**Przykładowy konspekt lekcji z wychowania fizycznego online w kl LO - lekcja online.**

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z aplikacją endomondo.

CELE SZCZEGÓŁOWE LEKCJI W ZAKRESIE:

**Postaw wych**.: uczeń prezentuje postawę świadomego uczestnika aktywności ruchowej,
**Umiejętnośc**i: uczeń potrafi wykonać elementy, które występują w filmie dotyczącym ćwiczeń fitness,
**Wiadomości:** zapoznanie z działaniem aplikacji endomondo
**Motoryczności**: uczeń kształtuje siłę, koordynację wzrokowo-ruchową.
**Czas trwania zadanych ćwiczeń**: 45 min
**Kontakt z uczniem**: przez komunikator discord, konsultacje z uczniem przez e-dziennik
**Miejsce ćwiczeń**: przestrzeń wolna od przedmiotów zagrażających bezpieczeństwu ćwiczącego
**Przybory:** mata gimnastyczne lub ręcznik, muzyka, film z ćwiczeniami nagrany przez nauczyciela lub link do filmu na yotube.

Klasa: liceum

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Opis zadań | Uwagi |
| I część-organizacyjna   | 1.Powitanie. -zorientowanie się, czy wszyscy uczniowie mają dostęp do komputera w danym czasie .-zapoznanie ucznia ze sposobem pracy na lekcjach wychowania fizycznego on-line.-opis bezpiecznych warunków jakie powinno spełniać otoczenie ucznia w czasie ćwiczeń-zapoznanie z zaplanowanym przez nauczyciela materiałem do realizacji, sposobem oceniania i weryfikowania wykonanych przez ucznia zadań.- zapoznanie ze sposobem kontaktowania się z nauczycielem-konsultacje | Obecność sprawdzamy w przypadku dostępu do platformy edukacyjnej.Jeżeli nie ma takiej możliwości to kontaktujemy się indywidualnie za pośrednictwem dostępnych komunikatorów. |
| II część- Opis zadań do wykonania dla ucznia(tę część zajęć w formie opisu najlepiej wysłaćdo ucznia) | 1.Dla chłopców- rozgrzewka z Jakubem Zawistowskim[https://www.youtube.com/watch?v=DU50A6s-Kkc](https://www.youtube.com/watch?v=DU50A6s-Kkc%20)  (5 min.)- wzmacnianie mięśni głębokich z Michałem Grzelakiem<https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyI-chłopcy> (16 min.) -ćwiczenia rozciągające z Arturem Mierzejewskim (6 min)<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgjw>2.Dla dziewcząt- fitness z Nelą Trening TBChttps://www.youtube.com/watch?v=h7Ol53UPJtg  | Opis ćwiczeń, które uczeń ma do wykonania w danym tygodniu z uwzględnieniem rozgrzewki, gł. zadania lekcji i ćwiczeń rozciągających. Nauczyciel udostępnia uczniom film z ćwiczeniami do wykonania, który sam nagrał lub podaje link do filmu na yotube.2. Określenie sposobu weryfikacji wykonania przez ucznia zadania -zapoznanie z działaniem aplikacji endomondo.. |
| III część -podsumowanie | Motywacja do ćwiczeń.Prezentacja PP - pogadanka na temat: ,,Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na nasze zdrowie”. | Wyjaśnienie uczniom, że weryfikacja wykonania ćwiczeń nastąpi przez przesłanie zdjęcia z podsumowania wysiłku jaki się wyświetlił w aplikacji endomondo. |

Następny kontakt z uczniami zaczynamy od omówienia zadanych zadań oraz relacji uczniów: co im się podobało, co nie wyszło lub było za trudne.