

Konspekt lekcji lekkiej atletyki.

Temat: Kształtowanie wytrzymałości biegowej, marszobiegi zimowy.

S- wytrzymałość biegowa

U- doskonalenie techniki biegu

W- metody kształtowania wytrzymałości.

Warunki prowadzenia lekcji:

Miejsce: dom, teren na zewnątrz

Klasa: I TI

Liczba ćwiczących: 15

Czas ćwiczeń: 45'

Przybory i przyrządy: Laptop, telefon, aplikacja trenażerowa do pomiaru dystansu.

Tok	Treść	Interpretacja treści	Uwagi	
Cz.I Moment organizacyjno-porządkowy.	Wideospotkanie. Powitanie. Sprawdzenie obecności. Podanie zadań lekcji. Omówienie zasad bezpieczeństwa.	Ćwiczenia wykonywane w domu podczas wideokonferencji.		
Ćwiczenia kształtujące Ćw. rr	Trucht w miejscu krążenie ramion oburącz w przód i tył			.20x w każdą ze stron
Ćw. tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w przód.	P.w. postawa stojąca, nogi na szerokości barków, RR w górę. Skłony w przód z pogłębieniem, wyprost do p.w.			15x
Ćw. mm nóg	P.w. postawa zasadnicza. Ruch – skip A, oraz skip C			2x 20s
Ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej.	P.w. w rozkroku, rr w górę w bok . Seria skłonów bocznych z pogłębieniem.			10x na stronę
Ćw. równoważne	P.w. Postawa swobodna. Ruch - Stanie na jednej nodze, oczy zamknięte, ramiona w bok. Dotykane nosa raz prawą raz lewą ręką.			2x lewa i prawa noga, 10 dotknięcie nosa
Ćw. tułowia w płaszczyźnie strzałk. w tył.	P.w. leżenie przodem RR w górę. Ruch - wznosy tułowia.			15x
Ćw. mm brzucha	P.w. leżenie tyłem, RR na klatce piersiowej, NN ugięte w stawach kolanowych 90st. Ruch - wznosy tułowia do kolan			15x
Ćw. tułowia w płaszczyźnie poprzecznej.	P.w. w rozkroku, RR w bok. Ruch - skrętoskłony z dotykaniem prawą dłonią lewej stopy, powrót do p.w. i dotknięcie lewą dłonią prawej stopy.			10x
Ćw. w podporach.	P.w. podpór przodem, naprzeciw siebie. Ruch - uginanie ramion i powrót do p.w.			15x
Ćw. w podskokach	P.w. postawa swobodna, Ruch - w podskoku zmiana pozycji do rozkroku z rr w górze(pajacyki)	20x		
Cz. II	1.Bieg ciągły w terenie. Poinformowanie uczniów o zasadach bezpieczeństwa. Uczniowie wykonują bieg ciągły z aplikacją treningową monitorującą przebyty dystans oraz tempo biegu.	S- wytrzymałość biegowa U- doskonalenie techniki biegu W- kształtowanie wytrzymałości metodą biegu ciągłego.	25min	

<p>Cz.III Ćwiczenie uspokajające o charakterze korekcyjnym.</p> <p>Moment organizacyjno- porządkowy.</p>	<p>Ćwiczenie wykonywane w domu, wideokonferencja. P.w. siad skrzyżny, oczy zamknięte, Ruch - głębokie oddychanie, wdech nosem wydech ustami</p> <p>Zbiórka.. Uczniowie udostępniają wyniki uzyskane przy pomocy aplikacji treningowej. Omówienie zajęć. Pożegnanie</p>		<p>1 min.</p>
--	--	--	---------------