

1.

2. Gimnastyka – nauka przewrotu w przód

a. 1. Cele lekcji

i. a) Wiadomości

Uczeń:

- wie, co to jest gibkość i zwinność,
- poznaje ćwiczenia gimnastyczne zwiększające gibkość,
- poznaje sposoby dbania o postawę.

ii. b) Umiejętności

Uczeń:

- potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu do przysiadu,
- doskonali umiejętność utrzymywania równowagi.

iii. c) Postawy

Uczeń:

- rozumie potrzebę dbałości o wygląd i postawę,
- kształci odwagę,
- przejawia troskę o należyty stan własnego rozwoju fizycznego.

iv. c) Sprawność motoryczna

Uczeń:

- rozwija gibkość,
- wzmacnia siłę mięśni posturalnych,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

b. 2. Metoda i forma pracy

Indywidualna, praca w zespołach dwójkowych, obwodowa stacyjna, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, programowego usprawniania się; metoda nauczania ruchu: kompleksowa, analityczna.

c. 3. Środki dydaktyczne

Ławeczki gimnastyczne

Materace

Skrzynia (3 części)

Odskokcznia

Szarfy

d. 4. Przebieg lekcji

i. a) Faza przygotowawcza

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Zabawa ożywiająca. „Berek żuraw”. Jedno dziecko („berek”) łapie pozostałych. Przed złapaniem można się uchronić przyjmując pozycję żurawia (w postawie przelozienie ręki pod wzniesioną nogą i chwyt dłonią za nos). Gra toczy się do momentu, gdy wszyscy zostaną złapani lub na czas (3 minuty).
3. Rozstawiamy ławeczki na sali gimnastycznej. Przy każdej ławeczce staje 3-4 ćwiczących.
4. Rozgrzewka. Ćwiczenia ramion. Leżąc przodem na ławeczce (a następnie tyłem z kolanami przyciągniętymi do klatki piersiowej), podciągamy się ramionami od początku do końca ławki.
5. Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej. W siadzie prostym obok lub na ławeczce, wykonujemy skłonu tułowia w przód. Nauczyciel przedstawia uczniom definicję gibkości i zwinności. Tłumaczy różnicę między tymi pojęciami. Uczniowie zastanawiają się, jakie ćwiczenia poprawiają gibkość.
6. Ćwiczenia nóg. Wchodzimy na ławeczkę, po dostawieniu drugiej nogi schodzimy na podłogę. Ćwiczenie wykonujemy rytmicznie.
7. Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej. Pozycja wyjściowa – klęk jednonóż bokiem do ławki, noga rozkroczna oparta jest o ławkę. Wykonujemy skłony boczne do nogi rozkrocznej. Po serii skłonów zmieniamy nogę podstawną i ćwiczymy na drugą stronę.
8. Ćwiczenia mięśni brzucha. Siad rozkroczny w poprzek na ławeczce, ramionami chwytny ławkę z tyłu. Na sygnał przechodzimy do siadu równoważnego, wytrzymujemy, wracamy do pozycji wyjściowej.
9. Ćwiczenie równoważne. Z postawy wykonujemy na ławeczce arabeskę i wagę.
10. Ćwiczenia mięśni grzbietu. Podpór przodem prostopadle do ławki, nogi na wysokości ud oparte o ławkę. Wznosimy raz jedną, raz drugą rękę w górę (z wytrzymaniem i skłonem tułowia w tył). Następnie staramy się unieść obie ręce i nogi w górę (przesuwamy się do oparcia bioder na ławce). Wykonujemy klęk podparty na ławeczce – wychylając się w przód zaglądamy pod ławeczkę.
11. Ćwiczenia w płaszczyźnie złożonej. Przechodzenie (przechołgiwanie się) pod ławeczką.
12. Podskoki. Uczniowie ustawiają się w dwóch rzędach przed ławeczkami. Na sygnał nauczyciela wykonują przeskoki krocne i obunóż przez szereg ławeczek.

ii. b) Faza realizacyjna

1. Zabawa. Dzieci dzielą się na trzy grupy (przynajmniej 5 osób w każdej grupie, zwłaszcza w klasie IV). Każdy zespół siada okrakiem na swojej ławeczce, druga ławeczka stoi obok. Na sygnał prowadzącego wszyscy członkowie grupy chwytny pustą ławeczkę (ręką od strony ławeczki chwytny najbliższy brzeg), przenoszą ją nad sobą na drugą stronę, po czym

przesiadają się na nią. Powtarzają ćwiczenie do momentu, aż ławeczka znajdzie się na końcu sali (lub za wyznaczoną wcześniej linią). Można zabawę przeprowadzić, stosując współzawodnictwo między drużynami.

