

## SCENARIUSZ LEKCJI GIMNASTYKI

Prowadzący: Irena Praniuk

Data: 17.12.2002

Klasa: V a

Liczba uczniów:

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: materace, ławeczki gimnastyczne, kocyki, hantle, skakanka, odskocznia, piłka lekarska 3 kg, woreczek.

Metody: pogadanka, problemowa, zadaniowa - ścisła, zabawowo – ścisła.

Zadania główne: Nauka stania na rękach z elementami kształtowania nawyku prawidłowej postawy.

Zadania szczegółowe:

Sprawność motoryczna

Uczeń – kształtuje cechy motoryczne z akcentem na siłę i skoczność.

Umiejętności:

Uczeń potrafi:

- wspólnie z partnerem rozwiązać problem,
- wzmocnić mięśnie obręczy barkowej,
- przyjmować prawidłową postawę,
- wykonać stanie na rękach przy asekuracji.

Wiadomości:

Uczeń:

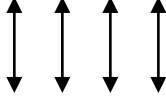
- zna zasady asekuracji,
- rozumie wpływ wykonywanych zadań ruchowych na rozwój sprawności fizycznej oraz prawidłowej postawy,
- doskonali terminologię wykonywanych ćwiczeń.

Usamodzielnienie ucznia:

Uczeń:

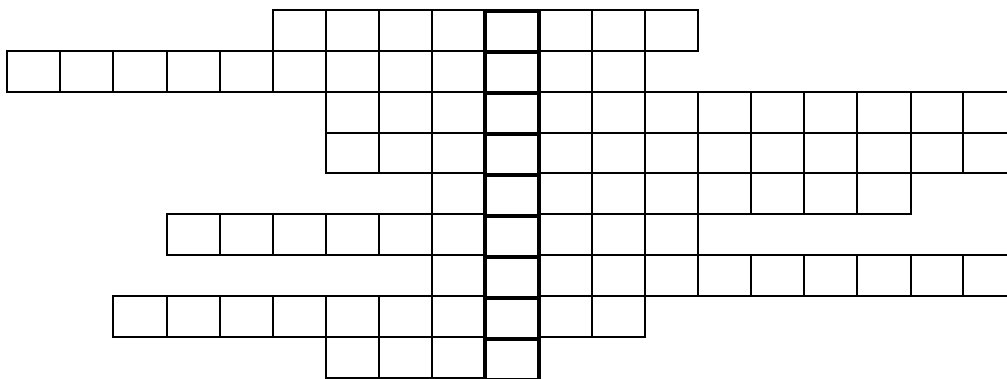
- aktywnie uczestniczy w organizacji stanowiska do ćwiczeń,
- współuczestniczy w rozwoju sprawności fizycznej,
- dba o bezpieczeństwo własne i współćwiczącego.

Treść zajęć	Czas trwania	Wskazania do realizacji
Część wstępna 1. Zbiórka w dwuszeręgu, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. 2. Podanie zadania lekcji, przygotowanie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji. 3. Przyjęcie prawidłowej postawy. 4. Zabawa ożywiająca „Ułóż literę”: ➤ ćwiczące poruszają się w kole krokiem odstawno – dostawnym na sygnał układają literę „K” ze swoich ciał, ➤ jak wyżej tylko w lewą stronę – litera „T” ➤ ćwiczące biegną wężykiem trzymając się za ręce – litera „B”	2 minuty          4 minuty	X X X X X X X X X X X X N          Ćwiczące podzielone są na trzy zespoły

<p>Część główna A</p> <p>Ćwiczenia kształtujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ podskoki naprzemienne RR – LN, LR – PN</li> <li>➤ wymachy prostych NN w przód, krążenia prostych RR w tył</li> <li>➤ marsz wypadami wymachem prostym RR w górę</li> <li>➤ wymachy prostych NN w bok, RR kłaśnięcie w dłonie raz z przodu, raz z tyłu</li> <li>➤ marsz co drugi krok opad tułowia w przód RR w bok, skrętoskłon</li> <li>➤ podskoki obunóż w przysiadzie, RR na karku</li> <li>➤ „skoki zajęcze”</li> <li>➤ „taczki” – jedynka podpór przodem dwójka chwyt za kolana (zmiana)</li> <li>➤ marsz, co drugi krok unik podparty ”wierzganie konika”</li> </ul>	<p>6 minut</p>	<p>Ćwiczące ustawione w dwuszeregu wzdłuż Sali, pierwsze ćwiczą jedynki, potem dwójki</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">  </p>
<p>Część główna B</p> <p>I. 1. Organizacja przyborów i przyrządów do poszczególnych ćwiczeń w obwodzie stacijnym.</p> <p>2. Prezentacja ćwiczeń całej klasie na swoim stanowisku.</p> <p>Stacja I</p> <p>Ławeczka oparta skośnie na czwartym szczeblu drabinki, kocyk. Ślizgi w górę i w dół na kocyku.</p> <p>Stacja II</p> <p>Materac przed drabinkami. Leżenie przerzutne przy drabinkach. Po każdym ćwiczeniu przyjęcie postawy skorygowanej (powtórka ćwiczenia).</p> <p>Stacja III</p> <p>Pomoc jedynce w ustawieniu ławeczki gimnastycznej.</p> <p>Siad klęczny przy drabinkach, stopy ustabilizowane, RR wyprostowane, wyciągnięte w górę. Opad tułowia w przód do podłogi „ukłon japoński”, a następnie powrót do pozycji (powtórka ćwiczenia).</p> <p>Stacja IV</p> <p>Materac przed drabinkami. Unik podparty nogami do drabinek, chodzenie nogami w górę do „odwrotnego stania na rękach”, zejście, przejście postawy skorygowanej (powtórka ćwiczenia).</p>	<p>3 minuty</p> <p>3 minuty</p> <p>1 minuta</p> <p>1 minuta</p> <p>1 minuta</p> <p>1 minuta</p>	<p>Rozdanie kart z określonym zadaniem i opisem ćwiczenia. Bezpieczeństwo w czasie rozstawiania.</p> <p>N – L przestrzega czasu i poleca zmianę stanowisk.</p> <p>Prawidłowy chwyt zamknięty.</p> <p>N-L czuwa nad dokładnością wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy.</p> <p>N-L przypomina o prawidłowym ustawieniu RR na szerokości barków.</p>

