyfrową liczbę. Bieg wykonują wszystkie osoby oznaczone wywołanym numerem (cyfrą). Wygrywa zespół, który prawidłowo i najszybciej wykona zadanie oraz ustawi się z powrotem w rzędzie między pachótkami stojącymi z przodu i z tyłu rzędu. I m-ce – 4 pkt., II m-ce – 3 pkt., III m-ce – 2 pkt., IV m-ce – 1 pkt. <u>„Wyścig numerów II”</u> N-el wywołuje proste działania - najpierw mnożenie, a potem dzielenie - w zakresie do 100. Do wyścigu startują osoby (cyfry), stanowiące wynik działania. Wszyscy biegają w lewo. Punktacja w rywalizacji – jw. <u>„Rzuty do celu woreczkami”</u> Jedna osoba z każdej pary stoi w kole zewnętrznym; pozostałe dzieci w małym kole współśrodkowym w siadzie skrzyżnym skorygowanym, przodem do koła zewnętrznego, RR złączone z przodu tworzą koło. Nauczyciel wywołuje różne działania matematyczne – mnożenie i dzielenie do 100. Dzieci w pamięci obliczają wynik i głośno go wypowiadając rzucają woreczkiem do koła utworzonego z rąk partnera. Punkt zdobywany za prawidłowy wynik, a dodatkowy za celny rzut. Każdy sumuje swoje punkty. Po podaniu trzech działań i trzech rzutach woreczkiem - zmiana ról. Wygrywają osoby, które zdobyły najwięcej punktów. <u>„Podbijanie woreczków w parze”</u> Osoby z pary stojące w środku okręgu otrzymują 3 woreczki. Na sygnał N-la wypuszczają z ręki przed sobą woreczek i starają się go podbić nogą do partnera. Najpierw podbijamy 3 x PN, potem 3 x LN, a następnie zamieniamy się rolami. <u>„Kroki: 4, 3, 2, 1 – 1, 2, 3, 4”</u> Wszystkie dzieci razem w kole trzymają się za ręce. Najpierw w marszu wszyscy idą 4 kroki w przód do środka koła, potem 3 tyłem na zewnątrz, następnie: 2 w przód i 1 w tył, 1 w przód i 2 w tył, 3 w przód i 4 w tył. Najpierw w marszu, potem w podskokach. Zabawa ze śpiewem – „Geografia ciała”. Wszyscy śpiewają piosenkę i jednocześnie pokazują obręcz zawarte w tekście części ciała.	S: koordynacja słuchowo – ruchowa U: Doskonalenie mnożenia i dzielenia do 100. S: koordynacja słuchowo – ruchowa U: Doskonalenie mnożenia i dzielenia do 100. S: koordynacja słuchowo - ruchowa, rytm	Dynamiczny podział grupy na 4 zespoły 6-osobowe. N - I ustawia rzędy promieniście, przodem do siebie, w środku sali. Pierwsi w rzędach stoją w narożnikach kwadratu ustawionego z pachótków, o boku ok. 2,5 m. Dzieci ust. w rzędach „w odl. od siebie równą długości RR. Za rzędami, ok. 1 m, stawiamy drugi pachótek. Nów. liczą i zapisują punkty Grupa ustawiona jw. Podsumowanie punktacji Wszyscy w parach takich, jak w zabawie „Poszukiwacze skarbów” Tworzymy dwa koła współśrodkowe w odl. ok. 2,5 m Nz rozdają każdemu z koła zewnętrznego po 3 woreczki. Ust. jw., ale zwiększyć koło zewnętrzne – 2 kroki w tył. Dzieci z koła wewnętrznego mają po 3 woreczki Nów. pomagają rozdać woreczki. Wszyscy w jednym

Ze względu na kontynuację zabawy „Parzyste-Nieparzyste”, zdecydowano się na zamianę kolejności zabaw proponowanych w II cz. lekcji. Zabawa na czworaka jest tu po zabawie bieżnej. Mimo to zachowano zasady budowy lekcji.

Wyliczanki są ciekawymi i atrakcyjnymi ćwiczeniami kształtującymi zdolność rytmizacji.

Dzieci są aktywizowane do samodzielnego poszukiwania informacji.

Zabawy na czworaka wzmacniają czynny i bierny układ ruchu. Częste zmiany zastosowano, by nie przeciążyć śródręcy i nadgarstków u dzieci (nie zakończony proces kostnienia).

Wprowadzona tu zabawa orientacyjno-porządkowa służy działaniom organizacyjnym. W lekcji typu zabawy i gry ruchowe powinno się stosować głównie taki, dynamiczny sposób podziału grupy.

W zabawie „Poszukiwacze skarbów” wszyscy biegali w prawo, dlatego teraz biegają w lewo (zasada zmienności pracy).

Nie wprowadzono zadań z liczeniem, bo podbijanie woreczka nogą może stanowić trudność dla ćwiczących i wymaga skupienia uwagi. Małe dzieci nie potrafią skupić uwagi jednocześnie na dwóch trudnych zadaniach.

Po zabawach i grach z elementami rywalizacji ważne jest, by na zakończenie lekcji dzieci z powrotem tworzyły zintegrowaną grupę Dlatego pozostałe zabawy są realizowane w jednym kole. Ustawienie w kole sprzyja integracji grupy.

