

Zajęcia WF z wykorzystaniem platformy sportowej

Na zajęciach w części głównej lekcji wykorzystujemy film wraz z pokazem ćwiczeń korzystając z platformy e-Wychowanie Fizyczne.

Temat zajęć: Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.

Adresaci: uczniowie klas IV-VIII

Przybory: wyznaczona linia na podłodze (naklejona taśma, łączenie między panelami)

Forma pracy: na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna

Cele lekcji:

Motoryczność: uczeń poznaje ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową na złożonej drabince.

Motoryczność: uczeń pracuje nad poprawą wydolności organizmu.

Umiejętności: uczeń dostosowuje tempo ćwiczeń do swoich możliwości oraz dowiaduje się, do czego jest nam potrzebne kształtowanie umiejętności koordynacji ruchowej?

UWAGA: Dbając o bezpieczeństwo ćwiczenia należy wykonywać w obuwiu sportowym.

Przebieg lekcji

1. **Część wstępna** – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

Krótko i w „języku ucznia” omawiamy, do czego jest nam potrzebna umiejętność kształtowania koordynacji ruchowej?

Koordynacja ruchowa pozwala na utrzymanie równowagi ciała, odpowiada za zborność ruchów, zręczność i zwinność. Pozwala na uczenie się sterowania ruchem w różnych sytuacjach życiowych. Dzięki niej potrafimy idealnie dopasować rodzaj ruchu do wykonywanej czynności.

Ćwiczenia rozgrzewkowe: czas trwania 5 min, ilość powtórzeń lub czas trwania ćwiczenia wyznacza nauczyciel.

- ✓ ćwiczenia mm RR w różnych płaszczyznach
- ✓ ćwiczenia mm NN – skip A, C, N
- ✓ skip A z równoczesnym krążeniem RR w tył
- ✓ skip C z równoczesnym krążeniem RR w przód
- ✓ krok dostawny w prawą i lewą stronę
- ✓ skłony T w przód
- ✓ krążenia bioder i T
- ✓ dowolne podskoki

2. Część główna

W tej części prezentujemy film z platformy e-WF. Ćwicząc wraz z uczniami dokonujemy na bieżąco komentarza do wykonywanych ćwiczeń.

Należy pamiętać, aby przypomnieć uczniom, że tempo wykonywania ćwiczeń dostosowują do swoich możliwości oraz dyspozycji dnia.

Prezentowane ćwiczenia na filmie wykonujemy 2-krotnie z przerwą na „łyk wody” i wyrównanie oddechu.

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=142>

3. Część końcowa

W tej części wykonujemy ćwiczenia uspokajające i rozciągające:

- ✓ stojąc w postawie prawą ręką przyciągamy prawą piętę do pośladka,
- ✓ zmiana ręki, zmiana nogi,
- ✓ w klęku podpartym wykonujemy ćwiczenie ptak – pies,
- ✓ to samo ze zmianą ręki i nogi,
- ✓ ukłon japoński,
- ✓ w siadzie rozkrocznym skrętoskłony do prawej i lewej nogi.

Czas wykonania poszczególnego ćwiczenia w określonej pozycji dobiera nauczyciel.

Na zakończenie w kilku słowach podsumowujemy lekcję, w tym pracę dzieci.

Maja Korcz
doradca metodyczny