

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: Ogólnorozwojowe ćwiczenia siłowe ze współwiczającym.

DATA: 24.10.2003r.

Główny cel lekcji :

- dbałość o harmonijny rozwój organizmu,
- podniesienia na wyższy poziom siły,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczającego.

Umiejętności:

- prawidłowe wykonanie ćwiczeń w parach,
- prawidłowa samoasekuracja i asekuracja współwiczającego.

Motoryczność:

rozwój siły

Wiadomości:

kształtowanie nawyku prawidłowego rozwoju organizmu.

Wychowawcze:

- współpraca w parach
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczającego.

Czas: 45 minut.

Klasa: II chłopcy

Miejsce: sala gimnastyczna

Pomoce: materace

Ilość uczniów 14

Metody:

Zadaniowo – ściśła

Forma prowadzenia: ćwiczenia w parach.

Część lekcji	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Uwagi o realizacji form	
1	2	3	4	6	
Część I wstępna 12'	1.Organizacja grupy	Zbiórka, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć.	1'30"	Ustawienie w szeregu, kontrola wzrokowa n-ła. Przekaz ustny.	
	2.Motywacja do zajęć	Przedstawienie tematu zajęć i celów lekcji. Gra „Berek”	1'30" 2'		
	3.Psychiczne i fizjologiczne ożywienie grupy - rozgrzewka	3.Psychiczne i fizjologiczne ożywienie grupy - rozgrzewka	Ćwiczenia ramion w marszu: - krążenia na przemianstronne w przód i w tył RR,	8x	Maszerowanie po obwodzie koła. Ćwiczenia w miejscu w kole
			- krążenia oburącz w przód i w tył,	8x	
			- wymachy naprzemianstronne RR,	8x	
			- wymachy oburącz w przód,	8x	
			5. Ćwiczenia tułowia w marszu: - skłony T do lewego i prawego boku,	8x	
			- skrety tułowia,	8x	
			- marsz z wypadem i wymachem RR	8x	
			- marsz z wypadem ze skretem T	8x	
6. Ćwiczenia nóg: - wspięcie na palcach, RR w górę łukiem przednim,	6-8x				
- Przysiad, RR w przód. Powstanie na palce, RR w górę, RR w dół.	6-8x				
7. Ćwiczenia tułowia w pł.czołowej: - rozkrok- RR w górę, skłon T w prawą i lewą str.- wytrzymać.	8x na str.				
8. Ćwiczenia tułowia w pł.strzałkowej: - postawa zasadnicza. Skłon T w przód, na 3-4 pogłębić skłon.	8x				
9. Ćwiczenia nóg: - przysiad podparty wyrzuty nóg w tył,	8x				
- przysiad podparty naprzemianstronne wyrzuty nóg w tył,	8x/NN				
- przysiad podparty naprzemianstronne wyrzuty nóg w bok,	8x/NN				

		10. Ćwiczenia mm. brzucha: - siad prosty w rozkroku, skłony T w przód do NN - leżenie na plecach przejście dołożenia przewrotnego.	8x 6-8x	
Część II główna 27'	1. Ćwiczenia na mięśnie prostowniki ramion.	<p><u>Ćwiczenie 1</u> W pozycji stojąc naprzeciwko siebie, jedna noga wysunięta ku przodowi – naprzemianstronne przepychanie się rękoma.</p> <p><u>Ćwiczenie 2</u> Jeden ćwiczący w podporze leżąc przodem, drugi chwyta go za nogi w okolicy kostek – marsz rękoma do przodu i do tyłu,</p> <p><u>Ćwiczenie 3</u> Jeden z ćwiczących w podporze leżąc przodem, drugi chwyta go za nogi w okolicy kostek – ugięcia i odbicia z ramion – skoki w przód.</p> <p><u>Ćwiczenie 4</u> Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem, ramiona uniesione w przód, drugi podaje mu dłonie i w podporze leżąc przodem – ugina i prostuje ramiona.</p> <p><u>Ćwiczenie 5</u> Jeden ćwiczący w leżeniu tyłem przy drabinkach, drugi wchodzi na drabinki, podaje stopy leżącemu, chwyta rękoma za szczebel na wysokości głowy, pozwala unosić się w górę.</p> <p><u>Ćwiczenie 6</u> Jeden z ćwiczących wykonuje zwis tyłem na 7-8 szczeblu i podaje stopy drugiemu z ćwiczących siedzącemu 1,5m od drabinek – siedzący unosi nogi i tułów partnera będącego w zwisie.</p>	10x 10m 10m 8-10x 6-8xx 6-8x	Ćwiczenia w parach
	2. Ćwiczenia na mięśnie zginacze ramion i mięśnie klatki piersiowej	<p><u>Ćwiczenie 1</u> Jeden z ćwiczących leżeniu tyłem kładzie ramiona w bok, drugi w klęku przyciska dłonie leżącego do podłoża – leżący ugina ramiona w stawie łokciowym.</p> <p><u>Ćwiczenie 2</u> Jeden z ćwiczących leżeniu tyłem unosi ramiona w przód, drugi w klęku naciska na ramiona leżącego ściągając je w dół.</p>	6-8x 6-8x	