Zabawa koordynacyjna i skoczna	„Głowa, ramiona, kolana pięty, kolana pięty, kolana pięty. Głowa, ramiona, kolana pięty, oczy, uszy, usta, nos.” Powtórzyć kilka razy, za każdym razem coraz szybciej. Kto się pomyli odpowiada na pytanie nauczyciela z tabliczki mnożenia do 100.	S: koordynacja słuchowo - ruchowa, rytm	kole. Powtórzyć 2 razy w marszu i 2 razy w podskokach. Wszyscy głośno liczą kroki.
Zabawa wspomagająca osiągnięcie celów lekcji		U: Doskonalenie mnożenia i dzielenia do 100.	Ust. – jw.
Część III			
Zabawa kompensacyjna, korekcyjna i uspokajająca	<u>„Usypiacz”</u> N-el wybiera poprzez dowolną wyliczankę (np. „Ene, due...”) jedną osobę, która wchodzi do środka koła i będzie odgadywać, kto jest Usypiaczem. Następnie wszyscy zamykają oczy, a N - el dotknięciem dowolnej osoby w ramię wybiera Usypiacza. Na sygnał wszyscy otwierają oczy, a Usypiacz dyskretnie mrugnięciem „usypia” dowolne osoby. Ten, kto zauważy mrugnięcie w swoim kierunku liczy w pamięci do trzech i kładzie się na plecach. Osoba w środku stara się odgadnąć, kto jest usypiaczem, zanim wszyscy zostaną „uspieni”. Po odgadnięciu wybieramy nowego Usypiacza		Ust. – jw., siad skrzyżny skorygowany.
Zakończenie lekcji	Zbiórka, podsumowanie lekcji i motywowanie do samodzielnej pracy. Pożegnanie.	W: Każdy, to pracuje nad sobą, osiąga sukces na miarę swoich możliwości.	

Skoordynowana praca ciała oraz wysiłek intelektualny (zadania matematyczne) wymaga intensywniej pracy mózgu. Kompensacja takiego rodzaju wysiłku powinna umożliwić rozluźnienie mięśni, głównie szyi i karku (leżenie), a także zrelaksowanie mózgu oraz ograniczenia pracy receptorów.

Ta pozycja wyjściowa w zabawie pozwala zaakcentować korekcję postawy ciała u dzieci.

Reguły zabawy są skonstruowane tak, by nie wywierać presji na uczestników i jak najefektywniej ich wyciszyć (zasada racjonalnego natężenia wysiłku w lekcji).

Konspekt lekcji gimnastyki
kl. IV, dziewczęta/chłopcy, szkoła podstawowa

Temat: Nauka stania na rękach

Cele szczegółowe:

U: Uczeń potrafi wykonywać kontrolowane ćwiczenia statyczne i dynamiczne w przysiadzie podpartym oraz w podporach leżąc i zwieszonym

S: Uczeń pracuje nad siłą mięśni brzucha i grzbietu

W: Uczeń wie, jakie jest znaczenie siły mięśni posturalnych dla prawidłowej postawy ciała

P: Świadoma kontrola prawidłowej postawy ciała i pracy mięśni.

Warunki prowadzenia lekcji:

Miejsce: boisko tartanowe wielofunkcyjne

Liczba uczniów: 17 ćwiczących

Czas: 45min

Sprzęt: mata gimnastyczna (ok. 12m)

Korelacja celów szczegółowych lekcji:

w staniu na rękach niezbędna jest siła mięśni brzucha, grzbietu i pośladków. Są to mięśnie posturalne, które decydują o prawidłowej postawie ciała. Świadcza kontrola pracy mięśni ułatwia wykonanie stania na rękach, a także utrzymanie właściwej postawy ciała.

Tok	Treść	Cele szczegółowe	Uwagi
Część I			
Organizacja lekcji	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji.	W: dbałość o prawidłową postawę ciała prowadzi do kształtowania ładnej sylwetki i zdrowego funkcjonowania ciała. Dla prawidłowej postawy ciała szczególnie ważna jest siła mm brzucha, grzbietu i pośladków (mm posturalne).	Na obwodzie koła
Ćwiczenia ożywiające	1. Pokażcie, jak budząc się rano, przeciągacie się w łóżku lub zaraz po wstaniu z łóżka. 2. „Odganianie komarów” – dzieci swobodnie biegają po sali i naśladują odganie komarów.		
Ćw. RR	Wyobraźcie sobie, że ściskacie dłońmi orzecha lub rozciągacie gumę: przed sobą, za plecami, wysoko w górę, nisko w dół, z boku itp.		Ustawienie w rozspyce – możliwe duże odstępy między ćwiczącymi
Ćw. T w pł. strzałkowej w przód	W siadzie prostym; komu uda się chwycić dłońmi za: kolana, kostki, stopy i wytrzymać tak 5 sekund?		
Ćw. NN	Z postawy zasadniczej wypadły w różnych kierunkach, na lewą i prawą N.		
Ćw. T w pł. czołowej	Wyobraźcie sobie, że stoicie tyłem do ściany, do której przylegają całe plecy. Trzymając RR w bok, przesuwaj raz jedną, raz drugą R bokiem w dół, po „ścianie”. Kto potrafi stojąc na jednej N przyciągnąć kolano uniesionej N jak najbliższej klatki piersiowej i wytrzymać w takiej pozycji 3, 5, 7 sekund? To samo stojąc na drugiej N.	P: świadoma kontrola pracy mm	
Ćw. równowagi	W leżeniu przodem; komu uda się unieść i utrzymać nad podłogą najpierw RR, potem NN 3, 5, 7 sekund.		
Ćw. mm grzbietu	N-ej pokazuje planszę z trzema różnymi ćw. mm brzucha, uczniowie wybierają przynajmniej dwa.		
Ćw. mm brzucha	Ryc. 1  Ryc. 2  Ryc. 3  W siadzie prostym; spróbujcie wykonać skręt tułowia w prawo z jednoczesnym oparciem dłońmi o podłogę i ugięciem RR.	Każde ćw. powtórzyć 5 – 10x	
Ćw. T w pł. złożonej	Z przysiadu podpartego – „Wierżanie konika”. W każdym następnym powtórzeniu ćw. należy coraz wyżej unieść NN i biodra.		
Ćw. w podporach	„Pajacyki” z przemieszczaniem się w różnych kierunkach. Uwaga: nie wolno się zderzyć z innymi ćwiczącymi	U: ćw. przygotowujące do nauczania stania na RR W: to ćwiczenie wzmacniania mm posturalne P: świadoma kontrola pracy mm	Powtórzyć min. 3x
Ćw. w podskokach			

Ćwiczenia: ożywiające, RR, T w pł. czołowej, w podporze, w podskokach są realizowane metodą zabawowo-naśladowczą

Ćwiczenia: T w pł. strzałkowej w przód, równowagi, mm grzbietu są realizowane metodą bezpośredniej celowości ruchu (zadanową) – zadania otwarte

W ćw. NN i T w pł. złożonej stosuje się metodę bezpośredniej celowości ruchu – zadania zamknięte

Metoda programowanego uczenia się.

