

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

PODCZAS NAUCZANIA ZDALNEGO

Lekcja wychowania fizycznego odbywała się zdalnie z wykorzystaniem platformy Classroom. Podczas lekcji dzieci ćwiczyły w warunkach domowych, najczęściej w swoim pokoju. Miejsce do ćwiczeń oraz same ćwiczenia musiały być tak dobrane by uczniom nie przydarzył się wypadek i w bezpieczny sposób mogli realizować temat zajęć. Pierwsza część zajęć rozpoczęła się w strumieniu. Jest to miejsce, gdzie nauczyciel może zostawiać wiadomości skierowane do uczniów (informację tekstową, linki do filmików z ćwiczeniami z Internetu), ale także uczniowie mogą się komunikować z nauczycielem. Dalsza część zajęć odbywała się na Meet. W tym momencie nauczyciel połączył się za pomocą kamerek internetowych z uczniami. Każdy z uczniów miał ją włączoną, co pozwalało na obserwacje wykonywanych przez nich ćwiczeń oraz indywidualną korektę błędów.

Temat: Nauka rzutu do bramki – mini piłka ręczna

- Klasa: 4
- Płeć: dziewczynki
- Ilość: 10 osób
- Czas trwania: 32 minut (zajęcia) + 13 minut (do dyspozycji uczniów)
- Przybory i przyrządy: zwinięte skarpetki (3 pary), poduszka (jako bramka), maskotka (jako bramkarz)

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część początkowa	1. Zorganizowanie grupy	Przywitanie grupy na zajęciach Sprawdzenie obecności	1 min	Ta część odbywa się w strumieniu
	2. Motywacja do zajęć	Podanie tematu zajęć Zachęcenie do aktywnego udziału w lekcji	1 min	
	3. Rozgrzewka	Przypomnienie o zachowaniu bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń 1. Poruszanie głową do przodu i do tyłu oraz na boki 2. Krążenia ramionami w przód i w tył 3. Krążenia przedramionami do środka i na zewnątrz 4. Krążenia biodrami w lewo oraz w prawo 5. Krążenia kostką 6. Krążenia całą nogą 7. Pajacyki 8. Siad rozkroczny i skłony T do nogi lewej i prawej 9. skip A 10. skip C 11. „piosenka dnia” – uczniowie przez 1 minutę biegają do piosenki wybranej przez ucznia prowadzącego rozgrzewkę	10x 12x po 15 sek 10x 10x 10x 20x po 10 15 sek 15 sek 1 min	Uczniowie łączą się na nauczycielem poprzez Meet Rozgrzewka przeprowadzona przez uczennicę każdy z uczniów znajduje sobie troszkę miejsca w pokoju, tak by w jego otoczeniu nie znajdowały się przedmioty które mogą spowodować jakiś wypadek lub uraz

Część główna	4. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie sprawności	1. Uczniowie trzymają w ręku 1 parę skarpet i podrzucają ręką prawą, natomiast łapią ręką lewą	30 sek	Ustawienie uczniów jak na rozgrzewce. Zamiast piłek uczniowie mają przygotowane zwinięte skarpety (3 pary), Zamiast bramki uczniowie przygotowują poduszkę i opierają o ścianę lub krzesło. Rolę bramkarza spełniać będzie ulubiona maskotka dziecka
		2. Ćwiczenie jak wyżej, tylko po wyrzuceniu skarpety uczniowie klaszczą w dłonie	30 sek	
		3. Uczniowie trzymają 2 pary skarpet (po jednej w dłoni) i podrzucają obie równocześnie i starają się złapać	30 sek	
		4. Ćwiczenie jak wyżej, tylko po podrzuceniu uczniowie starają się klasnąć w dłonie a następnie złapać skarpetki	30 sek	
		5. Uczniowie wykonują jedną ręką rzut skarpetkami o podłogę	po 10x	
		6. Uczniowie wykonują oburącz rzut skarpetkami o podłogę z dużą siłą	10x	
		7. Uczniowie wykonują rzut do bramki z miejsca, najpierw ręką dominującą, a następnie ręką słabszą	po 10x na rękę	
		8. Uczniowie wykonują ćwiczenie jak wyżej ale stoją na jednej nodze (noga przeciwna do ręki rzucającej), wykonując skłon by zabrać skarpetkę do rzutu również wykonują stojąc na jednej nodze	po 10x na rękę	
		9. Uczniowie wykonują rzut do bramki z miejsca, najpierw ręką dominującą, a następnie ręką słabszą. Na bramce pojawia się „bramkarz”	po 10x na rękę	
		10. Uczniowie wykonują ćwiczenie jak wyżej ale stoją na jednej nodze (noga przeciwna do ręki rzucającej), wykonując skłon by zabrać skarpetkę do rzutu również wykonują stojąc na jednej nodze, dalej na bramce jest „bramkarz”	po 10x na rękę	
Część końcowa	5. Uspokojenie organizmu	Ćwiczenia rozciągające na podstawie filmu https://www.youtube.com/watch?v=PJFiAXRLQfs	8 min	Uczniowie otrzymują w strumieniu i wykonują ćwiczenia obserwując go
	6. Czynności organizacyjno-porządkowe	Krótkie omówienie lekcji Poinformowanie uczniów o możliwości zadawania pytań odnośnie lekcji	1 min	
	7. Motywacja do samodzielnej pracy	Zachęcenie do poruszania się w czasie wolnym Pożegnanie	1 min	

