

Scenariusz lekcji dla klasy VI

**Temat:** Budowanie piramid

**Cele główne lekcji:**

**Uczeń:**

- umie wykonać piramidy dwójkowe, trójkowe,
- zwiększy swoją siłę, moc, równowagę, rozwiniętość i zwinność,
- współpracuje i współdziała ze współwiczającym, zespołem,
- dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających.

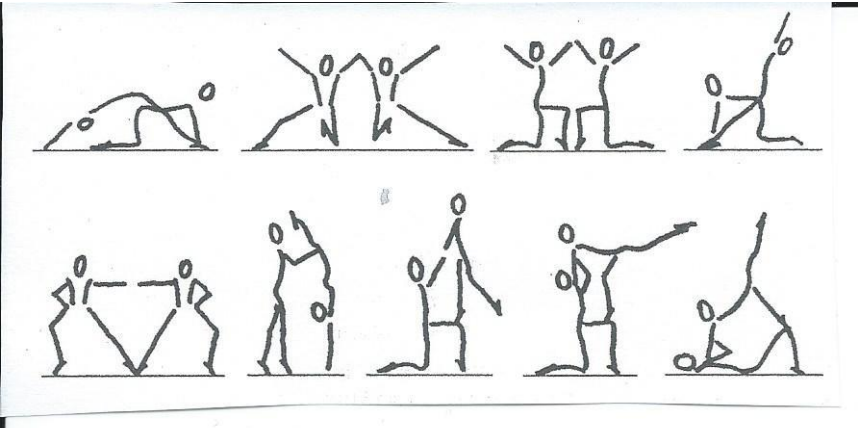
**Metoda:** naśladowczo ściśła, zadaniowa ściśła, pogadanka

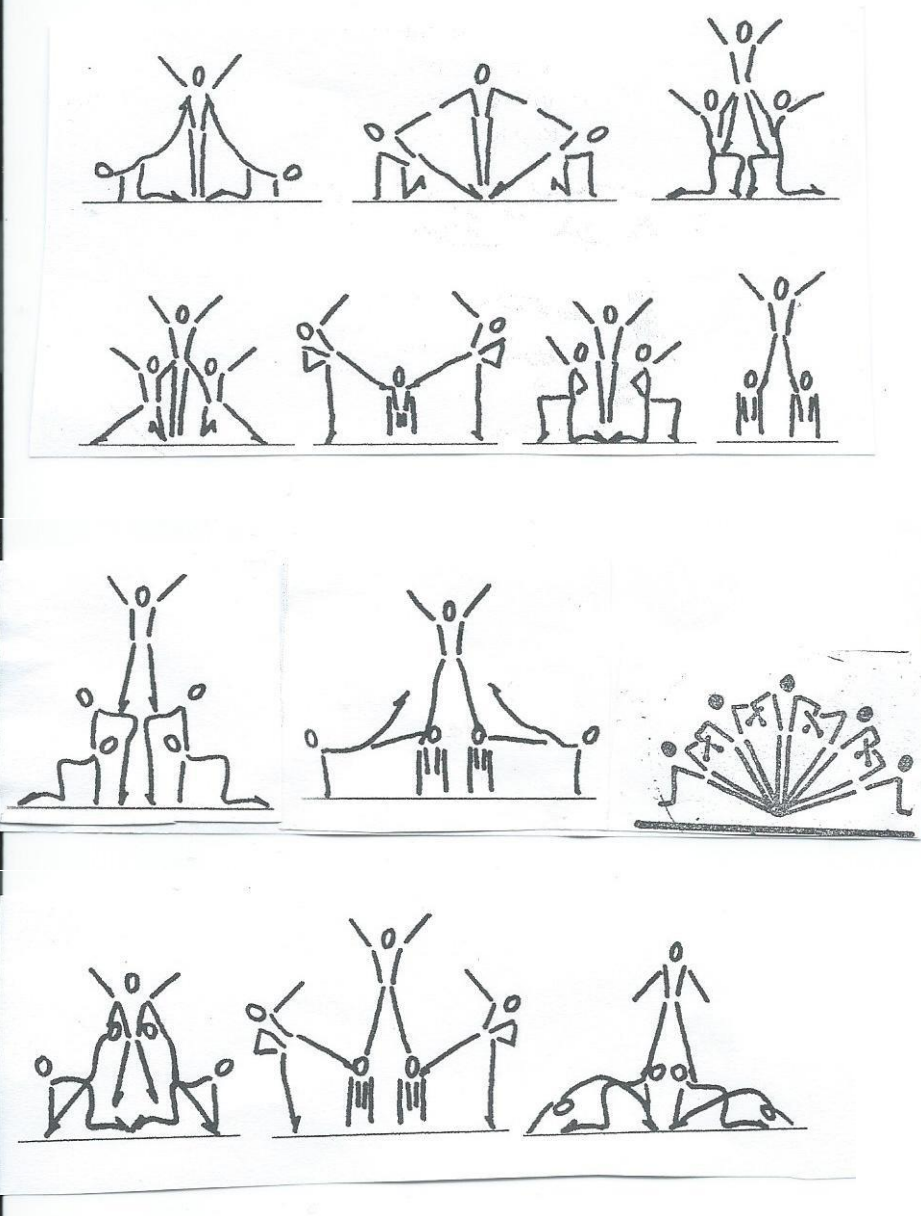
**Forma:** porządkowa, praca w zespołach

**Miejsce zajęć:** sala gimnastyczna

**Pomoce dydaktyczne:** rysunki ze schematami piramid dwójkowych, trójkowych i wieloosobowych, materace gimnastyczne, szarfy.