Część II

Zabawa bieżna	„Berek most” – dwie osoby gonią, pozostałe uciekają. Pozycję chroniącą przed złapaniem jest podpór leżąc przodem.	W: staramy się utrzymać całe ciało w jednej linii – od głowy do stóp i kontrolować napięcie mięśni brzucha i grzbietu	Zaczynamy na ograniczonej przestrzeni, stopniowo zwiększając teren zabawy.
Ćw. równowagi	Czy potrafisz utrzymać równowagę przez 5 sekund, przyjmując różne pozycje ciała. N-el określa punkty podparcia (np. jedna R, jedna N).	U: Ćw. przygotowujące do stania na RR S: siła mm posturalnych P: świadoma kontrola pracy mm.	Wszystkie Ćw. w tej grupie wykonywane są na rozłożonej macie
Ćw. zwinnościowo-akrobatyczne	Pokaz i objaśnienie 1. W parach w szeregu wzdłuż sali. Jedna osoba z pary stoi w rozkroku, druga w przysiadzie podpartym, przodem do partnera.	U: nauka stania na RR (cz. I) W: staramy się utrzymać całe ciało w jednej linii – od głowy do stóp	Dobór celowy par wg wysokości i masy ciała. W rozsypane z dużymi odstępami między ćwiczącymi.
Zwisy i podpory	Z przysiadu podpartego „wierzanie konika”, biodra i NN unosimy coraz wyżej, a partner asekuruje ćwiczącego przytrzymując go za biodra. Zmiana ćwiczących.	P: świadoma kontrola pracy mm S: siła mm posturalnych	Przy drabinkach.
Skok	2. Ćwiczenie „zawrotki” 3. Z podporu leżąc przodem tyłem do drabinek przechodzimy do podporu zwieszono przodem z zatrzymaniem i stabilizacją pozycji (całe ciało w jednej linii) po wejściu na każdy wyższy szczebel drabinek. W truchcie w różnych kierunkach. Na sygnał N-la należy wykonać dowolne przeskoکی nad wybraną linią boiska. Spróbujcie wybierać skoki tak, by po kolejnym sygnale zwiększać stopień trudności podskoków. Uczniowie wybierają sobie dowolną, znaną zabawę bieżną i bawią się wspólnie.	P: świadoma kontrola pracy mm S: siła mm posturalnych U: Ćw. wspomagające nauczanie stania na RR	
Czas do dyspozycji ucznia			ok. 5 min. N-el proponuje uczniom 2-3 zabawy – do wyboru

Zamiast zabawy bieżnej, można również przeprowadzić Ćw., zabawę lub grę o charakterze użytkowym – np. czworakowanie, bieg lub bieg w połączeniu z rzutem lub skokiem.

Metoda bezpośredniej celowości ruchu – zadanie otwarte.

Ćw. równowazne kształtują świadomość ciała w przestrzeni; kontrolowana praca mm. brzucha, grzbietu i pośladków przygotowuje do nauki stania na RR. Z tego powodu zamieniono kolejność ćwiczeń realizowanych w toku II części lekcji. Zasady budowy lekcji są zachowane.

Stanie na RR jest również ćwiczeniem w podporze, zrezygnowano z dodatkowych ćwiczeń obciążających kończyny górne, w szczególności nadgarstki.

Zawrotka jest formą samoasekuracji stania na RR. Może być przydatna przy podejmowaniu samodzielnych prób stania na RR przez uczniów.

Część III

Zab. kompensacyjna	„Pajacyki i gumoludki” – ćwiczący przemieszczają się po sali w różnych kierunkach za liderem. Najpierw naśladują „pajacyki”, potem „gumoludki”.		Liderem może być uczeń lub N-el
Zab. uspokajająca i korekcyjna	„Zuum” – Zwracając głowę w stronę najbliższego sąsiada, kolejne osoby mówią szybko „zuum”. Po „hamowaniu” (odgłos hamującego samochodu) następuje zmiana kierunku.	P: kontrola prawidłowego siadu skrzyżnego skorygowanego	Ustawienie w kole, w siadzie skrzyżnym skorygowanym
Zakończenie lekcji	Zbiórka, podsumowanie, wyróżnienia, pożegnanie	W: wszyscy pamiętajmy o utrzymywaniu prawidłowej postawy ciała – codziennie, w szkole i poza szkołą!	

Kompensacja mm zaangażowanych w staniu na RR (Ćw. statyczne) wymaga wykonania potem Ćw. dynamicznego w celu obciążenia napięcia mm, usprawnienia krążenia obwodowego i poprawy trofiki (odżywianie) mm. Ćw. siły wzmagają napięcie mm, co jest kompensowane przez Ćw. rozluźniające i rozciągające (gumoludki).

