

## KONSPEKT LEKCJI DLA KLASY I a gimn. ( LEKKOATLETYKA )

**Temat lekcji :** MARSZOBIEGI Z POKONYWANIEM  
NATURALNYCH PRZESZKÓD  
TERENOWYCH. START WYSOKI.

### **Cele lekcji :**

#### Umiejętności

Nauka startu wysokiego.  
Umiejętność hartowania organizmu w terenie naturalnym.

#### Motoryczność :

Kształtowanie wytrzymałości biegowej, orientacji przestrzennej, gibkości.

#### Wiadomości :

Poznanie walorów przyrodniczo -  
- krajoznawczych ścieżki „ Śladami łośia”.  
Mała zabawa biegowa jako forma kształtowania wytrzymałości.

#### Wychowawcze :

Samocena poziomu wydolności własnego organizmu.  
Zachęcanie i motywowanie do przebywania na świeżym powietrzu.

### Miejsce ćwiczeń :

Ścieżka przyrodniczo - dydaktyczna w Lesie Bemowo - *Śladami łośia*.

## **Część wstępna - 10 min.**

*Czynności organizacyjno porządkowe.*

Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzyskanie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju.

*Przygotowanie do wysiłku.*

Ćwiczenia kształtujące postawę i zwiększające sprawność ruchową.

## **Część główna - 65 min.**

Mała zabawa biegowa cz. 1.

Rozruch.

- swobodny trucht z podskokami;
- w truchcie krążenia ramion symetryczne, naprzemian stronnie do przodu, do tyłu;
- bieg skrzyżny bokiem, bieg tyłem;
- podskoki w tył z energiczną pracą nogi odbijającej;
- bieg slalomem między drzewami;
- wyskoki dosiężne do gałęzi;
- przeskoki przez niskie krzaki;
- w podporze o drzewo marsz w miejscu, rozciąganie mięśni łydek, obszerne, poprawiające ruchomość w stawach biodrowych wymachy i krążenia nóg w przód i w tył.
- bieg skippingiem z uderzaniem piętami o pośladki. Trucht i marsz do uregulowania oddechu.
- rzuty szyszkami do celu:
  - rzuty wielobojowe w dwójkach,
  - 3 serie po 6 powtórzeń ( w przód, w tył, z wyskoku z półprzysiadu ).

Mała zabawa biegowa cz.2.

- bieg za nauczycielem- przebiegnięcie następującej długości odcinków : 120, 150, 150, 120 m -  
- ćwiczący biegają dość szybko, ale bez maksymalnego natężenia, przerwy odpoczynkowe odbywają się w swobodnym truchcie.
- ćwiczenia rozciągające w dwójkach - w siadzie rozkrocznym a następnie płotkowym naprzeciwko siebie,
- ćwiczenia rozciągające w staniu przy drzewach.

Mała zabawa biegowa cz. 3.

- bieg na 800 m w spokojnym tempie. Trucht i marsz do całkowitego uspokojenia oddechu. Ćwiczenia na „Ścieżce zdrowia” - naskoki na różne przeszkody.

## **Część końcowa - 15 min**

*Korekcja wad postawy.*

Ćwiczenia oddechowe.

Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ręce oparte na biodrach. Wdech z jednoczesnym spychaniem bioder w dół i „wydłużaniem” tułowia do góry. Wydech z rozluźnieniem z rozluźnieniem mięśni i opuszczeniem głowy.

*Podsumowanie lekcji.*

Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Powrót do szkoły.