

TEMAT: Ćwiczebny obwód stacyjny na siłowni w formie rywalizacji sportowej

PROWADZĄCY: Kamil Skwira

KLASA: I GIMNAZJUM

MIEJSCE: SIŁOWNIA

CZAS TRWANIA: 45 MINUT

LICZBA UCZNIÓW: 5

CEL GŁÓWNY: kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej

UMIEJĘTNOŚCI- poprawne przyjmowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń

WIADOMOŚCI- znajomość ćwiczeń kształtujących określone grupy mięśniowe

POMOCE: przyrządy do ćwiczeń

METODA: naśladowczo-ściśła, zadaniowa,

FORMA: indywidualna, grupowa,

TOK LEKCJI	ZADANIA	CZAS	UWAGI
CZYNNOŚCI ORGANIZACYJNO PORZĄDKOWE.	Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie liczebności grupy i przygotowanie ćwiczących. Kontrola miejsca ćwiczeń, przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji.	3'	Zwracamy uwagę, aby dzieci nie miały przy sobie zegarków,
ROZGRZEWKĄ	Ćwiczenia kształtujące: Mięśnie nóg, Mięśnie ramion Mięśnie głowy Mięśnie tułowia Mięśnie brzucha Mięśnie grzbietu	3'	Każdy uczeń pokazuje po 2 ćwiczenia
CZĘŚĆ GŁÓWNA. A	Uczniowie wykonują pełny obwód ćwiczeń wskazany przez nauczyciela 1) Bieg na bieżni 2) Jazda na rowerku stacjonarnym 3) Brzuszek w leżeniu na ławeczce gimnastycznej 4) Przysiady przy drabince 5) Utrzymanie równowagi na piłce rehabilitacyjnej	3' 3' 3' 3' 3'	Zwracamy uwagę na poprawność wykonania
CZĘŚĆ GŁÓWNA B	Każdy uczeń przy pomocy książki „Atlasa Ćwiczeń” wybiera jedno ćwiczenie, w którym wszyscy uczniowie będą rywalizować o jak najlepszy wynik.	18'	Nauczyciel pomaga uczniom w ustaleniu ćwiczeń i zapisuje wyniki.
CZĘŚĆ KOŃCOWA. USPOKOJENIE ORGANIZMU.	Ćwiczenia rozciągające. Ćwiczenia oddechowe	3'	
CZYNNOŚCI KOŃCOWE LEKCJI	Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie	3'	Nauczyciel ocenia i nagradza postawę uczniów na lekcji

