

# Scenariusz lekcji dla dziewczyn - ćwiczenia ze wstążką

**TEMAT: Gimnastyka artystyczna – ćwiczenia ze wstążką gimnastyczną**

Klasa: IV b, dziewczęta

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min

Pomoce: wstążki gimnastyczne

## Zadania główne:

1. Kształtowanie umiejętności gimnastycznych.
2. Rozwijanie inwencji własnej w tworzeniu małych układów gimnastycznych.

## Cele szczegółowe:

- Motoryka - uczeń kształtuje koordynację ruchową, zręczność, estetykę i elegancję ruchu.
- Umiejętności - uczeń wykonuje prosty układ gimnastyczny.
- Wiadomości - uczeń poznaje możliwość wykorzystania przyborów w tworzeniu układu przy muzyce, rozumie wpływ aktywności fizycznej na swoje zdrowie i podniesienie swojej sprawności fizycznej.
- Usamodzielnianie się - uczeń dokonuje samokontroli poprawności wykonywanych ćwiczeń i zadań ruchowych.

**Formy organizacyjne pracy z uczniami:** frontalna i indywidualna, grupowa, ćw. ze współwiczającymi.

**Przekazywanie wiedzy:** pokaz, objaśnienie, pogadanka.

**Metody nauczania ruchu:** pokazowa, słownego ujęcia ruchu.



Tok lekcji	Treść lekcji	Czas	Uwagi
<b>Część wstępna</b>	<p>Zbiórka, powitanie, podanie zadań głównych lekcji. Zachęcenie uczennic do aktywnego udziału w lekcji, uświadomienie jaki wpływ mają ćwiczenia przy muzyce na estetykę ruchów.</p> <p>Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia szyi;</li> <li>- ćwiczenia ramion (krążenia, wyrzuty wymachy)</li> <li>- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej, złożonej;</li> <li>- ćwiczenia nóg: podskoki wypady, przysiady, rozciągające mięśnie i stawy;</li> </ul>	3' 10'	<p>Ustawienie w szeregu</p> <p>Ustawienie frontem do prowadzącego</p>
<b>Część główna</b>	<p>1. Ćwiczenia ze wstążką w miejscu:- pozycja wyjściowa: w lekkim rozkroku, wstążka w wyprostowanej PR lub LR ; zataczanie wstążką obszernych kół PR w przód (w tył),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozycja wyjściowa: j.w., zataczanie wstążką ósemek</li> <li>- pozycja wyjściowa: nogi złączone, ruch j.w. z jednoczesnym uginaniem i prostowaniem nóg</li> <li>- pozycja wyjściowa: j.w. – zataczanie obszernych kół wstążką PR i LR przed sobą (w płaszczyźnie czołowej)</li> <li>- pozycja wyjściowa: j.w., zataczanie wstążką ósemek</li> <li>- pozycja wyjściowa: nogi złączone, ruch j.w. z jednoczesnym uginaniem i prostowaniem nóg</li> <li>- pozycja wyjściowa: rozkrok, wstążka w PR, LR na biodrze, przemachy wstążką nad głową w lewą i prawą stronę z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała z nogi na nogę,</li> </ul>	1' 1' 1' 1' 1' 1' 1' 1' 2' 2' 2' 2' 11'	<p>Zwrócić uwagę na to, aby nie ugiąć ręki nadgarstku,</p> <p>Wszystkie ćwiczenia wykonujemy PR i LR</p>

	<p>- pozycja wyjściowa j.w.: wykonywanie wężyków pionowych z prawej na lewą stronę i z lewej na prawą,</p> <p>2. Ćwiczenia ze wstążką w ruchu:</p> <p>- wstążka trzymana w PR nad głową, LR wyprostowane w bok – marsz w przód we wspięciu na palcach z wykonywaniem wstążką nad głową wężyków poziomych,</p> <p>- wstążka trzymana w PR przed sobą, LR wyprostowana w bok – marsz tyłem na lekko ugiętych nogach z jednoczesnym wykonywaniem wężyków pionowych</p> <p>- wstążka trzymana w PR przed sobą w skos do ziemi, LR wyprostowane w bok – we wspięciu na palcach obroty w prawą(lewą) stronę z jednoczesnym wykonywaniem wstążką spirali poziomych (pionowych),</p> <p>- wstążka trzymana w PR, marsz w przód z jednoczesnym krążeniem wstążką w tył, co 2 kroki marszu wykonywanie przeskoków z nogi na nogę,</p> <p>3. Tworzenie prostych układów gimnastycznych ze wstążką.</p>		<p>Zwrócić uwagę na szybką pracę nadgarstka,</p> <p>Wszystkie ćwiczenia wykonujemy PR i LR</p> <p>Indywidualnie, w parach, w grupach. Nauczyciel pomaga w tworzeniu kompozycji, poprawia wykonanie ćwiczeń</p>
<b>Cześć końcowa</b>	<p>Ćwiczenia korekcyjno – uspokajające. Podsumowanie zajęć, samoocena aktywności. Pożegnanie.</p>	<p>3' 2'</p>	<p>W pozycjach niskich</p>

Scenariusz opracowała i zajęcia przeprowadziła:

Lidia Staszków, nauczyciel wychowania fizycznego, Szkoła Podstawowa nr 9 w Olsztynie