Scenariusz lekcji z gimnastyki

Temat lekcji: Nauka chodu równoważnego na równoważni w przód i w tył z wykonaniem półobrotu.

Cel ogólny:
Kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała oraz utrzymania równowagi podczas chodu na przyrządzie gimnastycznym.

Cele szczegółowe:
Sprawność motoryczna

Uczeń
- rozwinie koordynację ruchową
- wzmocni siłę mięśni ramion, nóg i brzucha
- rozwinie równowagę, zwinność i skoczność

Umiejętności

Uczeń
- potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące koordynację przy użyciu nietypowego przyboru
- umie wykonać poznane wcześniej ćwiczenia stosowane na przyrządach z zastosowaniem asekuracji i samoasekuracji
- umie wykonać chód równoważny w przód i w tył na przyrządzie gimnastycznym

Wiadomości

Uczeń
- zna sposoby asekuracji ćwiczących
- wie jak poprawnie wykonać poszczególne zadania lekcji
- zna sposoby zapobiegania wad postawy
- wie jaki wpływ na organizm człowieka ma systematyczna aktywność fizyczna

Wychowanie

Uczeń
- dąży do osiągnięcia jak najwyższej sprawności ogólnej i specjalnej
- dokonuje samooceny sprawności ruchowej
- współpracuje w grupie, udziela pomocy i wsparcia słabszym

Ścieżka edukacyjna – edukacja prozdrowotna:
- potrafi zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych na zajęciach ruchowych
- wie jaka jest rola ruchu i aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka
- zna sposoby zapobiegania wad postawy

Przybory i przyrządy: równoważnia, drążek, skrzynia, odskocznia, materace, ławeczka, skakanki, piłki koszykowe, linki.

Metody: - zadaniowa
- praca w grupach z ćwiczeniem dodatkowym

Części lekcji	*Czynności ucznia*		*Czynności nauczyciela*	*Uwagi*
	docelowe	*zadania*		
Część wstępna	Zapozna się z zadaniami lekcji.	Słucha przekazywanych przez nauczyciela informacji, przygotowuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.	Sprawdza gotowość ucznia do zajęć, objaśnia i pokazuje prawidłową technikę chodu równoważnego w przód i w tył z wykonaniem półobrotu na przyrządzie równoważnym	Ustawienie uczniów w dwuszeregu
Część główna A	Przygotowuje organizm do wysiłku podczas ćwiczeń kształtujących przy użyciu nietypowego przyboru jakim jest linka.	Bierze udział w zabawie: „Berek w parach” Wykonuje ćwiczenia kształtujące RR, NN, T: - linka złożona na cztery części trzymana poziomo na wysokości klatki piersiowej- wyprosty i ugięcia RR w przód i w górę, - linka złożona na cztery części trzymana pionowo za plecami – naśladowanie ruchów wycierania ręcznikiem, - linka złożona na połowę trzymana oburącz przed sobą- wymachy p.N i l.N do linki, - linka złożona na połowę przed sobą- przysiad z jednoczesnym przeniesieniem RR nad głowę, - stojąc w rozkroku, linka złożona na cztery części (naprężona) –krążenia T w prawą i lewą stronę, - przechodzenie do przodu i do tyłu przez linkę złożoną na cztery części, - linka złożona na połowę trzymana w wyprostowanych RR przed sobą - przenoszenie linki za plecy bez uginania RR w łokciach, - przeskoki przez linkę trzymaną oburącz, - stojąc w rozkroku, linka złożona na połowę trzymana oburącz nad głową- skłony T w prawo i lewo, - linka rozłożona przed sobą na podłodze - podpór przodem - przechodzenie RR do przodu i do tyłu, - siad klęczny, linka złożona na połowę trzymana oburącz - przejście do klęku prostego z jednoczesnym przeniesieniem RR nad głowę, -siad skulony, linka złożona j.w. –przenoszenie na zmianę pN i lN nad linką, - siad prosty, linka trzymana oburącz przed sobą, złożona na cztery części – skłony T w przód,	Podaje zasady zabawy. Proponuje przygotowane ćwiczenia oraz kontroluje poprawność ich wykonania. Zwraca uwagę na dokładność i celowość wykonywa-nych ćwiczeń.	Linie boiska do siatkówki. Ustawienie w „szachow-nicy”, każdy uczeń z linką. Metoda zadaniowo-naślado-wcza.

