

## Plan metodyczny lekcji wychowania fizycznego w ujęciu czynnościowym

mgr Maciej Zborowski  
nauczyciel wychowania fizycznego

KLASA: VI B

ILOŚĆ ĆW: 11

PRZYBORY: makarony, deski

Zadanie główne lekcji: Ćwiczenia oswajające z wodą.

Zadanie szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie :

Sprawności motorycznej:

UCZEŃ:

- zwiększy orientację przestrzenno-ruchową w środowisku wodnym
- poprawi pojemność życiową płuc.

Umiejętności:

UCZEŃ:

- umie swobodnie poruszać się po płytkiej wodzie,
- uczeń umie wykonać zanurzenie głowy pod wodę

Wiadomości:

UCZEŃ:

- uczeń wie jak zachować się bezpiecznie na pływalni,
- wie jak wykonywać ćwiczenia wypornościowe

UCZEŃ:

- dba o bezpieczeństwo podczas zabaw
- wdraża się do samodyscypliny w czasie zajęć ruchowych
- potrafi podporządkować się przepisom obowiązującym na pływalni.

Część lekcji	CZYNNOŚCI UCZNIÓW		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY
	DOCELOWE	ZADANIA		
Część wstępna	Zapozna się z zadaniami lekcji	<ul style="list-style-type: none"> <li>-staje w szeregu</li> <li>-słucha informacji nauczyciela</li> <li>-zapoznaje się z zadaniami lekcji</li> <li>-przygotowuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poleca zbiórkę,</li> <li>-sprawdza gotowość ucznia do lekcji,</li> <li>- podaje temat lekcji</li> <li>-wyjaśni wpływ przygotowania organizmu na efektywność ćwiczeń</li> <li>-zwraca uwagę na zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń</li> <li>-motywuje uczniów do aktywnego uczestnictwa.</li> </ul>	pogadanka
Część główna A	Pobudzi i przygotuje organizm do wysiłku fizycznego	<p>Wykonuje ćwiczenia na łądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- P.w. Swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w przód, w tył.</li> <li>- P.w. Rozkroczna, skłony tułowia w przód z pogłębieniem</li> <li>- P. w. j. w. krążenia kolan do wewnątrz i na zewnątrz.</li> <li>- P.w. Rozkroczna, opad tułowia, skrętoskłony.</li> <li>- P. w. rozkroczna krążenia tułowia.</li> <li>- P. w. swobodna, przysiady</li> </ul> <p>W wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bierze udział w zabawie „berka”</li> <li>-ucieka przed berkiem, dotknięty przejmuje funkcje berka.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bierze udział w zabawie „wyścig motorówek”</li> <li>- ustawia się przy ścianie po jednej stronie ,</li> <li>- na sygnał prowadzącego biegnie.</li> <li>- wygrywa osoba najszybciej dotrze do mety.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Podaje polecenie do ustawienia w luźnej rozsypance</li> <li>– Omówienie i pokaz poszczególnych ćwiczeń</li> <li>– Kontroluje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- objaśnia zasady zabawy,</li> <li>- wyznacza berka.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia przebieg zabawy,</li> <li>- daje sygnał do rozpoczęcia,</li> <li>- wyznacza zwycięzce.</li> </ul>	<p>Zadaniowa ścisła</p> <p>zabawowa klasyczna</p> <p>zabawowa klasyczna</p>

Część główna B	Poprawi orientację przestrzenną w środowisku wodnym. Pozna działanie siły wyporu.	<p>Bierze udział w zabawie "Deszcz" -ćwiczący stają naprzeciw siebie i ochlapują się nawzajem, -nie wolno się zasłaniać lub odwracać</p> <p>- bierze udział w zabawie: „Pociąg w tunelu”, ustawia się w rzędzie i wykonuje zanurzenia głowy pod linami .</p> <p>Wykonuje samodzielnie ćwiczenia wypornościowe „Koreczek”</p> <p>Wykonuje samodzielnie ćwiczenie leżenie na piersiach z makaronem</p> <p>-bierze udział w zabawie „Ślizgacze” na sygnał prowadzącego ćwiczący odbijają się od dna basenu i wykonują poślizg na piersiach z makaronem.</p>	<p>-wyjaśnia przebieg zabawy, -daje sygnał do rozpoczęcia zabawy</p> <p>wyjaśnia przebieg zabawy, -daje sygnał do rozpoczęcia zabawy</p> <p>- kontroluje dokładność wykonania</p> <p>-wyjaśnia przebieg zabawy - daje sygnał do rozpoczęcia zabawy.</p>	<p>Zabawowa klasyczna</p> <p>zabawowa klasyczna</p> <p>zadaniowa ścisła</p> <p>zadaniowa ścisła</p> <p>zabawowa klasyczna</p>
Część końcowa	<p>Uspokoi organizm po wysiłku</p> <p>Wdroży się do samooceny.</p>	<p>Wykonuje ćwiczenia oddechowe polecane przez prowadzącego (serię wdechów i wydechów z zanurzeniem głowy do wody)</p> <p>- staje na zbiórce -słucha informacji nauczyciela dokonuje samooceny własnych umiejętności.</p>	<p>- poleca wykonanie ćwiczeń oddechowych.</p> <p>- motywuje do dalszej samodzielnej pracy</p>	<p>zadaniowa ścisła</p> <p>pogadanka</p>