Konspekt lekcji gimnastyki
klasa II, chłopcy, gimnazjum

Temat lekcji: Nowoczesne formy aktywności ruchowej - parkour

Cele szczegółowe:

- U: Uczeń wykonuje elementy techniczne stosowane w parkourze - „PK roll” - lądowanie poprzez przewrót przez bark oraz „precision jump” - skok precyzyjny
S: Uczeń pracuje nad koordynacją ruchową i równowagą
W: Uczeń zna pojęcie parkour; wie, gdzie można bezpiecznie uprawiać tę formę aktywności ruchowej
P: Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych

Warunki prowadzenia lekcji:

Miejsce: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 16

Czas: 45min

Sprzęt: materace (15), materac z narysowanymi okręgami różnej wielkości, stepy (11), lina, skrzynie (2), laptop, karty z rozrysowanymi ćwiczeniami, ławeczki (2), obręcz hula-hop (10)

Tok	Treść	Cele szczegółowe	Uwagi
Część I			
Organizacja lekcji	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie celów lekcji	W: parkour jest formą aktywności ruchowej polegającą na kreatywnym pokonywaniu przeszkód i wymaga od zawodników (Traceurów) bardzo dużej sprawności motorycznej, ale również odwagi i odpowiedzialności.	Na obwodzie koła
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Brzeg – rzeka” - uczniowie ustawieni przed linią w szeregu (znajdują się na „brzegu”). Na hasło N-la „rzeka” uczniowie przeskakują obunóż linię, na hasło „brzeg” podskokiem wracają przed linię. N-el przyspiesza wypowiadanie haseł.	U: ćw. przygotowujące do nauki skoku precyzyjnego.	
Zabawa ożywiająca i orientacyjno-porządkowa	„Gonitwa po liniach” - ćwiczący biegają po wszystkich liniach. N-el wywołuje kolory linii – uczniowie muszą jak najszybciej opuścić linie w tym kolorze.		
Ćw. RR	Pw. rozkrok wąski, RR ugięte przed T. T1, T2 – imitacja uderzenia haklem prawa-lewa T3, T4 – imitacja uderzenia prostego, prawa – lewa T5, T6 – jw. lewa – prawa T7, T8 – imitacja uderzenia w górę, prawa – lewa Pw. rozkrok o lekko ugiętych kolanach, RR ugięte przed T, T pochylony do przodu T1 – imitacja uniku tułowiem w lewo T2 – imitacja uniku tułowiem w prawo T3 – jak T1 T4 – jak T2		Do muzyki, na obwodzie koła. N-el ćwiczy wspólnie z uczniami
Ćw. T w pł. strz. w przód	Stojąc w wąskim rozkroku przejście do półprzysiadu i wytrzymanie pozycji. Po kilku powtórzeniach z półprzysiadu wypadają prawą i lewą N w przód, w bok.		
Ćw. NN	Rozkrok, RR w górę, chwyt za dłoń osoby po prawej i lewej stronie - wspólne skłony T w lewo i prawo.		
Ćw. T w pł. czołowej	W stanie jednonóż – przyciąganie uniesionej N do klatki piersiowej, przytrzymanie rękami. Zmiana NN.		
Ćw. równoważne	Pw. leżenie przodem T1 – wznos RR i NN T2 – opuszczenie RR i NN T3, T4 – przetoczenie do leżenia tyłem		
Ćw. mm grzbietu i ćw. mm brzucha	T5 – siad równoważny T6 – leżenie tyłem T7, T8 – przetoczenie do leżenia przodem W siadzie rozkrocznym, RR w górę - obszerne krążenia tułowia w prawo, w lewo.		
Ćw. T w pł. złożonej	Podpór leżąc przodem na przedramionach - poruszanie się w tej pozycji w przód i tył. Kto potrafi, porusza się odrywając obie RR jednocześnie od podłoża.		
Ćw. w podporach	Skoki obunóż przód – tył, płasko, przez dowolną linię. Kontakt z podłożem ma jedynie śródstopie.		
Ćw. w podskokach		U: ćw. przygotowujące do nauki skoku precyzyjnego.	
Część II			
Bieg, wyścig, zabawa bieżna	„Wszyscy za liderem” - cała grupa biegnie w rzędzie za prowadzącym. Ten wykonuje nagle zmiany kierunku biegu oraz skoki z linii na linię.	W: parkour można uprawiać wszędzie tam, gdzie są przeszkody do pokonywania. Możecie np. poćwiczyć w skateparku. P: Należy jednak pamiętać o tym, by zawsze dbać o bezpieczeństwo swoje i innych.	W trakcie II cz. lekcji dynamiczna muzyka w tle.
Ćw. zwinnościowo – akrobatyczne	Zastęp I Pokaz i objaśnienie 1. Zaznaczenie przez N-la dłońmi linii na plecach, by uświadomić uczniom, która ich część będzie miała kontakt z podłożem.	U: nauka przewrotu przez bark S: Koordynacja ruchowa	Podział na 3 zastępy. Przy każdym stanowisku przygotowany rysunek z ćwiczeniem. Dodatkowo na laptopie pokazywane są filmiki

Korelacja celów lekcji:

- wszystkie elementy techniczne stosowane w parkourze wymagają dobrej koordynacji ruchowej, a przy pokonywaniu przeszkód - również poczucia równowagi,
- wprowadzając nowe formy aktywności ruchowej należy zapoznać uczniów z miejscami, w których mogą je uprawiać,
- parkour może być dobrą formą na zachęcenie uczniów do aktywności ruchowej w czasie wolnym. Ważne jest również, by byli świadomi, jak chronić siebie i innych oraz że każdy sport wymaga odpowiedzialności.

Muzyka w trakcie lekcji włączy uczniom poczucie swobody, zachęca do ćwiczeń (przy parkourze muzyka może stanowić tło dla wykonywanych ćwiczeń akrobatycznych). Zwróć uwagę na właściwy dobór utworu muzycznego do ćwiczeń (również ze względu na tekst).

