



WOM
CZĘSTOCHOWA

BANK DOBRYCH PRAKTYK

Agnieszka Konopka

**Konspekt zajęć z wychowania fizycznego
dla klas I–III szkoły podstawowej
Rozwijamy swoją siłę, wytrzymałość i odwagę
przez ćwiczenia i zabawy z liną**

**ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY
W SŁOWIKU**

AGNIESZKA KONOPKA – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Słowiku, a także opiekun Szkolnego Klubu Bezpieczeństwa, koordynator ds. terapii pedagogicznej, społeczny zastępca dyrektora placówki. Jako nauczyciel pracuję od 26 lat. Od początku swej kariery zawodowej pracuję w Szkole Podstawowej w Słowiku. Jestem nauczycielem dyplomowanym. Oprócz pracy z dziećmi w klasach I–III prowadzę zajęcia Wychowanie do życia w rodzinie.

Konspekt zajęć z wychowania fizycznego dla klas I-III szkoły podstawowej

Rozwijamy swoją siłę, wytrzymałość i odwagę przez ćwiczenia i zabawy z liną

Cel główny:

Podnoszenie poziomu ogólnej sprawności uczniów (szybkości reakcji, siły, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wytrzymałości).

Cele operacyjne:

Uczeń:

- potrafi współpracować w zespole,
- pokonuje swe obawy związane z ćwiczeniami bez kontaktu z podłogą,
- szybko reaguje na podany sygnał,
- dąży do wykonania zadania w całości,
- zna zasady kulturalnego dopingu oraz uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej,
- zna i stosuje w zabawach zasadę „fair play”,
- potrafi wykorzystać linę w różnych ćwiczeniach i zabawach sportowych.

Przybory: lina, materace, drabinki gimnastyczne, drążek gimnastyczny.

Miejsce: sala gimnastyczna.

Czas: 45 min.

Uczniowie: klasa I.

Zadanie do realizacji	Szczegółowy opis realizacji	Uwagi
Część wstępna Rozpoczęcie lekcji – 5’	Zbiórka, powitanie klasy, sprawdzenie przygotowania do zajęć. Zapoznanie z tematem lekcji.	Szereg lub dwuszereg.
Rozgrzewka – 15’	<p>1. Ćwiczenia w kole:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ marsz z wysokim unoszeniem kolan z wymachami ramion (w przód i w tył) – 1 okrążenie sali, ✓ podskoki z nogi na nogę z równoczesnym wymachiwaniem ramion – 1 okrążenie sali, ✓ cwał bokiem z wymachami bocznymi ramion – 1 okrążenie sali, ✓ marsz w przysiadzie – 1 okrążenie sali. <p>2. Zabawy i ćwiczenia w parach:</p> <p>a) „chwyty za przegub, ramię, kostkę” – stojący naprzeciwko siebie uczniowie starają się chwycić przegub kolegi, następnie ramię, a w końcu kostkę. Broniący się unika chwytów kolegi, a równocześnie sam korzysta z okazji, aby go zaatakować i uchwycić za jedną z wymienionych części ciała – 5’,</p> <p>b) „przeciąganie w parach” – uczniowie stojąc prawymi stopami do siebie, podają sobie prawe ręce i na sygnał próbują przeciągnąć kolegę z pary na swoją stronę (również RR lewe) – 5’.</p>	Uczniowie liczą sobie punkt za każde dotknięcie lub przeciągnięcie na swoją stronę.
Część główna Zabawy z liną – 20’	<p>1. „Przeciąganie liny” – zespół graczy dzielimy na dwie drużyny równe pod względem siły, które ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Dzieli ich narysowana na podłożu linia. Oba zespoły trzymają jedną linę. Na sygnał starają się przeciągnąć linę wraz z zespołem przeciwnym na swoją stronę.</p> <p>2. „Walka piratów” – uczniowie w dwóch</p>	Podczas zabaw przypominamy o zasadach bezpieczeństwa. Wygrana drużyna zdobywa punkt dla zespołu.

	<p>zespołach równych pod względem siły (3–4 osoby). Każdy zespół siedzi lub leży na swoim materacu (statek piracki), trzymając końce liny. Materace dzieli od siebie narysowana na podłożu linia w odległości 4 m. Na sygnał zespoły starają się przeciągnąć materac z drużyną przeciwną na swoją stronę lub też ściągnąć zawodników poza materac (do wody).</p> <p>3. „Wspinaczka skauta” – uczniowie indywidualnie wspinają się po linie przywiązanej do szczebla drabinki gimnastycznej (wysokość mocowania zależna od możliwości uczniów). Wspinając się, uczniowie trzymają rękami linę, a nogi opierają o szczeble drabinki.</p> <p>4. „Zbieranie kokosów” – uczniowie indywidualnie wciągają się po linie zamocowanej na drążku gimnastycznym. Na linie wiążemy 3 supły symbolizujące owoce orzecha kokosowego w odległości ok. 50 cm od siebie.</p> <p>5. „Chodzenie po linie” – uczniowie indywidualnie przechodzą po linie rozciągniętej na niewielkiej odległości od podłogi (ok. 20 cm). Dla asekuracji mocujemy drugą linę na wysokości piersi, tak aby uczniowie mogli podtrzymywać się w czasie przechodzenia.</p>	<p>Dotarcie do miejsca mocowania liny nagradzamy 1 pkt.</p> <p>Za dotknięcie każdego supła przyznajemy 1 pkt.</p> <p>Przyznajemy punkt za przejście po linie bez dotknięcia stopą podłogi.</p>
<p>Część końcowa – 5’ Ćwiczenia uspokajające i relaksacyjne. Podsumowanie zajęć.</p>	<p><i>Ćwiczenia relaksacyjne i uspokajające</i> Uczniowie siadają na podłodze. Zamykają oczy, skupiają się na swoim oddechu. Wdech nosem, wydech ustami. Kolejno rozluźniają mięśnie rąk, nóg, brzucha, pleców, twarzy.</p> <p><i>Podsumowanie lekcji i pożegnanie uczniów</i> Rozmowa na temat sukcesów i trudności w wykonywaniu ćwiczeń. Co sprzyjało, a co przeszkadzało w wykonywaniu zadań? Podsumowanie punktacji.</p>	

Wskazówki do zajęć:

- ✓ Aby zajęcia przebiegały sprawnie, dobrze byłoby dysponować przynajmniej dwoma długimi linami i przed zajęciami zamocować je na drabince i drążku gimnastycznym.
- ✓ Do chodzenia po linie mocujemy przyrząd, wiążąc do wybranych szczebli drabinek gimnastycznych (jeśli są zamontowane na prostopadłych ścianach sali gimnastycznej).
- ✓ Do przeprowadzenia zajęć warto zaprosić dodatkowego nauczyciela (np.: wychowania fizycznego) dla zapewnienia dobrej asekuracji uczniów w trakcie ćwiczeń.
- ✓ Ćwiczenia przy wspinaniu i chodzeniu po linie asekurujemy, rozstawiając materace na podłodze pod miejscem wykonywania zadań.
- ✓ Przy liczniejszej klasie (powyżej 10 uczniów) zadania z części głównej można rozłożyć na dwie lekcje.

Zajęcia z liną, jako nietypowym przyborem, są dla uczniów nie tylko urozmaiceniem na zajęciach wychowania fizycznego, ale także doskonałym ćwiczeniem: wytrzymałości, tężyzny fizycznej, odwagi, a przy tym mogą stać się przygodą, jeśli dołączymy do zadań fabułę zabawy.

Agnieszka Konopka







