



SCENARIUSZ LEKCJI:

POMYSŁOWA ROZGRZEWKA

CZĘŚĆ 2: ROZGRZEWKA ZE SKAKANKĄ

Opracowanie: Arkadiusz Przywara

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

Podstawowe wiadomości – Uczeń:

- ➔ wie, co to jest rytm,
- ➔ wie w jakich dziedzinach życia poczucie rytmu jest nieodzowne,
- ➔ pamięta proste sekwencje ruchu,
- ➔ wie, dlaczego należy systematycznie podejmować wysiłek o charakterze wytrzymałościowym,
- ➔ zna przeciwwskazania do ćwiczeń ze skakanką.

Umiejętności – Uczeń:

- ➔ potrafi ustawić długości skakanki oraz ułożyć ramiona i tułów podczas skoków,
- ➔ potrafi samodzielnie utrzymać tempo i rytm przeskoków przez skakankę,
- ➔ potrafi skakać na skakance w różnorodny sposób,

- ➔ wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne,
- ➔ powtarza proste sekwencje ruchów,
- ➔ samodzielnie dobiera ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową,
- ➔ potrafi dostosować wysiłek fizyczny do możliwości swojego organizmu.

Sprawność motoryczna:

- ➔ uczeń kształtuje koordynację ruchową: sprzężenie ruchów,
- ➔ uczeń wzmacnia mięśnie posturalne.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 24

Sprzęt: skakanki (24 sztuki)

CZĘŚĆ ORGANIZACYJNA

Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu i celów lekcji.

ZABAWA OŻYWIAJĄCA – LISEK LUB SZCZUR

W zależności od liczby ćwiczących: jeśli jest mała, bawimy się w „Szczura”, jeśli duża – to w „Liska”.

ĆWICZENIA ZE SKAKANKĄ

Rozstawieni na całej szerokości sali:

- ➔ uczniowie w truchcie na drugi koniec sali wykonują przeskoki ze skakankami:
 - „lajkonik”,
 - na prawej nodze,
 - na lewej nodze,
 - obunóż.



Zespół Szkół Mechanicznych nr 1 im. S. Humberta w Krakowie.

W rozsympce twarzą do prowadzącego:

- ➔ uczniowie w lekkim rozkroku ze skakanką w RR wykonują skrętoskłony;
- ➔ uczniowie w lekkim rozkroku ze skakanką w RR wykonują skłony T na boki;
- ➔ uczniowie wykonują przeskoki obunóż przez złożoną skakankę w przód i w tył;
- ➔ w siadzie rozkrocznym ze złożoną skakanką w RR wykonują skręty T w prawo i lewo;
- ➔ w siadzie prostym uczniowie wykonują skłon T w przód i raz zostawiają skakankę przed stopami, a raz zabierają;
- ➔ w siadzie prostym zaczepiamy skakankę za stopy i przechodzimy do leżenia przewrotnego;
- ➔ w leżeniu przodem zaczepiamy złożoną skakankę za stopy i robimy kotyskę w przód i w tył;
- ➔ uczniowie wykonują w miejscu przeskoki przez skakankę na dwa tempa:
 - obunóż, kręcąc w przód/tył,
 - na prawej/lewej nodze w przód/tył;
- ➔ jw. tylko na jedno tempo oraz:
 - obunóż z krzyżowaniem skakanki,
 - obunóż, starając się 2 razy obrócić skakankę w jednym podskoku.

Arkadiusz Przywara – nauczyciel Zespołu Szkół Mechanicznych nr 1 im. Szczepana Humberta w Krakowie.