

Konspekt lekcji gimnastyki

Data: **18 luty 2014**

Miejsce zajęć: **mała sala gimnastyczna III LO w Kielcach**

Prowadzący: **mgr Rafał Sękowski**

Temat: **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiadające za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.**

Klasa: **3E**

Czas trwania zajęć: **45 minut**

Wiadomości: **uczeń wie, jakie mięśnie odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy ciała**

Umiejętności: **uczeń umie wykonać podstawowe ćwiczenia wzmacniające mm odpowiadające za utrzymanie prawidłowej postawy ciała**

Akcent wychowawczy: **współpraca z partnerem, dyscyplina (wszystkie ćwiczenia wykonywane są na komendę nauczyciela)**

Motoryczność: **wzmocnienie mięśni brzucha, grzbietu, ud, pośladków, łydek.**

Metoda: **zadaniowo - ścisła, zabawowa**

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
I część wstępna (12 minut)	Zorganizowanie grupy, sprawdzenie obecności oraz gotowości do zajęć. Motywacja do zajęć.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości uczniów do zajęć. Podanie zadań lekcji. ----- Podanie tematu lekcji, uświadomienie uczniom jak ważne jest wzmacnianie mięśni odpowiadających za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Zachęcenie do udziału w lekcji.	4'	Zbiórka w szeregu.
	Rozgrzewka i przygotowanie organizmu do zajęć.	bieg w miejscu bieg z wysokim unoszeniem kolan bieg z uderzaniem piętami o pośladki wyrzucanie prostych nóg w przód wyrzucanie prostych nóg w tył wyrzucanie nóg na boki podskoki obunóż w miejscu podskoki obunóż w przód / w tył podskoki obunóż na boki: prawo / lewo podskoki obunóż po kwadracie bieg w miejscu w lekkim rozkroku: krążenie głowy: w lewo / w prawo skłony głowy: w przód / w tył skręty głowy: na boki w lewo / w prawo	8'	Rozsyпка. Ćwiczenia wykonywane są w miejscu (ze względu na małą powierzchnię sali gimnastycznej).

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
I część wstępna (12 minut)	Rozgrzewka i przygotowanie organizmu do zajęć - ciąg dalszy	obustronne krążenia ramion: w przód / w tył obustronne krążenia ramion: w przód / w tył z ugięciem kolan obustronne krążenia ramion: w przód / w tył z podskokiem naprzemianstronne krążenie ramion: w przód / w tył krążenia ramion: prawa ręka w przód – lewa w tył, lewa ręka w przód – prawa w tył; ręce na biodra: krążenie bioder: w prawo / w lewo ręce w górze – krążenia całego tułowia: w prawo / w lewo skłony boczne z pogłębieniem, na zmianę: w prawą / lewą stronę w rozkroku: skłony w przód z pogłębieniem: do PN, do środka, do LN ze złączonymi nogami: skłony z pogłębieniem przysiad – chwyt za kostki: prostowanie i uginanie nóg, cały czas trzymając się za NN przysiad podparty: obustronne wyrzuty nóg w tył, naprzemianstronne wyrzuty nóg w tył; klęk podparty: przeniesienie ciężaru ciała na ręce: damskie pompki klęk prosty, RR w przód, siady z prawej i lewej strony NN luźny bieg w miejscu		Rozsyпка. Ćwiczenia wykonywane są w miejscu (ze względu na małą powierzchnię sali gimnastycznej).
II część główna (28 minut)	Realizacja zadań głównych lekcji	<p>1. <u>Ćwiczenie wzmacniające mm grzbietu:</u> PW: leżenie na brzuchu, RR splecione za głową RUCH: unoszenie tułowia w górę (odgięcia w tył), dolne żebra spoczywają na podłożu, mm pośladkowe w stałym napięciu, powrót do PW.</p> <p>2. <u>Ćwiczenie wzmacniające mm brzucha:</u> PW: leżenie na plecach, nogi zgięte w stawach kolanowych, ręce splecione za głową RUCH: przejście z leżenia do siadu („brzuski”), brzuch w stałym napięciu, nawet podczas leżenia, powrót do PW.</p> <p>3. <u>Ćwiczenie wzmacniające mm pośladków:</u> PW: Postawa wyprostowana, N zewnętrzna oparta z tyłu na palcach. RUCH: unoszenie nogi w tył i powrót do PW.</p> <p>4. <u>Ćwiczenie wzmacniające mm ud :</u> PW: Postawa wyprostowana. RUCH: ugięcie kolana do pozycji półprzysiadu i powrót do PW.</p>	28' 5x10 5x10 5x15 5x10	Ustawienie w szachownicy. Ustawienie w szachownicy. Uczniowie stają bokiem do siebie w przeciwnych kierunkach. Jedną R trzymają się za barki, drugą mają na biodrach. Ćwiczą jednocześnie, raz jedną, raz drugą nogą, zmieniając się miejscami po każdej serii. Uczniowie stają naprzeciwko siebie, trzymają się za ręce. Ćwiczą jednocześnie. Po każdej serii – rozluźnienie nóg i chwila przerwy.

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
II część główna	Realizacja zadań głównych lekcji - ciąg dalszy	<p>5. <u>Ćwiczenie wzmacniające mm łydek:</u></p> <p>PW: U stoją bokiem do siebie w przeciwnych kierunkach. RR bliższe opierają na barkach współwiczającego, dalsze na swoim biodrze.</p> <p>RUCH: dynamiczne wspięcia na palce.</p>	5x20	Uczniowie stają bokiem do siebie w przeciwnych kierunkach. Jedną R trzymają się za barki, drugą mają na biodrach. Ćwiczą jednocześnie. Po każdej serii – rozluźnienie nóg i chwila przerwy.
III część końcowa (5 minut)	Uspokojenie organizmu.	Leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia, NN ugięte w stawach kolanowych – wdech z przeniesieniem RR za głowę, wydech – RR wracają.	1'	Rozsyпка.
	Zabawa – inicjator ruchu:	Celem zabawy jest odgadnięcie, kto rozpoczyna i zmienia ruchy wykonywane przez wszystkich.	2'	U siedzą na obwodzie koła. Jedna osoba wychodzi z sali, po powrocie jej zadaniem jest odgadnięcie, kto zmienia ruch. Druga osoba jest wyznaczona jako inicjator ruchu.
	Czynności organizacyjne	Zbiórka, podsumowanie zajęć, przypomnienie grup mięśniowych odpowiadających za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Pochwały.	2'	Ustawienie w szeregu.
	Nastawienie do samodzielnej pracy.	Motywacja do samodzielnych ćwiczeń oraz aktywnego i zdrowego stylu życia.		