Technologia informatyczna jest przydatna również w lekcjach wf. Rozwiązanie tutaj prezentowane ma związek z zasadą poglądowości oraz metodą programowanego nauczania.

	2. Przewrót przez bark z kłęką po pochylni z asekuracją N-la. 3. Przewrót jw., ale z przysiadu podpartego, potem z przysiadu. 4. Po kilku podskokach obunóż wykonanie półprzysiadu i przewrót. 5. Zeskok z dwóch stepperów, lądowanie do półprzysiadu, przewrót przez bark.	P: PK Roll to jedna z form bezpiecznego lądowania w parkourze. Na początek należy ćwiczyć na miękkim podłożu. Zawsze sprawdzaj przed ćwiczeniem, czy miejsce lądowania jest bezpieczne (bez kamieni, szkła itp.)	z wykonaniem skoku precyzyjnego przez Traceurów. N-el pomaga i asekuje. Pochylnia utworzona z ławek zawieszonych na drabinkach, przykrytych materacami.
Skok i ćw. równoważne	Zastęp II 1. Podskoki na śródstopie w miejscu. 2. Skok obunóż z linii na linię (odl. ok. 50 cm). Lądowanie na śródstopie. 3. Wysoki z podłoża na jedną część skrzyni, lądowanie na śródstopie. 4. Skoki precyzyjne ze stepera na stepper. 5. Przeskoki precyzyjne nad poprzeczkami ze stepera na stepper.	S: koordynacja ruchowa P: mimo iż parkour kojarzy nam się ze swobodą i kreatywnością, musimy zawsze działać odpowiedzialnie! Przy tym ćwiczeniu nie pośpieszaj współpracujących, nie przeszkadzaj im!	
Zwisy	Zastęp III Przejście po całej długości drabinek, do których przymocowane są obręcze (na różnych wysokościach). Należy przejść przez wszystkie obręcze. Zad. dodatkowe – ze stepu przejście do zwisu na linie, zeskok na materac. Kto potrafi, ląduje w narysowanych kredą kołach.	S: koordynacja ruchowa	
Czas do dyspozycji ucznia	Uczniowie mogą korzystać z tych stanowisk ćwiczeń, które ich najbardziej zainteresowały lub na których chcą doskonalić swoje umiejętności.		Wzdłuż drabinek położone materace do asekuracji. Obręcze mocujemy prostopadłe do drabinek szeroką taśmą klejącą. Około 5 min.
Część III			
Ćw. kompensacyjno-korektywne	Ćw. rozluźniające i rozciągające mm grzbietu i NN: 1. „Ułkon japoński” - w siadzie klęcznym skłon T w przód, sięganie RR jak najdalej. 2. Pw. siad rozkroczny - skłon T kolejno do każdej N		W tle spokojna muzyka
Zabawa uspokajająca	„Snajper” - jeden z uczniów (snajper) posiada siłę rażenia poprzez mrugnięcie oka. Do kogo mrugnie, ten przechodzi do leżenia tyłem. Jeden z uczniów, stojący w środku koła ma za zadanie odnaleźć „snajpera”.		W siadzie skrzyżnym na obwodzie koła.
Zakończenie lekcji	Zbiórka, podsumowanie, wyróżnienia, pożegnanie	W: jak widzieliście na filmikach, parkour jest rozbudowaną formą aktywności i mimo „Juzu”, który mu towarzyszy wymaga wysokiej sprawności fizycznej i wytrwałego treningu. P: Na razie uczycie się podstawowych elementów techniki, ale bez względu na to, czy są one dla was łatwe czy też trudne, zawsze pamiętajcie o rozsądku przy ich wykonywaniu! Dobierajcie miejsce i elementy ćwiczeń do własnych możliwości!	

Konspekt lekcji ZGS - koszykówka
Klasa II, dziewczęta/chłopcy, gimnazjum

Temat lekcji: Nauka rzutu w biegu z lewej strony po kozłowaniu

Cele szczegółowe:

U: Uczeń prawidłowo wykonuje rzut w biegu z lewej strony, po kozłowaniu

S: Uczeń pracuje nad koordynacją wzrokowo-ruchową i orientacją przestrzenną

W: Uczeń wie kto, gdzie i kiedy może grać w streetball. Podstawowe przepisy gry – liczba graczy, boisko, czas gry, podstawowe błędy oraz sędziowanie.

P: Uczeń zna i stosuje zasadę fair play - dobrowolne poszanowanie zasad gry.

Warunki prowadzenia lekcji:

Miejsce: boisko szkolne do koszykówki, 4 kosze

Liczba uczniów: 16 ćw. +2 nćw.

Czas: 45 min

Sprzęt: piłki do koszykówki (8), 8 szarf (lub koszulek – znaczników)

Jest to jedna z kilku zasad zawartych w idei fair play. Zostanie ona zrealizowana w ten sposób, że uczniowie będą sobie sędziować własne mecze bez ingerencji nauczyciela.