		<p>skłony, skręty lub skrętoskłony tułowia.</p>		
	4. Ćwiczenia na mięśnie grzbietu	<p><u>Ćwiczenie 1</u> Jeden z ćwiczących w leżeniu przodem trzyma dłonie splecione na karku, drugi klęcząc z tyłu przytrzymuje go za stopy – w tej pozycji leżący wykonuje skłony tułowia w tył.</p> <p><u>Ćwiczenie 2</u> Jeden ćwiczący w klęku wykonuje opad tułowia, drugi klęcząc z tyłu przytrzymuje go dłońmi za stopy – w tej pozycji pierwszy klęczący wykonuje skręty tułowia.</p> <p><u>Ćwiczenie 3</u> Jeden z ćwiczących klęczy z dłońmi splecionymi na karku, drugi również klęcząc z tyłu przytrzymuje mu dłońmi stopy – z tej pozycji pierwszy klęczący wykonuje opady tułowia w przód.</p> <p><u>Ćwiczenie 4</u> Jeden z ćwiczących w pozycji stojąc w rozkroku chwyta drugiego z tyłu za uda, drugi splata nogi nad biodrami trzymającego i ruchami nóg i tułowia pomaga unosić tułów drugiego w górę po poprzednim odbiciu z ramion.</p> <p><u>Ćwiczenie 5</u> Jeden z ćwiczących w pozycji stojąc w rozkroku chwyta drugiego z tyłu za uda, drugi splata nogi nad biodrami trzymającego odbijając się od podłoża dłońmi unosi w górę tułów z jednoczesnym skrętem w bok.</p>	6-8x	
	5. Ćwiczenia na mięśnie prostowniki nóg	<p><u>Ćwiczenie 1</u> Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem unosi nogi w górę, drugi chwyta go za nogi w okolicy kostek, opiera na stopach barki i przechodzi do podporu leżąc przodem – w tej pozycji leżący ugina i prostuje nogi.</p> <p><u>Ćwiczenie 2</u> Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem unosi jedną nogę w górę, drugi chwyta go za nogę w okolicy kostki, na stopie opiera klatkę piersiową wykonując jednocześnie podpór leżąc przodem – w tej pozycji leżący</p>	6-8x	6-8x

	6. Ćwiczenia na mięśnie zginacze nóg	<p>ugina i prostuje nogę.</p> <p>Ćwiczenie 3 Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem unosi w górę nogi ugięte w kolanach, drugi siada mu całym ciężarem na stopy – leżący energicznym wyprostem nóg wyrzuca siedzącego w górę w przód.</p> <p>Ćwiczenie 4 Jeden z ćwiczących leżeniu tyłem przy drabinkach unosi ugięte w kolanach nogi w górę, drugi wchodzi na 3-4 szczebel drabinek przytrzymując się rękoma i siada na stopy leżącego – w tej pozycji leżący ugina i prostuje nogi.</p> <p>Ćwiczenie 1 Jeden z ćwiczących w leżeniu przodem ugina i trzyma w napięciu mięśnie nóg, drugi w klęku ściąga stopy ku dołowi do pełnego wyprost – leżący zmienia napięcie mięśni umożliwiając pełny wyprost nóg.</p> <p>Ćwiczenie 2 Jeden z ćwiczących w leżeniu przodem, drugi w klęku naciska z góry dłońmi na nogi leżącego, który wykonuje ugięcie nóg.</p> <p>Ćwiczenie 3 Jeden z ćwiczących w siadzie podpartym, drugi staje naprzeciw i chwyta za nogę ciągnąc wyprostowaną nogę siedzącego do siebie, ten z kolei stara się nogę ugiąć.</p> <p>Ćwiczenie 4 Jeden z ćwiczących w siadzie podpartym, drugi staje naprzeciwko i chwyta za nogę siedzącego /kolano przyciągnięte do klatki piersiowej, mięśnie napięte / - w tej pozycji stojący ciągnie za nogę siedzącego aż do jej pełnego wyprostuj.</p>	6-8x 6-8x 6-8x 6-8x 6-8x 6-8x	
Część III końcówka 5'	1. Ćwiczenia uspokajające organizm	<p>1. Ćwiczenia ramion: w luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg- marsz dookoła sali.</p> <p>2. Ćwiczenia korektywne: w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę- wdech, na całych stopach,</p>	30'' 1'30''	Ćwiczenia w rozsypce

		ramiona w dół- wydech.		
		3. Ćwiczenia korektywne: rytmiczny marsz dookoła sali, samokontrola postawy ciała w marszu.	30''	Marsz dookoła sali
	2.Podsumowanie zajęć	4. Zbiórka, ocena wykonywanych ćwiczeń przez ćwiczących, pożegnanie, rozejście do szatni i czynności higieniczne.	2'30''	W siadzie swobodnym naprzeciw n-la.

Opracował:
Grzegorz Skuza