

SCENARIUSZ LEKCJI GIMNASTYKI

Prowadzący: Irena Praniuk

Data: .12.2003

Klasa: V

Liczba uczniów:

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: materace, ławeczki gimnastyczne, odskocznie, kozioł, kocyki, laski gimnastyczne, piłki lekarskie

Metody: pogadanka, zadaniowo ściśła, zabawowo ściśła

Zadanie główne: Nauka przeskoku rozkrocznego przez kozioł z elementami ćwiczeń elongacyjnych kręgosłupa.

Zadania szczegółowe:

Sprawność motoryczna

Uczeń – kształtuje skoczność, siłę i równowagę.

Umiejętności:

- Uczeń potrafi:
- wzmocnić mięśnie nóg i rąk
 - wykonać wagę, przejście po ławce gimnastycznej z zachowaniem równowagi
 - wykonać ćwiczenie elongacyjne kręgosłupa
 - wykonać przeskok rozkroczny przez kozioł przy asekuracji

Wiadomości:

Uczeń:

- rozumie wpływ wykonywanych zadań ruchowych na rozwój sprawności fizycznej
- zna zasady asekuracji
- doskonali terminologię wykonywanych ćwiczeń

Usamodzielnienie ucznia:

Uczeń:

- współuczestniczy w rozwoju sprawności fizycznej
- aktywnie uczestniczy w organizacji stanowiska do ćwiczeń
- dba o bezpieczeństwo własne i współwiczającego

Treść zajęć	Czas trwania	Wskazania do realizacji
Część wstępna		
1. Zbiórka w dwuszeregu, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.	2 minuty	X X X X X X X X X X X X X X N
2. Podanie zadania lekcji, przygotowanie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.		
3. Zabawa skocznościowa „Szczur”.	3 minuty	Ćwiczące tworzą koło. N-L wyjaśnia zasady zabawy.

<p>Część główna A</p> <p>Ćwiczenia kształtujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podskoki z krążeniami RR w tył - pajacyki - podskoki obunóż ze skrętem tułowia - w przysiadzie podpartym wyrzuty na przemian stronne NN w tył - w przysiadzie podpartym wyrzuty NN w bok do rozkroku - w parach podskoki jednonóż - w parach przenoszenie ciężaru ciała z PN na LN - w parach w siadzie rozkrocznym (stopa do stopy) opady i skłony - podskoki obunóż z dotknięciem głowy do wyciągniętych w górę RR współwiczającego - dwa podskoki obunóż, jeden podskok rozkroczny - z rozbiegu (trzy kroki) naskok obunóż, odbicie, wymach RR, rozkrok NN, zeskok 	<p>5 minut</p>	<p>Ćwiczące ustawione w trzech szeregach (w parach) wzdłuż sali</p> <pre style="text-align: center; font-family: monospace;"> x x x x x x x x x x x x x x N </pre>
<p>Część główna B</p> <p>I. 1. Organizacja przyborów i przyrządów do poszczególnych ćwiczeń w obwodzie stacyjnym.</p> <p>2. Prezentacja ćwiczeń całej klasie na swoim stanowisku</p> <p>Stacja I</p> <p>Ławka gimnastyczna – z jednej strony materac. Wskok obunóż na ławkę z wymachem RR w górę; odbicie z wymachem RR w górę, NN do rozkroku; zeskok na materac na złączone i ugięte NN.</p> <p>Stacja II</p> <p>Ławka ustawiona wzdłuż, odskocznia, piłka lekarska, materac. Przebiegnięcie po ławce, naskok na odskocznię, odbicie z zamachem RR w górę, przeskok nad piłką, zeskok na materac na ugięte NN.</p> <p>Stacja III</p> <p>Przewrót w przód i w tył. Mostek.</p> <p>Ćwiczenia elongacyjne przy drabinkach – zwis tyłem na wyprostowanych RR.</p> <p>Ćwiczenia elongacyjne przy ścianie w siadzie skrzyżnym, RR wyprostowane, wyciągnięte w górę, w dłoniach piłka lekarska (1kg).</p>	<p>1 minuta</p> <p>2,5 minuty</p> <p>2 minuty</p> <p>2 minuty</p> <p>2 minuty</p>	<p>Rozdanie kart z określonym zadaniem i opisem ćwiczenia. Bezpieczeństwo w czasie rozstawiania.</p> <p>N-L przestrzega czasu i poleca zmianę stanowisk. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo podczas ćwiczenia.</p> <p>N-L przypomina o prawidłowym naskoku na odskocznię. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo podczas ćwiczenia.</p> <p>N-L przypomina o prawidłowym ustawieniu RR podczas przewrotów. N-L przypomina o prawidłowym nachwycie na drabince. N-L przypomina o przyleganiu pleców, głowy do ściany i o maksymalnym wyciągnięciu RR z piłką w górę.</p>

