



KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat: Pokonywanie toru przeszkód bez kontroli wzroku – rozwijanie orientacji przestrzennej

Data: 4.11.2025

Miejsce: sala gimnastyczna / boisko

Grupa: uczniowie kl. VII ab chłopcy

Forma: indywidualna, w parach

Metody: zabawowa, zadaniowa, praktycznego działania

CELE LEKCJI

Cele ogólne:

- rozwijanie koordynacji ruchowej i orientacji przestrzennej
- kształtowanie zaufania i współpracy w parach
- uwrażliwienie na potrzeby osób niewidomych

Cele szczegółowe – uczeń:

- potrafi bezpiecznie poruszać się bez kontroli wzroku
 - reaguje na polecenia słowne i dźwiękowe
 - współpracuje z partnerem jako przewodnik
 - zachowuje zasady bezpieczeństwa
-

PRZYBORY I SPRZĘT

- opaski na oczy / chusty
 - materace
 - pachołki
 - obręcze
 - ławeczki gimnastyczne
 - piłki, dzwoneczki / źródło dźwięku
 - taśma lub lina (do prowadzenia)
 -
-

TOK LEKCJI

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA (ok. 10 min)

1. Zbiórka, sprawdzenie obecności
 2. Wprowadzenie do tematu
 - krótka rozmowa o funkcjonowaniu osób niewidomych
 - omówienie zasad bezpieczeństwa
 3. Rozgrzewka ogólna
 - marsz i trucht po sali
 - ćwiczenia ogólnorozwojowe
 - proste ćwiczenia w parach (prowadzenie partnera z zamkniętymi oczami)
-

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA (ok. 30 min)

1. Ćwiczenia przygotowawcze (10 min)

- chodzenie z zasłoniętymi oczami po prostej linii
- rozpoznawanie przedmiotów dotykiem
- reagowanie na dźwięk (kierunek, odległość)

2. Tor przeszkód (20 min)

Opis toru:

1. przejście slalomem między pachółkami (prowadzenie głosowe)
2. przejście po ławeczce (asekuracja partnera)
3. przejście przez obręcze ułożone na podłodze
4. czołganie po materacu
5. dotarcie do źródła dźwięku (np. dzwonek)

Zasady:

- jeden uczeń z zasłoniętymi oczami, drugi jako przewodnik
 - przewodnik nie dotyka – tylko instruuje głosem
 - po ukończeniu toru następuje zamiana ról
-

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA (ok. 5 min)

1. Ćwiczenia uspokajające i oddechowe

2. Podsumowanie lekcji

- omówienie wrażeń uczniów
- rozmowa o trudnościach i emocjach

3. Ewaluacja

- pytania:
 - Co było najtrudniejsze?
 - Jak czułeś się jako przewodnik?

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- stała kontrola nauczyciela
- miękkie podłoże (materace)
- brak ostrych i twardych elementów
- niewielka liczba uczniów na torze jednocześnie

Symonek