

SCENARIUSZ LEKCJI Z GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 6 W POZNANIU

Temat lekcji: Nauka drobnej manipulacji - spirale i wężyki ze wstążkami gimnastycznymi.

Data: 21.01.2013r.

Klasa: VE i VIF

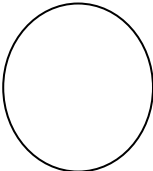
Liczba uczniów: 20

Czas: 45'

Przybory i przyrządy: wstążki, drabinki

Cele operacyjne lekcji:

- uczeń zna kształty spirali i wężyków
- uczeń potrafi wykonać poprawne rysunki spirali i wężyków
- uczeń bezpiecznie posługuje się kijkiem od wstążki

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry, ćwiczenia	Ilość powtórzeń / czas trwania	Organizacja	Uwagi
Część I wstępna Czynności organizacyjno porządkowe	Zbiórka, przywitanie, podanie zadań lekcji	1'	***** T	Nauczyciel sprawdza strój ćwiczących oraz podaje zadanie główne lekcji.
Część II główna Ćwiczenia kształtujące	- bieg - bieg z krążeniem ramion w tył - marsz gimnastyczny - marsz we wspięciu na palcach - podskoki naprzemianstronne - ćwiczenia szyi - ćwiczenia tułowia - ćwiczenia ramion i nóg	20'	 T	W ćwiczeniach kształtujących nacisk kładziony jest na prawidłowe ustawienie stóp, rozciąganie poszczególnych partii mięśniowych oraz wzmacnianie kręgosłupa oraz mięśni brzucha.
Ćwiczenia rozciągające	- siad wykroczo-rozkroczny (szpagat na prawej i lewej nodze) - siad rozkroczny (szpagat turecki)		* * * * * * * * T * * * *	
Zadanie główne lekcji	- pisanie literki a bez wstążki - koła ze wstążką w płaszczyźnie			

	czołowej i strzałkowej - spiralka PR i LR w postawie - spiralka PR i LR w marszu - spiralka PR i LR w obrocie - spiralka PR i LR pod ręką - bez wstążki pisanie szlaczków w różnych płaszczyznach - duże węże ze wstążką przed sobą - wężyk poziomy w płaszczyźnie czołowej PR i LR - wężyk pionowy po podłodze PR i LR - wężyk pionowy z prawej do lewej strony - wężyk poziomy za głową PR i LR - bieg przez wstążkę - podskoki w światło wstążki	15'		Nauczyciel zwraca uwagę na rozluźnienie nadgarstka oraz na drobny rysunek wstążki. Poprawny pokaz ćwiczenia oraz korygowanie błędów.
Część III końcowa				
Ćwiczenia uspakajające	- ćwiczenia oddechowe w siadzie skrzyżnym	1'	* * * * * * * T * * * *	Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczną odległość między ćwiczącymi
Ćwiczenia korekcyjne	- zwisy na drabinkach	10x		
Ćwiczenia mięśni brzucha	- z leżenia tyłem skłon tułowia w przód	20x		Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie	2'	***** T	Omówienie i podsumowanie lekcji, zwijanie wstążek, odniesienie sprzętu do magazynu.