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Uwagi
	Część I wstępno-przygotowawcza	
Organizacja lekcji	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie tematu. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo i samoasekurację oraz potrzebę wykonywanych ćwiczeń.	Zbiórka w dwuszeregu. Motywacja do zajęć.
Zabawa ożywiająca	<b>Berek przyjaciel</b> Nauczyciel wyznacza jednego berka. Berek zdejmuje szarfę i trzyma ją w ręku - każdy berek wykonuje to samo. Zabawa trwa. Dzieci mogą obronić się przed berkiem chwytając się za ręce w parach. Para jednak musi posiadać szarfę tego samego koloru.	
Ćw. RR,	- w ustawieniu przodem do siebie , trzymając się za ręce , naprzemianstronne wyrzuty RR w przód; - ramiona proste, trzymając się za ręce , wymachy w bok; - obustronne krążenie ramion: na zewnątrz, do wewnątrz; - naprzemianstronne krążenie ramion ( jedna osoba krążenie w przód , druga w tył);	
Ćw. NN	- w ustawieniu przodem do siebie , trzymając się za ręce, o tułowiu odchylonym do tyłu ,ćwiczący wykonują przysiady; - stojąc naprzeciw siebie , ramiona w chwycie skrzyżnym , ćwiczący poruszają się w prawo i w lewo krokiem odstawno- dostawnym; - ćwiczący naprzeciw siebie podają sobie prawe ( lewe ) nogi i prawe (lewe ) ręce , następnie wykonują podskoki w dowolnym kierunku; - stojąc przodem do siebie , jeden z ćwiczących wykonuje bieg do przodu, natomiast drugi przytrzymuje go opierając RR o jego barki; -ćwiczący ustawieni tyłem do siebie , trzymając się za RR wzniesione w bok i wykonują skłony tułowia w prawa i lewa stronę	
Ćw. tułowia	- w ustawieniu przodem do siebie i RR opartych o barki współwiczającego, wykonujemy skłony tułowia w przód z pogłębieniem;	

<p>Ćw. rozciągające</p> <p>Ćw. równoważne</p> <p>Ćw. mm brzucha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- siad rozkroczny przodem do siebie , trzymając się za RR i opierając się stopami o stopy partnera- jeden z ćwiczących wykonuje skłon T w przód , drugi jednocześnie w tył.</li> <li>- ćwiczący ustawieni przodem do siebie , jeden z nich w przysiadzie trzyma nogę partnera ułożoną na swoim barku i wykonuje powolne wstanie do pozycji wyjściowej;</li> <li>-ćwiczący w ustawieniu tyłem do siebie , trzymają się za ręce wzniesione do góry , jeden z nich wykonuje półprzysiad i w lekkim skłonie T w przód rozciąga partnera na plecach;</li> <li>-jeden z ćwiczących wykonuje siad prosty wznosząc RR w bok , natomiast drugi stojąc z tyłu opiera kolano o jego plecy i pociąga RR do tyłu;</li> <li>- ćwiczący , w przysiadzie przodem do siebie , starają wytrącić się z równowagi, odpychając dłońmi;</li> <li>-ćwiczenie j.w. lecz w pozycji stojącej;</li> <li>- jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem o NN ugiętych i RR ułożonych wzdłuż T wykonuje skłony T w przód , natomiast drugi opiera ręce o jego stopy;</li> <li>-współćwiczący znajduje się w kłku podpartym , natomiast partner siada na jego biodrach i podkładając stopy pod jego ręce wykonuje opady i wznosy T;</li> </ul>	
<p>Budowanie piramid</p>	<p style="text-align: center;">Część II-główna</p> <p>1.Podział klasy na 2 zespoły:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podanie przykładów chwytów stosowanych podczas wykonywanych ćwiczeń,</li> <li>- budowanie wybranych piramid z zestawu piramid dwójkowych, trójkowych, wieloosobowych.</li> </ul>  <p>The diagram illustrates ten different handholds or grips used in partner exercises, arranged in two rows of five. The top row shows: 1) a person on the ground with one hand held by another person standing over them; 2) two people standing with their hands held together in the center; 3) two people standing with their hands held together, one slightly behind the other; 4) two people standing with one hand held by the other's arm; 5) two people standing with one hand held by the other's arm, one slightly behind. The bottom row shows: 1) two people standing with their hands held together in a triangular shape; 2) two people standing with one hand held by the other's arm; 3) two people standing with one hand held by the other's arm; 4) two people standing with one hand held by the other's arm; 5) two people standing with one hand held by the other's arm.</p>	<p>Każdy z ćwiczących pełni rolę asekurującego. Kontrola nauczyciela w czasie wykonywania piramid-pomoc w momencie wystąpienia trudności.</p>



3. Pokaz wybranych piramid przez zespoły.

Ćwiczenia  
uspokajające

Część III-końcowa

- Spokojny marsz dookoła sali ze wznosem ramion w górę (wdech), opuszczenie ramion w dół (wydech)  
Zabawa uspokajająca „Minitka”  
Uczniowie siedzą w siadzie skrzyżnym, oczy zamknięte- w myślach liczą, kiedy upłynie minuta. Uczeń, który uważa, że ten czas już jest blisko- wstaje. Wygrywa osoba, która była najbliższej upłynięcia czasu- 60 sekund.  
Podsumowanie lekcji, zwrócenie uwagi na znaczenie ćwiczeń zespołowych w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała (dyskusja).  
Pożegnanie

Zakończenie

Zwrócenie uwagi  
na prawidłową  
postawę.