Część główna A c.d.		- p.w. j.w. – linka złożona j.w.- unoszenie NN wyprostowanych w kolanach do linki, - siad skrzyżny, linka trzymana oburącz nad sobą - przenoszenie linki na wysokość łopatek, wyprost i przeniesienie linki przed klatkę piersiową- powrót do pozycji wyjściowej, - leżenie przodem, linka złożona na cztery części, trzymana oburącz – skłon T w tył z jednoczesnym wznosem NN w górę, - linka rozłożona na podłodze, leżenie w poprzek na jednym z końców linki, jeden koniec w ręku - nawijanie linki na siebie poprzez toczenie się po niej, - leżenie przodem - skłon T w tył, zawiązywanie supłów na lince. - linka rozłożona na podłodze – przeskoki zawrotne przez linkę, - j.w. – przeskoki przodem i tyłem nad linką, - linka złożona na połowę trzymana oburącz przed sobą – „waga przodem”, - chód równoważny po liniach boiska do siatkówki z linką trzymaną j.w., - wspięcie na palcach, RR w bok – półobroty.		
Część główna B	Uczy się chodu równoważnego w przód i w tył z półobrotem na równoważni (ćwiczenie równoważne). Doskonali odmyk na drążku (ćwiczenie siły). Doskonali technikę skoku przez skrzynię (ćwiczenie skoczności). Doskonalenie zwinności poprzez stanie na rękach.	<u>*Stacja 1*</u> Chód równoważny w przód i w tył z wykonaniem półobrotu na równoważni z zeskokiem a głąb. - zadanie dodatkowe: j.w. po liniach boiska oraz na odwróconej ławeczce gimnastycznej. <u>*Stacja 2*</u> Odmyk o nogach skurczonych z podporu przodem na drążku. - zadanie dodatkowe: rzuty do kosza z wyznaczonej odległości. <u>*Stacja 3*</u> Przeskok kuczny przez cztery części skrzyni. - zadanie dodatkowe: przeskoki przez skakankę. <u>*Stacja 4*</u> Stanie na rękach z postawy zamachem jednonóż. - zadanie dodatkowe: stanie na rękach z uniku podpartego.	Dzieli grupę na cztery zespoły, demonstruje ćwiczenia na poszczególnych stacjach, objaśnia zasady przejścia na kolejną stację, wyjaśnia zasady asekuracji zadania głównego oraz przypomina zasady asekuracji pozostałych zadań, sprawdza dokładność wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy, określa tempo ćwiczeń.	Forma zadaniowa ścisła. Praca w grupach z ćwiczeniem dodatkowym.

Część końcowa	Uspokoi organizm. Dokona samooceny swoich umiejętności.	Wykona ćwiczenia korekcyjne i uspokajające: - marsz dookoła sali – rozluźnianie mięśni RR i NN, - j.w., RR splecione za plecami – „ściąganie” łopatek, - j.w., wznos RR w górę – wdech powietrza, skłon T w przód – wydech powietrza. Przeanalizuje własne błędy. Aktywnie uczestniczy w dyskusji dotyczącej zapobieganiu wad postawy oraz roli ruchu dla zdrowia człowieka.	Wyjaśnia celowość ćwiczeń. Omawia lekcję Podsumuje i oceni pracę uczniów oraz wyróżni najlepiej ćwiczących. Omawia zagadnienia dotyczące zapobieganiu wad postawy i systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.	Utworzenie koła. Dwuszereg. Dyskusja.

Opracowanie*: mgr Marzena Spławska*