

# Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klas 5

---

**Temat: Ocena techniki biegu z wykorzystaniem tablicy multimedialnej.**

**Prowadzący: Grzegorz Nowatka**

## I. Cel ogólny:

- Doskonalenie techniki biegu poprzez analizę ruchu i wykorzystanie multimedialnych materiałów edukacyjnych.

## II. Cele szczegółowe:

- Rozwój umiejętności poprawnej postawy i techniki biegu.
- Zwiększenie świadomości biomechaniki ruchu podczas biegu.
- Integracja teorii z praktyką za pomocą multimediiów.

## III. Przygotowanie:

- Tablica multimedialna z dostępem do internetu.
- Materiał wideo przedstawiający technikę biegu (np. technika sprinterów, bieg długodystansowy).
- Kamera wideo do nagrywania uczniów podczas biegu.

## IV. Przebieg lekcji:

### 1. Wprowadzenie (10 minut)

- Powitanie uczniów i wprowadzenie do tematu lekcji.
- Krótka rozmowa na temat znaczenia techniki biegu w sporcie rekreacyjnym i zawodowym.
- Prezentacja multimedialna na tablicy: podstawy biomechaniki biegu.

### 2. Część główna (30 minut)

- Wyświetlenie materiałów wideo na tablicy multimedialnej: prawidłowa technika biegu (np. praca rąk, ułożenie stopy, szybkość kroku).
- Omówienie kluczowych aspektów techniki na podstawie wideo.
- Indywidualne ćwiczenia praktyczne na bieżni lub w sali gimnastycznej:
- Analiza pracy nóg i rąk podczas biegu na krótkim dystansie.
- Zwracanie uwagi na rytm i oddech podczas biegu długodystansowego.
- Nagrywanie uczniów podczas biegu przy użyciu kamery wideo.

- Przegląd i analiza nagrań na tablicy multimedialnej: wskazanie mocnych stron i obszarów do poprawy.

### 3. Podsumowanie (10 minut)

- Omówienie wniosków dotyczących techniki biegu i indywidualnych postępów uczniów.
- Quiz na tablicy multimedialnej: pytania dotyczące biomechaniki biegu.
- Zachęta do samodzielnej pracy nad techniką biegu w oparciu o zdobytą wiedzę.

### 4. Wnioski:

Ocena techniki biegu za pomocą multimediiów pozwala uczniom lepiej zrozumieć biomechanikę ruchu i poprawić swoje wyniki, a tablica multimedialna staje się narzędziem, które łączy teorię i praktykę, umożliwiając interaktywny i angażujący proces nauczania.