Temat: Skok rozkroczny przez kozła-rozbieg i odbicie.

Dyscyplina: Gimnastyka

Klasa/płeć: I dziewczęta

Ilość uczniów: 15

Miejsce ćwiczeń: hala sportowa

Czas: 45min

Przybory: kozioł, odskocznia, materace, drabinki, pachołki, ławeczka gimnastyczna

Cele główne:

1.Umiejętności: Opanowanie przeskoku rozkrocznego, techniki odbicia

2.Motoryczność: skoczność, zwinność, siła

3.Wiadomości: zasady prawidłowego odbicia obunóż z odskoczni

4.Akcenty wychowawcze: samodzielność, dyscyplina

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tok lekcji****(rodzaj ćwiczeń)** | **Nazwa i opis ćwiczenia** | **Dozo-wanie** |
|  | **Część I – wstępna 10 min** |  |
| **Organizacja lekcji****Zabawa ożywiająca****Ćwiczenia kształtujące** | 1. Zbiórka, raport, powitanie2. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć3. Podanie tematu lekcji, motywacja „Berek ranny”Jeden z uczniów jest berkiem i stara się chwycić kogoś z uciekających. Złapane dziecko staje się berkiem i  musi trzymać się jedną ręką za to miejsce, które zostało dotknięte, „zranione”. Zabawa trwa dalej. - w rozkroku krążenia RR przodem w gorę i w dół;- PW – j.w. – odrzuty RR w tył sprzed klatki piersiowej;- PW – j.w. – naprzemienne wymachy RR w górę i w dół;-,,pajacyki’- PW –przy drabinkach– wypad w przód raz prawą, raz lewą nogą;- PW –przy drabinkach– wypad w bok raz prawą, raz lewą nogą;- PW –przodem przy drabinkach –skoki i zeskoki z coraz wyższych szczebli - w rozkroku – skłon T w przód z dotknięciem palcami dłoni podłoża – wyprost, RR w górę;- w rozkroku, chwyt karku – skłon w przód ze ściągnięciem głowy w dół, wyprost z rozchyleniem RR w tył;- w rozkroku, RR w bok – skłon T w bok z różnokierunkowym ruchem RR; | 2min   3min     65 5 8 455x  4  4  4 |
|  | **Część II – główna 30 minut** |  |
| **Nauka skoku rozkrocznego** | Tor sprawnościowy podzielony na 3 etapy. Uczniowie ustawieni przy pierwszym etapie.**I etap**1. Przeskoki zawrotne wzdłuż ławeczki.

**II etap**1. Przeskoki rozkroczne przez pachołki

**III etap**3.Przeskoki z odbicia obunóż przez ławeczkę**Zadanie główne – nauka skoku rozkrocznego przez kozła.**1. Z krótkiego rozbiegu naskok na odskocznię i przeskok rozkroczny ponad przyborami ( 2 pachołki).
2. Z marszu po listwie ławeczki skok rozkroczny przez kozła.
3. Z krótkiego rozbiegu naskok na odskocznię i skok rozkroczny przez kozła.
4. Z pełnego rozbiegu naskok na odskocznię i skok rozkroczny przez kozła.
5. przeskok rozkroczny przez kozła, lądowanie do

półprzysiadu | 10min4min 4min 4min 4min 4 min |
|  | **Część III – końcowa 5 minut** |  |
| Ćwiczenie uspokajające   Podsumowanie zajęć | Wykonanie ćw. korekcyjnych połączonych z prawidłowym oddychaniem „Powitanie słońca”. Ćwiczenia relaksacyjne wykonujemy bardzo wolno i harmonijnie. 1. Sprzątniecie przyborów2.Omówienie lekcji, ocena uczniów.3. Pożegnanie | 3min   2min  |

**Opracowała: mgr Jolanta Grzywna**