

Scenariusz lekcji koleżeńskiej

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne

Miejsce: Zespół Szkół Zawodowych nr 2 w Krotoszynie – sala gimnastyczna

Klasa: IIIc LE

Data: 08. 01. 2001r.

Prowadzący: mgr Ryszard Kaszkowiak

Temat lekcji: Doskonalenie stania na rękach z postawy z zamachu jednonóż

Cel ogólny: Ukształtowanie nawyku poprawnego stania na rękach i samoasekuracji

Cele szczegółowe:

a) sprawność motoryczna

uczeń

- rozwija zwinność, gibkość, skoczności
- wzmacnia siłę mięśni ramion
- rozwija koordynację ruchową

b) umiejętności

uczeń

- potrafi wykonać stanie na rękach z postawy z zamachu jednonóż
- potrafi wykonać asekurację do stania na rękach dla współwiczającego
- umie wykonać ćwiczenia kształtujące koordynację, sprawność

c) wiadomości

uczeń

- zna wpływ ćwiczeń gimnastycznych na prawidłowy rozwój organizmu
- wie jakie znaczenie ma systematyczna aktywność fizyczna

d) wychowanie

uczeń

- rozumie istotę samooceny i samokontroli
- zna zasady BHP na lekcji WF

Metody realizacji zadań

- zabawowa
- zadaniowa ściśla
- zadaniowa-naśladowcza
- kreatywno twórcza
- pogadanka

Przyrządy i przybory

- materace
- skrzynie i odskocznia
- piłki do koszykówki

Części lekcji	Czynności docelowe ucznia	Zadania ucznia	Czynności nauczyciela	Metody i formy
Wstępna	Czynności organizacyjno-porządkowe Nastawienie do aktywnego uczestnictwa Zabawa ożywiająca	- słuchają informacji nauczyciela -przygotowują się do aktywnego udziału w lekcji - wymienia kilka ćwiczeń kształtujących - uczestniczy w zabawie	- sprawdza gotowość uczniów do zajęć - określa wpływ aktywności ruchowej na organizm - określa zasady zabawy	Pogadanka
Główna A	Pobudzi i przygotuje Organizm do wysiłku podczas ćwiczeń kształtujących	- opad tułowia w przódwymachy i odmachy ramion - jw. Skłon tułowia i pogłębianie w kierunku do podłoża - w rozkroku skłony boczne do PN i LN - krążenia tułowiem w prawą i lewą stronę - przysiad podparty, prawa noga wyprostowana w tył, odbicia z nogi lewe „wierzanie konika” - j.w. ale zmiana nogi odbijającej - przysiad podparty PN w bok na sygnał podskokiem zmiana nogi wyprostowanej - siad prosty na sygnał siad równoważny - leżenie przodem RR przy klatce piersiowej na sygnał przejście do podporu przodem - „pajacyki” z klaśnięciem nad głową	Podaje zaplanowany przez siebie zestaw ćwiczeń Zwraca uwagę na celowość wykonywanych ćwiczeń Wskazany uczeń proponuje kolejne ćwiczenie kształtujące	Metoda zadaniowa-naśladowcza Metoda kreatywno twórcza
Główna B	Doskonalenie przewrotów w przód i w tył Ćwiczenia zwinnościowe Ćwiczenie dodatkowe gibkość	Stacja 1 - na jednym materacu wykonuje przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych - j.w. ale wykonuje przewroty w tył Stacja 2 - podpór łukiem leżąc tyłem mostek” z postawy z asekuracją	- dzieli grupę na 4 zespoły - demonstruje ćwiczenia na poszczególnych stacjach i objaśnia - określa zasady przejścia na kolejną stację - sprawdza dokładność wykonywanych	

	<p>Doskonalenie znanego ćwiczenia Wprowadzanie próby samodzielnego stania na rękach</p> <p>Ćwiczenia skoczności Doskonalenie celności rzutów, wyrabianie czucia odległości</p>	<p>wykonaną przez współwiczającyc po wykonaniu ćwiczenia uczeń wykonuje serie skłonów w przód</p> <p>Stacja 3 - z uniku podpartego wymach nogi zakroczonej - z postawy zamachem jednonóż próba stania na rękach przy drabinkach z asekuracją - p.w. jak wyżej ale stanie na RR z zamachu jednonóż z asekuracją bez drabinek (ściany)</p> <p>Stacja 4 - skok kuczny przez 4 części skrzyni -ćwiczenie dodatkowe rzuty piłki do kosza z lini rzutów wolnych na celność</p>	<p>ćwiczeń - nadzoruje i poprawia błędy przy zadaniu głównym, wyjaśnia zasady asekuracji - określa tempo ćwiczeń</p>	<p>Forma zadaniowa ściśła</p>
Końcowa	<p>Uspokojenie organizmu, ćwiczenia rozluźniające</p>	<p>Trucht dookoła sali stajemy w dużym kole rozluźniamy mięśnie RR, NN Splecione RR za plecami wspięcie na palcach-wdech, opust wydech</p>	<p>- omawia lekcję - pytania kontrolne dotyczące wpływu ćwiczeń na rozwój organizmu</p>	<p>pogadanka</p>