Tok	Treść	Cele szczegółowe	Uwagi
Część I			
Organizacja lekcji	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie celów lekcji.	W: streetball to doskonały plenerowy sposób na aktywność ruchową poza szkołą. Jego zaletą jest to, że nie wymaga specjalnych warunków. W rozgrywkach ulicznych każdy może wziąć udział.	szereg
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Podawanka numerowana” –Na sygnał uczniowie biegają w różnych kierunkach po boisku i podają piłkę między sobą w taki sposób, że uczeń otrzymuje podanie od kolegi z niższym numerem i kieruje podanie do kolegi z wyższym numerem (np. nr 9 otrzyma podanie od nr 8, a poda do nr 10).		w kole Uczniowie odliczają zapamiętując swój numer oraz numer sąsiada z wyższym i niższym numerem. 1 piłka; po opanowaniu ćw. wprowadzamy 2 piłkę.
Gra ożywiająca	„Przechwyty” – grupy rozstawione na całym boisku. Wylosowana grupa ma 3 piłki i w czasie 30” w truchcie podaje je cennie między sobą tak, by zawodnicy drużyny przeciwnej nie mogli przechwycić podania. Nie wolno podać do gracza, od którego zaw. dostał piłkę. Każdy przechwyty to punkt dla drużyny. Po 30” zmiana ról. Wygrywa drużyna, która w wyznaczonym czasie zdobyła więcej punktów.		Podział na dwie grupy – I gr. – numery nieparzyste, II gr. numery parzyste I gr. ubiera szarfy 3 piłki Gra 2x 30 sekund
Ćw. RR	Ustawienie przodem lub bokiem do siebie w odl. 2-3 m. Para przemieszcza się po boisku w różnych kierunkach jednocześnie wykonując różne podania piłki do partnera: oburącz sprzed kl. piersiowej, po koźle, jednorącz.		Dobór w pary, 1 piłka na parę. Nćw. pomagają rozdać piłki.
Ćw. T w pł. strz. w przód	Pierwszy uczeń (1) kozłuje piłkę w różnych kierunkach, Drugi uczeń (2) biegnie za nim bez piłki. (1) wykonuje zatrzymanie do rozkroku, skłon w przód i podanie piłki między NN do (2), ten przyjmuje podanie odwraca się tyłem i wykonuje to samo ćw.		Ust. w parach blisko siebie na całym boisku (1) – jedna osoba ćw. z pary, (2) – druga osoba ćw. z pary Ustawienie jeden za drugim w odl. 3m
Ćw. NN	(1) prowadzi piłkę nogą na małej przestrzeni boiska, (2) próbuje przejąć piłkę. Po przejęciu piłki zmiana prowadzącego piłkę.		Blisko siebie zmiana nogi prowadzącej
w. T w pł. czołowej	P.w. (1) i (2)- rozkrok, tyłem do siebie, piłka w RR nad głową - jednoczesny skłon T, w bok i wytrzymanie pozycji przez 4 sek.		Ćw. wykonywane w P i L stronę
Ćw. równoważne	(1)- wyrzut piłki w górę w przód, obrót o 360°, dośkicie do piłki, chwyt i podanie do (2).		Naprzeciwko siebie w odl.3-4 m.
Ćw.T w pł. strz. w tył	(1)- kozłowanie piłki do połowy dystansu pomiędzy (1) a (2), zatrzymanie na jedno tempo do rozkroku. Czy potrafisz, po skłonie T w tył wyrzucić piłkę zza głowy w tył między NN w kierunku partnera?		Naprzeciwko siebie w odl.5m
Ćw. mm. brzucha	(1)- rozkrok wąski, piłka trzymana między stopami - wyskok w górę i podanie NN piłki do (2).		W odl. 3m.
Ćw.T w pł. złożonej	P.w. postawa, piłka w RR. (1) – przetoczenie piłki po podłożu, dobiegnięcie do niej, chwyt piłki PR i przerzucenie jej nad barkiem do przodu, do (2).		Ćw. powtarzamy na P i L R
Ćw. w podporach	P.w. (1) i (2) podpór leżąc przodem, twarzami do siebie, piłka u (1) w LR - podanie piłki LR do (2) tak, aby partner złapał ją w LR. (2)- oddaje podanie (1) chwyt piłki drugą R		Odległość 2 m
Ćw. w podskokach	(1) i (2) rzuty do kosza w wyskoku, z bliskiej odległości, z P i L strony. Z P strony rzuca PR z L strony LR.	W: w streetballu każdy uzyskany kosz to 1 pkt. Kosz uzyskany zza linii	Pary ustawiają się przed jednym z

Stopień trudności ćwiczeń dostosowujemy do poziomu grupy. Jeśli jest to grupa zaawansowana to po ćwiczeniach oswojących z przyborem (np. piłką) w dalszej części rozgrzewki możemy zaplanować ćwiczenia, w których zawarte są proste elementy techniki danej gry, opanowane przez wszystkich uczniów (np. podania, kozłowanie).

Ćw. równowagi w lekcjach ZGS warto zastępować ćw. równowagi dynamicznej

Ćw. mm brzucha mogą być wykonywane nie tylko w leżeniu, ale także w pozycji stojącej lub w kłęk

