

**„Lubimy ćwiczyć w obwodzie stacyjnym” [1]**

25

[2]marca podczas lekcji wychowania fizycznego uczniowie klasy VI wykonywali ćwiczenia w formie obwodu stacyjnego. Celem zajęć było kształtowanie sprawności motorycznej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, współdziałania w zespole, dbałość o bezpieczeństwo własne oraz współuczniowskich. Uczniowie w parach wykonywali ćwiczenia na 9 stacjach obwodu. Wśród zadań znalazły się: skoki na skakance, czworakowanie na aweczce, rzuty kręgiem na pachołki, strzały na bramkę, przejście w pozycji leżącej przez szarfę, skoki „z kąsy do kąsy” (hula-hop), bieg w slalomie, rzuty piłką lekarską do współuczniowskiego, odbijanie piłki oburącz w ograniczonym polu. Na określony sygnał uczniowie zmieniali stacje, tak by każda para wykonała ćwiczenia na każdej stacji. Taka forma prowadzenia zajęć cieszy się dużym powodzeniem wśród uczniów, a różnorodność ćwiczeń pozwala na wykazanie się zarówno uczniów bardziej, jak i tych mniej uzdolnionych sportowo. (V. M.)



[3]



[4]



[5]



[6]

**Source URL:** <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/en/node/312>

### Links:

[1] <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/en/node/312>

[2] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch\\_13\\_14\\_001.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_001.jpg)

[3] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch\\_13\\_14\\_004.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_004.jpg)

[4] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch\\_13\\_14\\_005.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_005.jpg)

[5] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch\\_13\\_14\\_003.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_003.jpg)

[6] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch\\_13\\_14\\_002.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_002.jpg)