<p>Stacja V Materac przy drabinkach. Mostek z leżenia tyłem (wytrzymać 3 sekundy), leżenie, skłon w przód, przyjęcie postawy skorygowanej w siadzie skrzyżnym (powtórka ćwiczenia).</p>	1 minuta	N-L przypomina o prostych nogach w kolanach i prawidłowym łuku.
<p>Stacja VI Pomoc siódemce w ustawieniu odskoczni. Dowolne skoki przez skakankę.</p>	1 minuta	N-L zwraca uwagę na skoki na palcach i śródstopiu.
<p>Stacja VII Odskokcznia, piłka lekarska, materac. Naskok na odskocznię obunóż, odbicie i przeskok przez piłkę lekarską na materac (powtórka ćwiczenia).</p>	1 minuta	N-L przypomina o prawidłowym naskoku na odskocznię.
<p>Stacja VIII Koc i ciężarki. Leżenie przodem (zrolowany koc pod biodrami), głowa uniesiona, RR w bok z ciężarkami. Unoszenie RR nad podłogę, wytrzymać 5 sekund, opuścić ręce (powtórka ćwiczenia).</p>	1 minuta	
<p>Stacja IX Ławeczka gimnastyczna, wspólne ustawienie ławeczki z jedenastką. Przejście po ławeczce gimnastycznej, RR w bok, woreczek na głowie (powtórka ćwiczenia).</p>	1 minuta	N-L przypomina o przyjęciu postawy skorygowanej podczas przejścia.
<p>Stacja X Materac. Przewrót w przód o. w tył.</p>	1 minuta	
<p>Stacja XI Ławeczka gimnastyczna, wspólne ustawienie ławeczki z dziewiątką. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną.</p>	1 minuta	N-L przypomina o prawidłowym nachwycie na ławeczce.
<p>Stacja XII Klęk podparty, RR na szerokość barków, dłonie do środka – dziesięć pompek. Siad skrzyżny, RR na karku, opad tułowia w przód – dziesięć razy.</p>	1 minuta	N-L zwraca uwagę na dokładność ćwiczenia.
<p>3. Odnoszenie przyborów i przyrządów oprócz trzech materacy, które znajdują się przy drabinkach.</p>	1 minuta	N-L czuwa nad bezpieczeństwem podczas odnoszenia.
<p><b>II.</b> Stanie na rękach. Pokaz stania i asekuracji (dwie asekurują, dwie ćwiczą, zmiana, (powtórka ćwiczenia).</p>	6 minut	Podział ćwiczących na trzy zespoły czteroosobowe.
<p><b>III.</b> Odnoszenie materacy.</p>	1 minuta	N-L czuwa nad poprawnością asekuracji.
<p>Część końcowa 1. Uspokojenie organizmu w zabawie „głuchy telefon”. Ćwiczące siedzą w siadzie skrzyżnym w postawie skorygowanej, RR na kolanach, co jeden metr. Pierwsza z zespołu po wysłuchaniu hasła „przy odrabianiu lekcji, zawsze pamiętam o prawidłowej postawie”</p>	2 minuty	Podział ćwiczących na trzy zespoły czteroosobowe.

<p>podchodzi do drugiej i powtarza jej na ucho hasło, zajmując jej miejsce itd. Ostatnia podbiega do N-L i powtarza hasło.</p> <p>2. Pokaz zestawu ćwiczeń do przyjmowania skorygowanej postawy do domu.</p> <p>3. Ocena pracy ćwiczących na lekcji.</p>	<p>3 minuty</p> <p>1 minuta</p>	<p>Ćwiczące w luźnej grupie ćwiczebnej.</p> <p>N-L oceni i podsumuje pracę ćwiczących na lekcji.</p>
--	---------------------------------	--



1. Cecha motoryczna mierzona stoperem na krótkim dystansie.
2. Cecha motoryczna mierzona na długim dystansie.
3. Zimowa dyscyplina sportu uprawiana w górach.
4. Zimowa dyscyplina sportu, popularna wśród dzieci.
5. Cecha motoryczna mierzona miarą.
6. Dzisiejsza dyscyplina lekcji.
7. Zimowa dyscyplina sportu uprawiana na lodzie.
8. Gra zespołowa, pięcioosobowa, uprawiana na hali.
9. Cecha motoryczna.