

KONSPEKT

TEMAT: Rowerowy tor przeszkód.

CELE GŁÓWNE LEKCJI:

1. *Nauczanie umiejętności:*
 - uczeń będzie potrafił prawidłowo pokonać rowerowy tor przeszkód
2. *Kształcenie zdolności motorycznych:*
 - kształtowanie zdolności koordynacyjnych
3. *Przekazywanie wiadomości:*
 - zasady poruszania się po drogach publicznych
4. *Kształtowanie postaw:*
 - propagowanie stylu jazdy w kasku rowerowym i ubraniu zapewniającym zwiększoną widoczność

Klasa: IV - VI

Liczba ćwiczących: 14-20

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przybory i przyrządy: rowery, pachołki, lina, deska, laski gimnastyczne, butelki plastikowe, kreda.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowa- nie	Uwagi organiz.- metodyczne
1)Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.	a) Zbiórka w dwuszeregu, b) Sprawdzenie obecności, c) Sprawdzenie obuwia i stroju sportowego, d) Sprawdzenie stanu technicznego rowerów,	2'	- odłożenie zegarków i biżuterii, - zgłoszenie dyżurnego o nieobecnościach,
2)Nastawienie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.	a) Podanie tematu i celów zajęć, b) Podanie wiadomości związanych z tematem zajęć, c) Pokaz motywacyjny w wykonaniu nauczyciela.	2,5'	
3)Rozgrzewka psychomotoryka, profilaktyka.	1. Zabawa ożywiająca „ Berek inicjator ”. 2. Rozgrzewka bez rowerów: a) skip A, b) skip C, c) wieloskoki z wymachem RR, d) krążenia RR (naprzemianstronne i obustronne) w przód i w tył, e) krążenia T, f) krążenia w stawach skokowych, g) ćwiczenia rozciągające. 3. Rozgrzewka z rowerami: a) jazda wokół boiska do siatkówki, b) zatrzymania na sygnał i w wyznaczonym miejscu, c) jazda „ósemkami”, d) zawracanie na sygnał.	10'	- zabawa ożywiająca trwa do gwizdka, - ćw. ustawieni w rozsypce, - ćw. startują na sygnał prowadzącego.

<p>4) Kształtowanie sprawności, doskonalenie umiejętności.</p>	<p>1. Pokaz w wykonaniu ucznia oraz omówienie techniki pokonania toru przez nauczyciela. 2. Przejazd próbny przez kolejne elementy toru przeszkód z omówieniem i wskazówkami nauczyciela. 3. Pokonanie toru przeszkód z pomiarem czasu. 4. Modyfikacje dot. techniki pokonania toru: a) dotknięcie PR prawej butelki b) dotknięcie PR prawej butelki (przy starcie) oraz LR lewej butelki (przy mecie) c) zwężenie odległości między butelkami d) zwężenie odległości między laskami gimnastycznymi e) zwężenie odległości między pachołkami f) zatrzymanie w wyznaczonej strefie</p>	<p>25'</p>	<p>- przejazd w kasku, - bez pomiaru czasu, - dwukrotnie,</p>
<p>5) Uspokojenie organizmu, korekcja postawy.</p>	<p>Zabawa „Kto zmienił miejsce” z rowerami</p>	<p>2'</p>	<p>- zabawa znana,</p>
<p>6) Czynności organizacyjne i dydaktyczno-wychowawcze związane z lekcją.</p>	<p>1. Zbiórka. 2. Uporządkowanie sali. 3. Podsumowanie lekcji, przypomnienie celów lekcji.</p>	<p>3'</p>	<p>- wyznaczenie uczniów do sprzątnięcia przyborów - ocena całościowa grupy, omówienie popełnianych błędów, pochwały za zaangażowanie.</p>
<p>7) Zachęcenie do samodzielnej pracy.</p>	<p>1. Zachęcenie uczniów do samodzielnych ćwiczeń w czasie pozalekcyjnym 2. Zachęcenie do zdobywania uprawnień rowerowych</p>	<p>0,5'</p>	