**„Ćwiczyć każdy może”**

**Scenariusz lekcji z wychowania fizycznego – gimnastyka – klasa IV-V**

**Klasa** IV – V (dziewczęta i chłopcy)

**Liczba ćwiczących –** 18

**Czas trwania –** 45 min

**Miejsce ćwiczeń –** sala gimnastyczna

**Zadanie główne:** Wyskok kuczny na skrzynię, zeskok w głąb z wyprostem

**Zadania dodatkowe:**

Doskonalenie poznanych ćwiczeń gimnastycznych: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – kl.IV; przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku, przysiadu – kl.V; doskonalenie przejścia równoważnego po listwie ławeczki z krążkiem na głowie.

**Cele lekcji:**

* **poznawczy –** zapoznanie z techniką wykonania rozbiegu, odbicia z odskoczni, wyskoku kucznego na skrzynię i zeskoku w głąb z wyprostem

**- kształcący –** kształtowanie skoczności, równowagi, zwinności i koordynacji ruchowej

(wyczucie ułożenia ciała w przestrzeni ruchu)

* **wychowawczy –** wyrabianie odwagi, asekuracja i pomoc podczas skoku

gimnastycznego, zachowanie dyscypliny i zasad

bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.

Metody: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa ścisła, pokaz i objaśnienie.

Formy podziału uczniów: zespoły 6-osobowe

Formy prowadzenia ćwiczeń: w małych grupach (mały obwód ćwiczeń)

Sprzęt i przybory: skrzynia gimnastyczna, odskocznia, materace gimnastyczne, ławeczka gimnastyczna, krążki

**Przebieg lekcji**

***Część I wstępna (8 minut)***

1. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe: zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji, omówienie zasad bezpieczeństwa.
2. Zabawa ożywiająca:
3. „Berek czarodziej” – osoba dotknięta przez berka przyjmuje wcześniej ustaloną pozycję , aby zostać odczarowanym, kolega lub koleżanka muszą przyjąć taką samą pozycję przed tą osobą.
4. Berek skakany” – każdy z ćwiczących ma za spodenkami umieszczoną szarfę i porusza się podskokami ze zmianą nogi odbijającej, zabierając szarfę koledze, koleżance. Osoba, która zbierze największą liczbę szarf wygrywa.
5. Skip- ćwiczący wykonują całą długość sali skip A - powrót marszem, skip B – powrót marszem, skip C – powrót marszem na linię startu.
6. Ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia, szyi.
7. W truchcie dookoła sali naprzemianstronne krążenie ramion w przód, a następnie w tył
8. W marszu dookoła sali odmachy ramion w bok

3) W staniu: wymachy prawej i lewej nogi w przód i w tył, w bok, przysiady w szybkim i wolnym tempie.

* Głębokie skłony w przód: w postawie rozkrocznej, zwartej, w siadzie prostym i rozkrocznym.
* Skłony boczne tułowia – w postawie w rozkroku,
* Szeroki rozkrok, ramiona ugięte w górze z chwytem za łokcie – skłon do nogi prawej i krążenie tułowia w lewo, w górę, w tył. To samo w drugą stronę.
* Przysiad podparty, wyrzut nóg w tył i powrót do przysiadu.
* Siad płotkarski – głęboki skłon tułowia do nogi wyprostowanej, zmiana pozycji

***Część II główna (30 minut)***

1.Ćwiczenia gimnastyczne w formie małego obwodu ćwiczeń.

* Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – kl. IV, przewrotu w tył z przysiadu podpartego do klęku lub przysiadu podpartego – kl. V

* Doskonalenie przejścia równoważnego po listwie ławeczki gimnastycznej z krążkiem na głowie
* Wyskok kuczny na skrzynię – 4-cz , zeskok w głąb z wyprostem na materac, próba wykonania skoku kucznego

***Część III końcowa (7 minut)***

1. Ćwiczenia korektywne i uspokajające

Zabawa uspokajająca – „Minutka” – Uczestnicy zabawy w leżeniu na plecach z zamkniętymi oczami wyobrażają sobie zegar. Kiedy na twoim zegarze minie minuta, przejdź do siadu skrzyżnego z rękami ułożonymi w skrzydełka. (postawa korekcyjna).

2. Omówienie istotnych elementów lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących, pożegnanie z grupą.

Opracowała: Jolanta Nowosadzka