		dystansowej (6,25m) liczony jest za 2 pkt.	czterech koszy. Ćw. wykonuje raz jeden raz drugi
Część II			
Technika - - el. doskonalony	1. Zabawa „Zdobądź piłkę”. Na małej przestrzeni (1) kozłuje piłkę P i LR, a (2) stara się wybić lub odebrać piłkę kozłującemu. Po zdobyciu piłki zmiana ról.	W: w streetballu często dochodzi do pojedynków indywidualnych tak, jak w tym ćwiczeniu U: doskonalenie kozłowania P i LR –przygotowanie do rzutu w biegu po kozłowaniu S: koordynacja wzrokowo ruchowa i orientacja przestrzenna (ćw. 1, 2, 3, 7, 8, 9)	
Technika - el. nauczany	2. (1) - rzut w biegu z prawej strony po kozłowaniu; po rzucie (1) zbiera piłkę i podaje do (2). 3. (1) - podanie do (2) zza linii dystansowej, bieg w kierunku kosza, przyjęcie podania od (2) i rzut w biegu po podaniu z prawej strony.	W: w streetballu również gra się na jeden kosz tak, jak jesteście teraz ustawieni U: nauka rzutu LR S: koordynacja wzrokowo-ruchowa (ćw. 5, 6)	Pary po prawej stronie kosza za linią dystansową
Taktyka -fragment gry	4. Pokaz pełnej formy rzutu w biegu z lewej strony. 5. (1) i (2) wykonują rzut pozycyjny LR z bliskiej odległości od kosza, z L. strony. PN z przodu, piłka trzymana w LR nad głową, PR podtrzymuje piłkę z boku. Rzut do kosza LR po odbiciu piłki o tablicę. 6. (1) - LN z przodu piłka w RR. Krok PN z odbiciem w górę i rzut do kosza LR 7. (2) wystawia piłkę na R z lewej strony kosza. (1) - w marszu zebranie piłki z R stawiając LN, potem krok na PN, odbicie z PN w górę i rzut do kosza LR. 8. Gra 1x1 Gra rozpoczynana zza linii dystansowej. Za zdobyty kosz po rzucie pozycyjnym zawodnik uzyskuje 1 pkt., za kosz po rzucie z wysokości - 2 pkt. za kosz po rzucie w biegu z prawej strony - 3 pkt. a za kosz po rzucie w biegu z lewej strony (LR rzucac) - 5 pkt.	U: nauka odbicia PN i rzutu LR U: nauka kroku, odbicia PN i rzutu LR U: rzut w biegu po kozłowaniu z lewej strony w pełnej formie (ćw. 8, 9) W: powtórzenie podstawowych przepisów gry – błąd kroków, podwójne kozłowanie, faul.	Ćw. wykonuje raz (1) raz (2)
Gra	9. Gra uproszczona - Mini turniej streetball'a w systemie pucharowym. Drużyna, która przegrała, gra dalej z inną przegraną drużyną. Wygrywa drużyna, która pokona wszystkich swoich rywali.	W: powtórzenie podstawowych przepisów gry – liczba graczy, boisko, czas gry oraz sędziowanie. W: w grze streetball po zdobyciu kosza, faulu lub aucie piłkę wprowadza przeciwnik zza linii dystansowej. W: w streetballu oczekuje się gry fair, wszystkie faule zgłasza faulujący. Przed wznowieniem gry piłkę musi dotknąć zawodnik drużyny broniącej. Przed rzutem do kosza co najmniej 2 graczy drużyny atakującej musi mieć kontakt z piłką P: uczniowie sami sobie sędziują przyznając się do przewinień i błędów, liczą zdobyte kosze. S: koordynacja wzrokowo-ruchowa, orientacja przestrzenna.	Każda para stanowi drużynę czas 1 meczu 2 min. Gra toczy się równoległe na 4 kosze Zapis prowadzi N-el.
Część III			
Zabawa uspokajająca	„Moja babcia jest chora” – ustawienie w kole, pierwszy z uczniów mówi: „Moja babcia jest chora”, jego sąsiad pyta „A co jej dolega?” i otrzymuje odpowiedź: „Ma skośne usta”. Teraz pytający ze skrzywionymi ustami zwraca się do swojego sąsiada i informuje dalej: „Moja babcia jest chora” i znów pytanie: „A co jej dolega?”, otrzymuje odpowiedź: „Ma skośne usta i pomarszczone czoło”. Zabawa toczy się dalej i każdy uczeń dodaje nową minę lub gest (np. skrzypiąca ręka).		Koło
Ćw. kompensacyjne	Elementy stretchingu – ćw. rozciągające szczególnie mięśnie RR i NN 1. Zakrok prawą/lewą nogą, stopy równoległe, N wykrocza ugięta w kolanie, N- zakrocza prosta. Utrzymanie pozycji z jednoczesnym rozciągnięciem tylnego pasa mięśni nogi zakroczonej. 2. Stanie na jednej nodze z jednoczesnym ugięciem N prawej/lewej w kolanie i przyciągnięcie stopy ręką do pośladków. 3. W rozkroku PR nad głową ugięta w łokciu, LR chwył za łokieć PR i przyciągnięcie do dół		Koło
Zakończenie lekcji	Zbiórka w kole. Omówienie lekcji podsumowanie turnieju i zachęcenie do aktywności ruchowej. Podanie terminu najbliższego turnieju streetballa. Pożegnanie.	W: w turniejach ulicznych może każdy wziąć udział. Wy też możecie stworzyć drużynę i zagrać. Dzisiaj uczylimy się nowego el. który zwiększa wasze umiejętności techniczne i szansę na wygraną.	Zmiana ręki Koło

Zanim przejdziemy do nauczania nowej techniki (rzut w biegu z lewej strony), realizujemy elementy wcześniej opanowane, które w przebiegu ruchu są podobne do elementu nauczanego

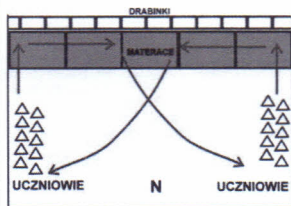
Na pierwszych lekcjach nauczających nie zawsze realizujemy pełną formę el. technicznego. Nie należy przesadzać też z ilością ćw. technicznych. Uczniowie oczekują na grę

Zastosowana w tym przypadku metoda pozwala na indywidualizację. Uczniowie sami decydują, jaką taktykę gry przyjąć.

Rozciągamy szczególnie te mięśnie, które w danej lekcji były najbardziej obciążone

Końcowa zbiórka w kole może być mniej formalna.

Trawersowanie techniką odstawno-dostawną. Rys. 1.



Zadanie 2. Pw. jak wyżej.

Trawersowanie techniką skrzyżną.

Zadanie 3. Pw. jak wyżej.

Przeskoki z drabinek na drabinę w bok poprzez równoczesne odbicie się z RR i NN i lądowanie na tej samej wysokości na drabince obok.

Zadanie 4.

Wyścig rzędów

Pw. ćwiczący w siadzie skrzyżnym w swoich drużynach na przeciwnych końcach sali w rzędzie, przodem do drabinek.

Na sygnał nauczyciela startuje pierwsza osoba.

