

# **„Kołyska” – próby przewrotu w przód**

## **1. Cele lekcji**

### **a) Wiadomości**

Uczeń:

- zna zasady wykonywania przewrotu w przód,
- zna zasady współdziałania w zespole.

### **b) Umiejętności**

Uczeń:

- potrafi wykonać przewrót w przód,
- potrafi współdziałać w zespole,
- potrafi wykonać proste ćwiczenia gimnastyczne.

## **2. Metoda i forma pracy**

Pokaz, ćwiczenia, praca z całą klasą, praca indywidualna, praca zespołowa.

## **3. Środki dydaktyczne**

Rollery, materace, piłki, szarfy, woreczki .

## **4. Przebieg lekcji**

### **a) Faza przygotowawcza**

Uczniowie wchodzi do sali gimnastycznej. Ustawiają się w dwuzeregu przed prowadzącym zajęcia, odliczają kolejno, pozdrawiają nauczyciela okrzykiem powitalnym.

### **b) Faza realizacyjna**

1. Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe. Uczniowie biegają między rozłożonymi rollerami. Na sygnał nauczyciela zatrzymują się przy jednym z nich. Następnie bawią się w zabawę: „Powódź” – biegają swobodnie po całej sali, na sygnał: powódź – wspinają się na pewną wysokość, a na sygnał: słońce – znowu biegają po całej sali.

2. Zabawa: „Berek”. Uczniowie biegają po całej sali. Jeden z nich ma szarfę na szyi i jest berkiem. Goni pozostałych uczniów. Złapany przejmuje szarfę i zostaje berkiem.
3. Ćwiczenia mięśni grzbietu. Uczniowie siedzą w siadzie klęcznym i wysuwają rollery rękami do przodu, aż do leżenia przodem, a następnie wracają do pozycji wyjściowej.
4. Ćwiczenia mięśni brzucha. Uczniowie wykonują siad prosty, nogi są wyprostowane w kolanach. Ramiona są podparte z tyłu i podtrzymują ciało. Ćwiczący podnoszą rollery stopami na dowolną wysokość, według możliwości.
5. Ćwiczenia zwinności. Uczniowie wprawiają w ruch wirowy rollery, a następnie obiegają go dookoła, a później próbują go przeskoczyć.
6. Przygotowanie do przewrotu w przód. Nauczyciel dzieli uczniów na cztery zastępy. Każdy zastęp ma jeden materac. Uczniowie kolejno podchodzą do materaca i wykonują na plecach kołyskę. Ćwiczenie jest powtarzane kilkakrotnie. Następnie ćwiczący starają się wykonać „zajęczy skok” przez materac. Kolejne ćwiczenie polega na toczeniu się po materacu jak naleśniki. Wszystkie ćwiczenia są powtarzane kilkakrotnie.
7. Próby przewrotu w przód. Nauczyciel demonstruje przewrót w przód. Uczniowie próbują wykonać ćwiczenie przy asekurowaniu i instruowaniu przez prowadzącego.
8. Wyścigi. Uczniowie pozostają w zastępach. Wykonują bieg do mety na jednej nodze z piłką w dłoniach, bieg na czworakach, skoki obunóż z piłką między kolanami. Wygrywa rząd, który najsprawniej wykona dane zadanie.

### **c) Faza podsumowująca**

Ćwiczenia uspokajające. Swobodny marsz w kole, unoszenie woreczka nad głowę i przekładanie go z ręki do ręki; marsz z woreczkiem na głowie; marsz w kole bocianim krokiem. Zabawa ze śpiewem: „Łabędzie” (załącznik 1). Zbiórka w dwuszeregu na zakończenie zajęć.

## **5. Bibliografia**

R. Trześniowski, *Gry i zabawy ruchowe*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1987.

## **6. Załączniki**

### **a) Zabawa ze śpiewem: „Łabędzie”**

[załącznik 1.](#)

Przebieg zabawy.

Dzieci w luźnej gromadce śpiewając:

*Po szerokim stawie  
Pływają łabędzie, pływają łabędzie*

biegają wolno po boisku i naśladują ruchami rąk pływanie łabędzi. Przy słowach:

*Kto swego nie złapie,  
ten w kole stać będzie, (bis)*

każde stara się dobierać kogoś do pary. Kto zostanie sam, staje w środku utworzonego koła, po obwodzie którego krążą dzieci trzymając się za ręce. Zwracając się do łabędzia śpiewają:

*A oto już mamy łabędzia jednego, co nie umiał  
znaleźć przyjaciela swego, (bis)*

podczas gdy łabędź pływa wewnątrz koła.

### **7.Czas trwania lekcji**

45 minut

### **8.Uwagi do scenariusza**

brak