

Konspekt lekcji gimnastyki w ramach sieci współpracy nauczycieli wychowania fizycznego

SCENARIUSZ LEKCJI z gimnastyki dla klasy II gimnazjum

Zadanie główne:

1. NAUKA SKOKU KUCZNEGO PRZEZ SKRZYNIĘ
2. DOSKONALENIE:
 - PRZEWROTÓW ŁĄCZONYCH W PRZÓD I W TYŁ,
 - MOSTKA Z LEŻENIA TYŁEM,
 - STANIA NA RĘKACH PRZY DRABINKACH.

CELE OPERACYJNE W ZAKRESIE:

SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ:

uczeń:

- kształtuje skoczność, szybkość, gibkość, koordynację ruchową,
- wzmacnia siłę kończyn górnych i dolnych.

UMIEJĘTNOŚCI:

uczeń potrafi wykonać:

- skok kuczny przez skrzynię,
- próby sprawnościowe na poszczególnych stacjach.

WIADOMOŚCI:

uczeń:

- umie dokonać samooceny swojej sprawności.

USAMODZIELNIANIA SIĘ:

uczeń:

- dba o bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń,
- rozumie wpływ aktywności fizycznej na swoje zdrowie i podniesienie swojej sprawności fizycznej.

METODY REALIZACJI ZADAŃ:

- Częściowa i całościowa.

MIEJSCE ĆWICZEŃ: salka gimnastyczna

ILOŚĆ ĆWICZĄCYCH: 15

PRZYBORY: skrzynia, odskocznia, materace (5 sztuk),

CZAS TRWANIA: 45 min.

LITERATURA: Drobnik A., Szajna A., Paszkiewicz K., Szewc W. " Gimnastyka", Bydgoszcz 1998r.

PROWADZĄCY: Sebastian Szcześniak

- Część wstępna: Czynności organizacyjno-porządkowe:
 - zbiórka, raport, powitanie,
 - sprawdzenie obecności i ubiorów,

- podanie tematu lekcji.

Czas: 3 - 5 min.

Uwagi:

- Zbiórka w szeregu,
- Przypomnienie o zdjęciu zegarków, łańcuszków itp.

Rozgrzewka:

W biegu:

- naprzemienne krążenia RR w przód,
- j.w. w tył,
- obustronne krążenia RR w przód,
- j.w. w tył,
- wysokie unoszenie kolan,
- uderzanie piętami o pośladki,
- wyskoki na P i L N,
- wyskoki obunóż na sygnał.

Ustawienie w rozsypce:

- krążenia nadgarstkami,
- krążenia głową,
- skłony T do P i L N,
- skrętoskłony,
- opieramy czoło o materac – opierając ciężar ciała wykonujemy krążenia.

Czas rozgrzewki: 8 - 12 min.

Uwagi:

- Bieg wykonywany jest po obwodzie sali,
 - Nauczyciel sprawdza poprawność wykonywanych ćwiczeń.
- Część główna Pokaz i objaśnienie przez nauczyciela prawidłowo wykonywanego skoku kucznego przez skrzynię.
Czas objaśnienia: 3 - 4 min.

Ćwiczenia metodyczne

Czas: 10 min.

Metodyka: (skoczność, koordynacja ruchowa)

- odbicie w górę od odskoczni,
- j.w. plus dołączamy ułożenie dłoni na skrzyni,
- j.w. z rozbiegu 3 – 4 m,
- j.w. z rozbiegu 8 m,
- skok "zajęczy",
- pełna forma skoku.

Uwagi:

- Uczniowie przyglądają się pokazowi,
- Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczeństwo i asekurację.

Zadanie dodatkowe:

Czas: 15 min

Podział klasy na trzy 5-osobowe zespoły:

- stacja: (zwinność)
 - doskonalenie przewrotów łączonych w przód i w tył.
- stacja: (siła mm. obręczy barkowej)
 - doskonalenia stania na rękach przy drabinkach.
- stacja: (gibkość)
 - doskonalenie mostka z leżenia tyłem.

Uwagi:

- Nauczyciel przypomina o asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń,
 - Nauczyciel poprawia błędy.
- Część końcowa (ćw. uspokajające)
Czas 3 - 5 min.
Ustawienie w rozsypce:
 - wznosy i opusty RR,
 - swobodne skłony T w przód,
 - luźne krążenia głową (w prawą i lewą stronę oraz w przód i w tył),
 - zbiórka, pożegnanie.

Uwagi:

- Nauczyciel omawia lekcję, mówi o najczęściej występujących błędach,
- Odniesienie i ustawienie sprzętu.

Opracował :

Doradca metodyczny z wychowania fizycznego

Sebastian Pierchała