Zadaniem ćwiczącego jest jak najszybsze pokonanie trawersu dowolną techniką od swojego końca sali, do środka – podczas trawersowania NN nie mogą dotknąć podłoża. Kiedy ćwiczący dotrze do drugiej drabinki może wystartować kolejny uczeń. Wyścig kończy się w momencie, gdy wszyscy ćwiczący pokonają trawers i powrócą do pw.

Zadanie 5.

Wyścig rzędów

Jw. zmiana miejsc i wyścig w przeciwnych kierunkach.

Zadanie 6.

Pw. jedna osoba z pary w pozycji wspinaczkowej na drabince, druga na wyprostowanych RR asekuje wspinającego się.

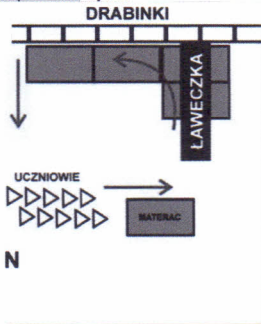
Wspinający się poprzez wyprost NN stara się wyskoczyć jak najwyżej i chwycić się PR jak najwyższego szczebla drabinki.

Zadanie 7.

Jw. chwyt LR.

Zadanie 8.

Tor przeszkód. Rys. 2.



Przewrót w przód lub przetoczenie bokiem, wyjście na ławeczkę skośnie ustawioną do drabinek, przejście drogi wyznaczonej przez żółte chusty (szczeble, na których wolno podparcie się NN) i czerwone chusty (szczeble, na których wolno podparcie się RR). Zejście z drabinek i powrót do swojego zastępu.

Zadanie 9.

Tor przeszkód

Jw. zmiana miejsc drużyn.

Zadanie 10.

Wyścig na torze przeszkód.

Przewrót w przód lub przetoczenie bokiem, wyjście na ławeczkę skośnie ustawioną do drabinek, trawers dowolną techniką, zejście z drabinek i powrót do swojego zastępu. Kiedy ćwiczący dotrze do drugiej drabinki może wystartować kolejny uczeń. Wyścig kończy się w momencie, gdy wszyscy ćwiczący pokonają tor i powrócą do pw.

Zadanie 11.

Jw. zmiana miejsc i wyścig w przeciwnych kierunkach.

Zadanie 12.

Uczniowie wykonują dowolne ćwiczenia z lekcji.

– (zad. 1-5).

a następnie przechodzą na drugi koniec sali – rys. 1. Wzdłuż drabinek dla bezpieczeństwa leżą materace.

W: skok do chwytu, tzw. "strzał".

S: siła RR, kinestetyczne różnicowanie – (zad. 6-7).

P: współpraca ze współćwiczącym – (zad. 6-7).

U: skok do chwytu – (zad. 6-7).

P: współpraca, wdrażanie do samodzielnego podejmowania decyzji w wypełnianiu zadań ruchowych – (zad. 8-12).

U: elementarne techniki poruszania się we wspinaczce sportowej – (zad. 8-12).

S: siła mm RR, równowaga, kinestetyczne różnicowanie – (zad. 8-12).

P: wdrażanie do samodzielnego podejmowania decyzji w wypełnianiu zadań ruchowych.

Rywalizacja w parach do trzech wygranych. Po zakończonej rywalizacji para wykonuje na środku sali ugięcia RR w podporze leżąc przodem i ustawia się w szeregu w swojej drużynie.

Oba zespoły otrzymują od nauczyciela opis torów przeszkód na kartce. Podczas budowania torów w tle muzyka.

Uczniowie w dwóch zespołach wspólnie budują dwa tor przeszkód symetrycznie względem linii środkowej boiska na sali sportowej.

Strumieniowa forma organizacji zajęć. Powtórzenie toru 3x.

Ćwiczący w siadzie skrzyżnym w swoich drużynach na środku sali tyłem do siebie w dwurzędzie, przodem do materaca (jak na rys. 2).

Podsumowanie rywalizacji.

Dynamiczna muzyka w tle. Czas na samodzielną aktywność – 2 min. – kończy się złożeniem sprzętu na miejsce.

Pamiętamy o zasadzie zmienności pracy. W zadaniu 4. jedna drużyna przemieszczała się w prawo, a druga w lewo. W zadaniu 5. jest odwrotnie.

Metoda programowanego uczenia się.

Indywidualizacja zadania. Uczeń sam decyduje, jakie ćwiczenie wykona – w przypadku problemów ze zrobieniem przewrotu w przód, uczeń zamiennie wykonuje przetoczenie bokiem.

Skok

Ćw. akrobatyczno-zwinnościowe i ćw. równowagi

Czas na samodzielną aktywność ucznia

Część III			
Ćw. korekcyjno-kompensacyjne	Tylem do ściany NN ugięte, plecy oparte o ścianę, RR wzdłuż T - wytrzymanie w pozycji do 30 sek.; potem rozluźnienie mm w leżeniu tylem; NN ugięte, stopy oparte.		W tle muzyka relaksacyjna.
Zabawa uspokajająca	Supel – ćwiczący zamykają oczy, RR wyprostowane w przód. Na sygnał prowadzącego wykonują wolno kilka kroków do przodu i starają się chwycić czyjeś dłonie – jedna dłoń do jednej dłoni innego ćwiczącego. Jeśli wszyscy już mają zaplecione ręce, otwierają oczy i bez rozrywania chwytu próbują rozsuplać węzeł tak, by po powstało wspólne koło lub koła.		Ustawienie na obwodzie koła N-ei pomaga w odpowiednim połączeniu rąk współćwiczących
Zakończenie lekcji	Podsumowanie zajęć, pożegnanie, odłożenie sprzętu na miejsce.	W: wspólne odnalezienie odpowiedzi wraz z uzasadnieniem, jakiej konkurencji wspinaczkowej odpowiadały ćwiczenia z dzisiejszej lekcji.	Ust. jw.