

SCENARIUSZ LEKCJI

Temat: Nauka zwisu przerzutnego i przewrotnego na drążku. Doskonalenie stania na rekach, leżenia przerzutnego i przewrotnego

Cele główne lekcji:

1. Umiejętności:

- uczeń potrafi wykonać zwis przerzutny na drążku
- uczeń potrafi wykonać zwis przewrotny na drążku
- uczeń potrafi wykonać stanie na rękach przy drabinkach z pozycji stojąc
- uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego
- uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego
- uczeń współpracować w grupie.

2. Motoryczność:

- kształtowanie płynności ruchów, koordynacji ruchowej.

3. Wiadomości:

- uczeń posiada podstawowe wiadomości na temat ćwiczeń gimnastycznych,

4. Akcent wychowawczy:

- współpraca w zespole, kształtowanie własnego ruchu.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Czas trwania zajęć: 45 min.

Klasa: VI

Liczba ćwiczących: 20

Przybory: 5 materacy, drążek gimnastyczny

Prowadzący: Robert Batorski

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
<u>Część wstępna</u> 1.Czynności organizacyjno-porządkowe.	1. Zbiórka. 2. Powitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania uczniów do lekcji. 3. Podanie tematu lekcji. 4. Omówienie założeń lekcji.	3 min.	Uczniowie stoją w szeregu
<u>Część główna A</u>	Ćwiczenia kształtujące Trucht dookoła sali W truchcie – odrzuty RR w bok, wymachy RR w tył. Zatrzymanie: skłony T w przód i w tył, skłony boczne T w dwójkach, skrętoskłony, krążenia T, RR na biodrach. Skipp A, C, cwał bokiem w dwójkach, podskoki jedno-nóż, Z przysiadu wyskoki w górę, siady, płotkarskie, krążenia i skłony głowy	10 min	Ćwiczenia na sali
<u>Część główna B</u>	Podział klasy na 3 zespoły. Rozłożenia sprzętu na 3 stacjach:	29 min	Ćwiczenia w obwodzie stacyjnym

	<p>1.Nauczanie zwisu przerzutnego i przewrotnego na drążku.</p> <p>2.Doskonalenie leżenia przerzutnego i przewrotnego na materacu.</p> <p>3.Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach. Pokaz nauczyciela zadania głównego. Ćwiczenia w grupach.</p>		
<p><u>Część końcowa</u></p> <p>Czynności organizacyjno - porządkowe</p>	<p>Zbiórka</p> <ul style="list-style-type: none"> - podsumowanie lekcji. - samoocena, - pożegnanie. 	3 min	Rozsyпка