2. Uczniowie kładą się na materacach rozłożonych na podłodze. Na sygnał nauczyciela jak najszybciej przyjmują pozycję skuloną (z wytrzymaniem 3 sekundy). Następnie wykonują serię przetoczeń w przód i w tył w pozycji skulonej. W przysiadzie podpartym na materacu dzieci starają się „położyć kark” na podłodze. Nauczyciel objaśnia i pokazuje prawidłowo wykonany przewrót w przód (najpierw z postawy, następnie z przysiadu).
3. Każda drużyna rozstawia sprzęt na przydzielonej stacji.
4. Stacja I. Skoki. Dzieci wykonują po kilka, kilkanaście odbić z odskoczni, ręce trzymają oparte o skrzynię, starają się wznieść biodra jak najwyżej. Uczniowie asekurowują ćwiczącego przez chwyt za ramiona. Podczas podskoków starają się wyczuć miejsce, gdzie z odskoczni najlepiej się odbija. Po serii odbić dowolnie przeskakują przez skrzynię (bez odskoczni) skokiem: kucznym, odwrotnym lub zawrotnym.
5. Stacja II. Ćwiczenie równoważne. Przechodzimy przez odwróconą ławeczkę, starając się wykonać następujące elementy: przysiad, półobrót z wspięciem na palce, przejście tyłem, przeplot przez szarfę, podskok, podniesienie leżącej na ławeczce szarfy stopą i podanie jej do swoich rąk. Kolejność wykonywania ćwiczeń jest dowolna.
6. Stacja III. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – nauka przewrotu w przód. Z asekuracją nauczyciela wykonujemy przewrót w przód na pochylni, do przysiadu podpartego (dwie ławeczki zawieszono na drabinkach, na nich leżą materace). Rozpoczynamy ćwiczenie z siadu klęcznego, następnie z przysiadu. Stopniowo obniżamy pochylnię. Przechodzimy na materace i wykonujemy przewroty w przód z przysiadu do przysiadu, z asekuracją nauczyciela. Uczniowie sprawniejsi mogą spróbować przewrotu z postawy do przysiadu lub do postawy.
7. Pięć minut dla ucznia. Dowolne ćwiczenia na wybranej przez dzieci stacji.

iii. c) Faza podsumowująca

1. Ćwiczenia uspokajające. Marsz wokół sali z akcentowaniem trzeciego kroku (marsz „polonezem”).
2. Ćwiczenia korektywne. Takie jak ćwiczenie ramion w czasie rozgrzewki.
3. Zbiórka w siadzie. Wyróżnienie uczniów, którzy najładniej wykonywali przewroty oraz przejścia po ławeczkach. Przypominamy, czym się różni gibkość od zwinności i jak możemy rozwijać gibkość. Rozmawiamy, jak należy dbać o własną postawę.
4. Zbiórka w dwuszeregu, pożegnanie.

e. 5. Bibliografia

1. Kołodziejowie M. i J., *Wybrane lekcje wychowania fizycznego w klasach IV-VIII*, Wydawnictwo FOSZE, Rzeszów 1994.
2. Mazurek L., *Gimnastyka podstawowa*, Wydawnictwo Sport i turystyka, Warszawa 1971.
3. *Metodyka wychowania fizycznego w zreformowanej szkole*, pod red. M. Bronikowskiego, Oficyna Edukacyjna Wydawnictwa eMPI s.c., Poznań 2002.
4. Nowak M., *Gimnastyka*, Wydawnictwo Sport i turystyka, Warszawa 1993.

5. Szot Z, Baranowska E., *Terminologia, technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych dla kobiet*, AWF Gdańsk, Gdańsk 1988.

f. 6. Załączniki

brak

g. 7. Czas trwania lekcji

45 minut

h. 8. Uwagi do scenariusza

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klasy IV szkoły podstawowej.