

# Konspekt lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem metody CLIL

**Temat:** Gry i zabawy ogólnorozwojowe.

**Opracowała:** Joanna Tuszyńska

**Cele lekcji:**

**Umiejętności:** uczeń potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe i nazwać ćwiczenia które wykonuje zarówno w języku polskim jak i angielskim

**Wiadomości:** uczeń zna i poznaje nazewnictwo nowych ćwiczeń jak i wcześniej poznanych, zna zasady bezpieczeństwa na lekcji wychowania fizycznego

**Motoryka:** uczeń rozwija i kształtuje poszczególne partie mięśniowe, rozwija wytrzymałość i inne uzdolnienia motoryczne

**Działania wychowawcze:** uczeń współdziała w grupie, uczestniczy bezpiecznie i aktywnie w zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasad gier i zabaw

**Metody:** zadaniowa- ściśła, zabawowa- klasyczna, naśladowcza

**Formy prowadzenia zajęć:** w zespołach ćwiczebnych, obwodu ćwiczebnego

**Środki dydaktyczne:** ławeczki gimnastyczne, szarfy , skakanki, piłki do gry w siatkówkę, pachołki, kółka ringo

Liczba ćwiczących: 21

Czas zajęć: 45 minut

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI
<b>CZĘŚĆ I wstępna</b> Wstępna przygotowawcza	Zbiórka, sprawdzanie obecności i stroju sportowego, podanie tematu lekcji.	Ustawienie w szeregu (series), Przywitanie klasy: (Good Morning) sprawdzenie ilości osób na lekcji odliczanie kolejno (one, two, three...)
Zabawa lub gra ożywiająca	Berek (tag)	
Rozgrzewka (warm up) ogólnorozwojowa (ćwiczenia kształtujące)	<ul style="list-style-type: none"><li>Trzy okrążenia wokół Sali (three laps around the gym)</li><li>Krążenia ramion do przodu jedno - cześnie ( circle arms</li></ul>	Rozgrzewka - ustawienie w trzech rzędach ( three column

<p><b>Część II główna</b></p>	<p>forward at the same time)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krążenia ramion do tyłu jednocześnie (circle arms backward at the same time)</li> <li>• Wyskoki naprzemienne (alternating jumps)</li> <li>• Krok dostawny (side-wise run)</li> <li>• Przeplatanka (carioca)</li> <li>• Bieg z przeskokiem (run &amp; jump)</li> <li>• Marsz na czworakach (walk like ant)</li> <li>• Marsz w podporze tyłem ( walk like spider)</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia w miejscu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krążenia głowy (circle head)</li> <li>• Krążenia ramion (circle shoulders)</li> <li>• Krążenia bioder (circle hips)</li> <li>• Krążenia tułowia (circle torso)</li> <li>• Bieg w miejscu (run on the spot)</li> <li>• Marsz w miejscu (walk on the spot)</li>   <li>• Krążenia nadgarstków (circle wrist)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. fifteen times jump over the skipping rope</li> <li>2. do ten times push up</li> <li>3. do fifteen times sit ups</li> </ol>	<p>Ustawienie w kole</p> <p>Uczniowie przy każdej stacji mają kartki z opisem ćwiczeń w języku angielskim, które mają</p>
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Część III końcowa</b> uspokojenie organizmu (calming the body)</p>	<p>4. do fifteen times back extension</p> <p>5. do fifteen times jumping jacks</p> <p>6. run on the spot or skip A</p> <p>7. do fifteen times squad</p> <p>8. do front support position and mountain climbers</p> <p>9. fifteen times bounce or throw the ball against the wall</p> <p>10. ten times jump over a bench</p> <p>Zabawa uspakajająca Zabawa „ Minutka” – game one minute.</p> <p>Rozdanie kart pracy związane z nazewnictwem ćwiczeń ogólnorozwojowych. Omówienie lekcji.</p>	<p>wykonać. Zmiana po wykonaniu ćwiczeń na gwizdek prowadzącego Wykonanie ćwiczeń w dwóch seriach. ( change of places)</p> <p>Ćwiczący leżą na podłodze i odliczają minutę po cichu na słowo start. Kończą gdy uznają, że minuta minęła i siadają w siadzie skrzyżnym (cross- leg sit)</p> <p>Ustawienie w szeregu. Pożegnanie uczniów (Good Bye, Have a nice day).</p>
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------