**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z WYKORZYSTANIEM TIK**

Nauczyciel: Łukasz Sadowski

Przedmiot: Wychowanie fizyczne

Temat lekcji: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

Umiejętności: Uczeń potrafi wykonywać przedstawione na filmie ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, uczeń potrafi wykonać zaproponowane ćwiczenia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w domu.

Sprawności: Kształtowanie siły i koordynacji wzrokowo- ruchowej

Wiadomości: Uczeń zna podstawowe wiadomości z zakresu techniki wykonywania przedstawionych na filmach ćwiczeń, wie co to samokontrola i samoocena.

Miejsce: Bezpieczna przestrzeń do wykonywania ćwiczeń w domu.

Klasa: 8

Czas trwania: 45 minut

Kontakt z uczniem: za pomocą Google meet, classroom

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CZĘŚĆ LEKCJI | TOK LEKCJI | TREŚĆ | UWAGI |
| I | Czynności organizacyjno- porządkowe | 1. Powitanie
2. Sprawdzenie obecności
3. Podanie tematu i celu lekcji
 | Przypomnienie o przygotowaniu bezpiecznego miejsca do ćwiczeń w domu |
|  | Rozgrzewka  | Podanie linku do rozgrzewki z instruktorką Joanną Grabną. <https://www.youtube.com/watch?v=VojAD7BRvXA> | Udostępnienie uczniom linku do filmu za pomocą Classroom, krótkie omówienie ćwiczeń za pomocą spotkania na Google Meet.Zmotywowanie uczniów do aktywności fizycznej. |
| II | Część główna | Przesłanie linku do ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. <https://www.youtube.com/watch?v=PV5f6za8-uk>Mierzenie pulsu przez uczniów metodą poznaną na lekcji WF, lub za pomocą urządzeń i aplikacji monitorujących aktywność fizyczną.  | Udostępnienie uczniom linku za pomocą Classroom.Uczniowie wspólnie z nauczycielem omawiają zajęcia.Uczniowie podają wyniki swojej aktywności fizycznej. |
| III | Ćwiczenia uspokające | Uczniowie wykonują ćwiczenia uspokajające i oddechowe i rozciągające. Podsumowanie zajęć. | Ćwiczenia wysłane uczniom na Classroom w postaci konspektu.Uczniowie wspólnie z nauczycielem podsumowują zajęcia, omawiają sposób prowadzenia lekcji, podsumowują swoje zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń, wyrażają opinię na temat wykonanych ćwiczeń.  |