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, powitanie  2. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć  3. 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 | 10min                          4min  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 przyborów  2.Omówienie lekcji, ocena uczniów.  3. Pożegnanie | 3min        2min |

**Opracowała: mgr Jolanta Grzywna**