



Konspekt lekcji gimnastyki

Prowadzący: Sławomir Maksimowicz

Poziom: III etap edukacyjny, klasa III gimnazjum, dziewczęta.

Temat: Układ ćwiczeń z zastosowaniem uniku i wagi na przyrządzie równoważnym.

Cele szczegółowe:

a) w zakresie umiejętności uczeń potrafi:

- wykonać prosty układ na równoważni
- posługiwać się nietypowymi przyborami, dbając o własną sprawność;

b) w zakresie wiadomości uczeń zna:

- zdrowotne efekty aktywności ruchowej;
- przybory nietypowe oraz możliwości ich zastosowania;
- ćwiczenia korekcyjne zapobiegające skrzywieniom kręgosłupa;

c) w zakresie sprawności motorycznej uczeń:

- będzie kształtował zmysł równowagi, zwinność i gibkość;
- będzie wzmacniał siłę mięśni ramion i brzucha;

d) w zakresie wychowawczym uczeń:

- dba o estetykę ruchów;
- pozna sens samokontroli i troski o własną sprawność.

Ścieżka edukacyjna: edukacja prozdrowotna – aktywność fizyczna w różnych okresach życia.

Metody realizacji zadań:

- realizacja zadań ruchowych: zadaniowo-ściśła, bezpośredniej celowości ruchów, problemowa;
- przekazywanie wiedzy: pokaz, objaśnienie, pogadanka;
- zadania wychowawcze: wysuwanie sugestii, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty, nagradzanie.

Miejsce: Mała sala gimnastyczna

Czas: 45 minut.

Środki dydaktyczne: Karty zadań, karty informacyjne, radiomagnetofon, płyta CD z muzyką rozrywkową.

Przybory: Duże obręcze, skakanka, ławeczka gimnastyczna, kółko, kocyk, kółka ringo, piłka, ciężarki, płotek.

Przebieg lekcji:

Tok lekcji	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela
	Docelowe	Zadania	
Część wstępna	Uczeń przygotowuje się do zajęć.	Zbiórka na sali, przywitanie.	Nauczyciel zarządza zbiórkę w szeregu, sprawdza gotowość uczniów do zajęć. Przedstawia zadania lekcji (ok. 3 minut).
	Uczeń pobudza organizm do wysiłku i przygotowuje się do uczestnictwa w lekcji.	Uczeń bierze udział w zabawie ożywiającej „Berek Krówka”	Nauczyciel proponuje zabawę ożywiającą (ok. 2 minut)
	Uczeń przygotowuje sobie stanowisko ćwiczeń, wykorzystuje nietypowe przybory w podany na kartach informacyjnych sposób. Uczeń wykonuje ćwiczenia na poszczególnych stanowiskach.	Uczeń wykonuje ćwiczenia na poszczególnych stanowiskach (ćw. mogą się różnić w zależności od ilości ćwiczących): 1. Ćwiczenia mięśni brzucha z piłką. 2. Ćwiczenia tułowia i ramion z obręczą. 3. Przeskoki różnymi sposobami przez skakankę. 4. Budowanie wieży z kółek ringo. 5. Ćwiczenia ramion z ciężarkami. 6. Ćwiczenia mięśni brzucha na ławeczce. 7. Podskoki w przysiadzie na dużej piłce. 8. Ćwiczenie zwinnościowe z płotkiem. 9. Ćwiczenia ramion i nóg na macie. 10. Ćwiczenia korekcyjne z kółkiem. 11. Siady naprzemienne na macie. 12. Ćwiczenia gibkościowe z obręczą.	Nauczyciel rozdaje karty informacyjne z zadaniami, pomaga w zorganizowaniu stanowisk ćwiczeń. Dobiera melodie w odpowiednio szybkim tempie. Włączając muzykę, daje znak do rozpoczęcia pracy. Nadzoruje wykonywanie zadań, pomaga poprawnie wykonywać ćwiczenia. Określa czas ćwiczeń na poszczególnych stanowiskach poprzez wyłączenie muzyki. (1,5-2 minuty przy każdym stanowisku). Nauczyciel obserwuje ćwiczące osoby (razem około 20 minut).
Część główna	Uczeń kończy działania i porządkuje swoje stanowisko.		Nauczyciel nadzoruje porządkowanie.
	Uczeń zapoznaje się z zadaniami do wykonania. Podejmuje aktywnie działania. Wyzwała własną inicjatywę.	Zespół I – chód po równoważni, Zespół II – przewrót w przód z postawy z naskokiem na ręce, Zespół III – przewrót w tył ze skłonu w rozkroku do skłonu podpartego.	Nauczyciel dzieli grupę na 3 zespoły. Szczegółowo prezentuje i objaśnia zadania dla każdego zespołu. Nadzoruje wykonywanie zadań, pomaga poprawnie wykonywać ćwiczenia. (ok. 15 minut)
	Uczeń uspokaja organizm.	Uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowo-korekcyjne.	Nauczyciel uzasadnia celowość technik relaksacyjnych po wysiłku fizycznym (1 – 1,5 minuty).
Część końcowa	Uczeń opowiada o swoich odczuciach i wrażeniach z lekcji.	Uczeń siada skrzyżnie w kole i opowiada, które ćwiczenia podobały mu się najbardziej. Wyraża zdanie na temat aktywności ruchowej człowieka i aktywnego spędzania czasu wolnego.	Nauczyciel siada z uczennicami, kieruje dyskusją, przedstawia swoje spostrzeżenia. Nagradza najlepiej ćwiczące osoby. Nastawia pozytywnie do wykonywania ćwiczeń w czasie wolnym (około 3-3,5 minut). Pożegnanie.