Podsumowanie zajęć:

W ramach zajęć wychowania fizycznego prowadzonych w trakcie nauczania zdalnego największą przeszkodą w realizacji tematu lekcji jest miejsce ćwiczeń uczniów. Każdy z nich ma określoną przestrzeń do wykonywania aktywności fizycznej. Myślę, że temat jaki chciałem zrealizować był atrakcyjny dla uczniów. W trakcie lekcji zostały wykorzystane rzeczy/przedmioty, które każde dziecko posiada w pokoju . W ramach bezpieczeństwa zamiast piłek używaliśmy zwiniętych skarpet, za bramkę posłużyła poduszka, a w rolę bramkarza wcieliła się ulubiona maskotka każdego z uczniów. Uczniowie w aktywny sposób brali udział w lekcji, przez większość lekcji miałem kontakt z uczniami przez kamerę internetową (jeden z uczniów prowadził rozgrzewkę dla reszty klasy, natomiast część główną prowadziłem osobiście), co pozwalało na poprawę błędów w czasie lekcji. W trakcie lekcji został również wykorzystany film z ćwiczenia z Internetu. Niemal na każdej lekcji wykorzystuję filmy z ćwiczeniami przygotowywane przez studentów AWF Katowice. Staram się, by na każdej lekcji nie zabrakło również czasu na rozmowę z uczniami na różne tematy tak by mieć jak najlepszy kontakt z uczniami.


KOMENTARZE PO LEKCJI:

Termin lekcji otwartej: 16.11.2020 roku

Ilość obserwujących zajęcia: 38 nauczycieli

Podczas obserwacji lekcji aż chciało się ćwiczyć razem z dziewczynkami, które wykazywały się dużym zaangażowaniem i aktywnością. Zastosowane przez nauczyciela ćwiczenia pomogły też rozładować dziecięce emocje - niektórzy „bramkarze” - maskotki ze starcia z napastnikami -skarpetkami nie wychodzili bez szwanku☺ Warto również wspomnieć o atmosferze w trakcie lekcji: jest nauka i jest zabawa, są wymagania stawiane uczniom, ale i humor. BRAWO!

Zrzut ekranu ze STRUMIENIA opublikowany przez nauczyciela przed lekcją:



Marcin Szczypiński
16 lis (Edytowano 16 lis)

Dzień dobry, zapraszam na lekcję z wychowania fizycznego z grupą dziewczynek z klasy 4 d
Tematem lekcji będzie nauka rzutu z miejsca w piłce ręcznej
Podczas lekcji będzie doskonalony również chwyt "piłki" (za piłkę posłużą zwinięte skarpetki)
Początek zajęć odbędzie się w strumieniu, a następnie połączymy się na meet, na koniec zajęć dziewczyny otrzymają krótki film z ćwiczeniami rozciągającymi. I całą lekcję zakończymy również w strumieniu


Kod do zajęć: ██████████


Lin na meet: <https://meet.google.com/lookup/cjwfvjxwbk>


Zapraszam o 11.40


Niektóre komentarze nauczycieli po lekcji:


6 komentarzy do zajęć


 **Beata Mąsior** 16 lis
Dziękuję, było świetnie. Lekcja wspaniała.

 **Dorota Nowak** 16 lis
Dziękuję :)

 **Marcin Szczypiński** 16 lis
Bardzo dziękuję

 **Ilona Durczyńska** 16 lis
Dziękuję. Fajna lekcja.

 **Beata Szczygieł** 16 lis
Bardzo fajna lekcja. Dziękuję. :)

 **Teresa Liburska-Łój** 16 lis
Bardzo dziękujemy koledze Marcinowi. Pokazał nam Pan jak w atrakcyjny i bezpieczny sposób prowadzić lekcję w-f zdalnie