<p>Stacja IV (pomoc zespołowi drugiemu) Przeskoki rozkroczone przez współwiczającego.</p> <p>Przejście na czworakach pod rozstawionymi nogami współwiczającego.</p> <p>Stacja V Ćwiczenia arabeski i wagi. Przejście po ławce gimnastycznej z obrotem.</p> <p>Stacja VI (pomoc zespołowi siódmemu) Ćwiczenia elongacyjne w parze. Leżenie przodem na kocyku, RR wyprostowane w dłoniach laski gimnastyczne. Współwiczający ciągnie tyłem ćwiczącą trzymając drugie końce laski.</p> <p>Stacja VII Odskokoznia, kozioł, materac. Dwa podskoki na odskoczni, trzy podskoki rozkroczone z ułożeniem RR na koźle, podskok z siadem rozkrocznym na koźle ustawionym wzdłuż.</p> <p>3. Odnoszenie przyborów i przyrządów oprócz stacji VII (zespół czwarty pomaga pierwszemu, zespół szósty i siódmy pomaga drugiemu).</p> <p>II. Podział ćwiczących na trzy zespoły cztero lub sześciuosobowe – pokaz.</p> <p>1. Przeskok rozkroczny przez kozioł ustawiony w szerz. N-L przy asekuracji z jedną ćwiczącą (zmieniają się po skoku).</p> <p>2. Ćwiczenia elongacyjne przy drabinkach w parze. Leżenie przodem na kocyku RR wyprostowane trzymają pierwszy szczebel drabinki. Współwiczający w siadzie klęcznym trzyma ćwiczącą za kostki i ciągnie w swoją stronę.</p> <p>3. Ćwiczenia elongacyjne przy drabinkach w parze. Ćwicząca – zwis tyłem do drabinki. Współwiczająca wchodzi między drabinkę a partnerkę przodem do drabinki i wypycha partnerkę w górę.</p> <p>Odnoszenie przyborów i przyrządów.</p>	<p>2 minuty</p> <p>2 minuty</p> <p>2 minuty</p> <p>2 minuty</p> <p>1 minuta</p> <p>1,5 minuty</p> <p>3 minuty</p> <p>3 minuty</p> <p>3 minuty</p> <p>0,5 minuty</p>	<p>N-L przestrzega aby współwiczający był w półprzysiadzie podpartym, plecy okrągłe, głowa schowana. N-L przypomina o układaniu całych dłoni podczas czworakowania.</p> <p>N-L czuwa nad dokładnością wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy.</p> <p>N-L przypomina o rozluźnieniu mięśni barków i grzbietu oraz nachwycie na laskach gimnastycznych.</p> <p>N-L przypomina o prawidłowym ułożeniu RR na koźle i o prostych nogach w czasie podskoków rozkrocznych. N-L czuwa nad bezpieczeństwem podczas odnoszenia sprzętu.</p> <p>N-L czuwa nad poprawnością asekuracji i dokładnością skoku. N-L przypomina o utrzymaniu prawidłowej postawy współwiczającej.</p> <p>N-L przypomina aby współwiczający niezbyt energicznie i wysoko unosił ćwiczącą.</p>
---	---	--

