

## Konspekt lekcji wychowani fizycznego dla klasy pierwszej

Prowadzący: Renata Ignaczak-Mieszkalska

Temat lekcji: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami rytmiki – bawimy się i ruszamy przy muzyce

Czas trwania: 45 minut

Pomoce dydaktyczne: **monitor multimedialny**, piłki, obręcze, pachołki, ringo

*Cele lekcji:*

- Rozwijanie sprawności ogólnej i koordynacji ruchowej
- Kształtowanie poczucia rytmu i orientacji w przestrzeni
- Wdrażanie do aktywności fizycznej poprzez zabawę i multimedia

*Metody i formy pracy:*

- metoda zadaniowa
- metoda naśladowcza
- forma indywidualna i zespołowa
- pokaz na monitorze multimedialnym

Przebieg lekcji:

*1. Część wstępna (10 min):*

- Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do lekcji
- Krótka rozmowa o aktywności fizycznej (z wykorzystaniem obrazków na monitorze)
- Rozgrzewka przy filmiku instruktażowym – dzieci powtarzają ruchy za animowanym instruktorem

*2. Część główna (25 min):*

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z muzyką (ćwiczenia ramion, nóg, tułowia)
- Tor przeszkód
- Zabawy ruchowe przy muzyce:
  - „Stop – Ruch” (muzyka gra – dzieci tańczą, gdy zatrzymuje się – nieruchomieją)
  - „Pokaż co widzisz” – dzieci odtwarzają ruchy pokazywane na ekranie

*3. Część końcowa (10 min):*

- Ćwiczenia uspokajające i oddechowe przy spokojnej muzyce (pokaz slajdu z prostymi ćwiczeniami)
- Krótkie podsumowanie lekcji – co było łatwe, co trudne?
- Pochwała za zaangażowanie, zbiórka i zakończenie zajęć