Autor: Beata Zabłocka

Data prowadzenia zajęć 04.03.2014.

Temat: Kształtowanie sprawności motorycznej z nietypowymi przyborami

w formie wyścigów rzędów

**Cele edukacyjne:** uczeń rozwija zdolności motoryczne

.

**Treści szkolenia** –Uczeń: opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności

motoryczne

**Metody i formy pracy:** forma zabawowa, zadaniowo - ścisła, naśladowcza

**Czas:** 45 min.

**Wykaz materiałów pomocniczych:** pachołki, balony, gazety, skakanki, łyżeczki, piłeczki do tenisa

stołowego, materiałowe tunele

**Przebieg zajęć:**

l. Czynności organizacyjne: zbiórka w dwuszeregu, sprawdzenie stroju zmiennego.

Zapoznanie uczniów z tematem oraz celami lekcji.

**Część główna A** (rozgrzewka):

l. zabawy: bieżna - „Statek” , „Berek ranny”, orientacyjno -porządkowa „Trzy gwizdki".

2. ćwiczenia w miejscu : podskoki obunóż, naśladowanie odbić małej piłki, średniej piłki, dużej piłki, podnoszenie piłeczki z ziemi i wykonanie rzutu, wykonanie „telemarku” z podskoku, skakanie przez kałuże, jazda na łyżwach, naśladowanie walki bokser

**Część główna B** ( część zasadnicza lekcji):

Podział dzieci na dwa równe rzędy, zadanie wykonuje się na sygnał nauczyciela z obiegnięciem pachołka na linii końcowej, po przekroczeniu linii startu poprzedniego zawodnika, wyrusza następny.

1. Wyścig z gazetą
2. Wyścig z trzymaniem piłeczki do tenisa stołowego na łyżeczce
3. Wyścig z odbijaniem balonu
4. Wyścig z przejściem przez tunel
5. Wyścig ze skakaniem przez skakankę

Część końcowa.

1. Podliczenie punktów uzyskanych przez poszczególne drużyny, wyłonienie zwycięzcy.

2. Krótkie podsumowanie lekcji, ocena słowna uczniów, pożegnanie.