Atletyka terenowa – Dolina Baryczy

Gimnazjum nr 1 im. Polskich Olimpijczyków w Twardogórze

KONSPEKT LEKCJI Z ATLETYKI TERENOWEJ

ZADANIE: Atletyka terenowa w terenie naturalnym.

KLASA: I Gimnazjum

MIEJSCE: Teren zalesiony ze ścieżkami rekreacyjno-edukacyjnymi w Twardogórze.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: 4 pałeczki sztafetowe, 8 szarf, 2 kartony, szyszki.

PROWADZĄCY: Izabela Tomaszek - Czajkowska

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

# SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA

Kształtowanie różnych cech motoryki z akcentem na wytrzymałość ogólną przy pomocy naturalnych form ruchu.

# UMIEJĘTNOŚCI

Utylitarne posługiwanie się własnym ciałem.

# WIADOMOŚCI

Podstawowy czynnik rozwojowo- zdrowotny: ruch w kontakcie z przyrodą.

# USAMODZIELNIANIE UCZNIA

Uczeń:

świadomie i racjonalnie kieruje swoim rozwojem,

* podejmuje ryzyko i odpowiedzialność za siebie i innych,
* radzi sobie w trudnych sytuacjach i warunkach,
* wie dlaczego trzeba długo wdychać powietrze nosem i wydychać ustami.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CZĘŚĆ LEKCJI | CZYNNOŚCI | UCZNIA | CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA |
| 1. | 2. DOCELOWE | 3. ZADANIA | 4. |
| CZĘŚĆ WSTĘPNA | Czynności organizacyjno- porządkowe- zbiórka  Wstępna adaptacja organizmu do ruchu. | Słucha poleceń nauczyciela  Przygotowuje się do świadomego i aktywnego działu w lekcji.  Trucht do miejsca ćwiczeń- uczniowie ustawiają się w dwóch rzędach w tzw. Strumieniu- ostatnia dwójka z poruszającego się strumienia wybiega sprintem na prowadzenie gdzie zwalnia i daje sygnał ręką ostatniej dwójce do wybiegnięcia. | Sprawdza przygotowanie ucznia do intensywnej lekcji terenowej.  Określa ustawienie uczniów i daje sygnał do truchtu.  Zwraca uwagę na odpowiednia odległość między ćwiczącymi. |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA | Ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion, tułów i mięśnie nóg.  Zabawa bieżna dwóch na jednego- sztafeta.  Trucht do terenu zalesionego ze ścieżkami .  Zabawa orientacyjna do swego drzewa.  Bezpieczne przejście przez strumyk po kładce.  Powrót- marsz w kierunku strumyka i ponowne bezpieczne przejście przez kładkę.  Zabawa bieżna z przeniesieniem przyboru naturalnego (sprawność siłowa).  Ćwiczenia skoczności i szybkości (krótkie odcinki).  Zabawa rzutna- szyszki do kartonu. | Miejsce zabawy 1.  Wykonuje ćwiczenia naśladując ruchy nauczyciela   * Podskoki w ruchu * Wymachy i krążenia ramion * Skłony t   A    B C  Start zmiana meta  pałeczki  A i b startują na sygnał nauczyciela. B zmienia pałeczkę ze swym kolegą c, który rywalizuje dalej z a o zwycięstwo na mecie.  Slalom miedzy drzewami i krzewami.  Slalom po dnie rowu  ( w górę i w dół) z przeszkodami.  Miejsce zabawy II          Na sygnał wszyscy wybiegają do oznaczonych drzew, których jest mniej od liczby uczestników. Przy jednym drzewie może zatrzymać się tylko jedna osoba. Wygrywa zespól, którego mniejsza liczba uczestników nie znajdzie swego drzewa.  Trucht pojedynczo w rzędzie w kierunku strumienia. Przejście przez kładkę i marsz pod górkę.  W marszu uczniowie wykonują ćwiczenia rozluźniające.  Trucht do miejsca zabawy III  Uczestnicy zabawy starają się jak najszybciej wykonać w swoim zespole przeniesienie przyboru naturalnego (kawałek drewna). Każdy uczeń dokonuje samooceny swojej siły i jednocześnie wagi przedmiotu.  Start  meta  Wyskoki do zwisających gałęzi jedno nóż i obunóż. W 2-ach wykonują przebieżki na krótkich odcinkach 4x20 m.  Trucht w kierunku miejsca zabawy.  Uczniowie starają się zebrać jak najwięcej szyszek i później jak najszybciej wrzucić do kartonu. Przestrzegają zasad fair-play podania sygnału zakończenia rywalizacji. | Demonstruje ćwiczenia i zwraca uwagę na dokładne wykonanie ćwiczeń.  Wyjaśnia przebieg zabawy i wyznacza cztery 3-osobowe drużyny, określa zwycięzców i zmienia przekazujących pałeczkę.  Wyznacza lidera grupy i określa kierunek biegu poruszając się blisko grupy.  Poleca uczniom wykonywanie skoków jednonóż i utrzymywanie odpowiedniej odległości między nimi.  Dzieli grupę na 2 zespoły ustawione w rozsypce i wyjaśnia przebieg zabawy. Oznacza szarfami drzewa. Podsumowuje współzawodnictwo i określa zwycięzców.  Dociera pierwszy do strumyka i kontroluje bezpieczne przejście uczniów przez kładkę. Zwraca uwagę na pochyłość terenu i bezpieczne pokonanie wzniesienia. Podaje rodzaj ćwiczenia i sam je wykonuje.  Daje sygnał zespołom do rywalizacji. Dba o bezpieczeństwo w czasie zabawy; w razie potrzeby przerywa i dokonuje korekty. Określa zwycięzcę.  Wybiera odpowiednie miejsce ćwiczeń z uwagi na bezpieczeństwo.  Wyjaśnia przebieg zabawy; wyznacza czas zbioru szyszek i czas oddania rzutów do kartonów. Wyznacza do liczenia ilości szyszek po 2 uczniów do kartonu (po 1 z każdego zespołu). Wyznacza zwycięzcę. |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA. | Uspokojenie organizmu.  Zbiorka- omówienie lekcji. | Marszobieg z wolnymi ćwiczeniami korekcyjno- uspokajającymi   * marsz na zewn. I wewnętrznych krawędziach stóp * długie nabieranie powietrza nosem i wydychanie ustami * „Wykręcanie żarówek” i powolne opuszczanie ramion. | Zwraca uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń oraz wyjaśnia celowość stosowania tych ćwiczeń.  Ocenia i podsumowuje pracę uczniów na lekcji. |

ŚCIEŻKI EDUKACYJNE:

EDUKACJA PROZDROWOTNA:

* bezpieczeństwo podczas ćwiczeń w zalesionym terenie i pokonywanie naturalnych przeszkód,
* rozpoznanie własnych mocnych i słabych stron.