

## Konspekt lekcji gimnastyki

**Temat:** Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych

**S:** kształtowanie siły mm ramion, zwinności, koordynacji, równowagi

**U:** ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych

**W:** bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego

**P:** współdziałanie w zespole, samoasekuracja, samokontrola i samoocena wykonanego zadania ruchowego

**Klasa :** V

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Liczba uczniów:** 10

**Sprzęt:** ławeczki gimnastyczne, materace

<b>TOK</b>	<b>TREŚĆ</b>	<b>INTERPRETACJA TREŚCI</b>	<b>UWAGI</b>
Część wstępna	Powitanie, sprawdzenie obecności i strojów ćwiczących, podanie tematu zajęć	W: zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	
Ćwiczenia kształtujące	<b>Ćw. ożywiający</b> 1. Bieg wężykiem lub cwałem bocznym między rozstawionymi do ćwiczeń ławkami 2. Bieg po zewnętrznych stronach i środkiem przez ławki: krokiem płotkowym, przeskoki bieżne, przeskoki obunóż, jednonóż, zwykłe, z pośrednim odbiciem itp. <b>Ćw. RR</b> 1. Siad rozkroczny poprzek ławki, rr na głowie. PR w	U: ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem ławeczek  W: bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego	Ławki ustawione w odległości ok. 3 m od siebie  Na jednej ławce ćwiczą 3 lub 4 uczennice dobrane

	<p>bok głowa w prawą stronę, powrót. LR w bok głowa w lewą stronę, powrót. Obie ręce w górę głowa w górę, powrót. Obie ręce w bok głowa na wprost, powrót.</p> <p><b>Ćw. TŁ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przodem do ławki postawa pobok, jedna noga oparta na ławce, rr w górę. Skłony do nogi opartej na ławce po kilku powtórzeniach zmiana N.</li> </ol> <p><b>Ćw. NN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Postawa przodem do ławki pobok. Wejścia i zejścia z ławki</li> <li>2. J.w z uniesieniem kolana</li> </ol> <p><b>Ćw. TŁ w pł. czołowej</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Postawa bokiem do ławki poprzek, jedna N oparta na ławce. Skłony boczne do nogi opartej na ławce. Następnie zmiana N.</li> </ol> <p><b>Ćw. równoważne</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Postawa pobok na ławce, przejście do wagi. Następnie zmiana N.</li> </ol> <p><b>Ćw. mm grzbietu</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leżenie przodem</li> </ol>		<p>podobnym wzrostem</p> <p>Ćwiczące ustawione na przemian po obu stronach ławki</p> <p>J.w.</p> <p>J.w.</p> <p>J.w.</p>
--	--	--	--

	<p>pobok na ławce na udach, współwiczająca trzyma za NN w kostkach. Unoszenie tułowia w górę, rr na głowie.</p> <p><b>Ćw. mm brzucha</b></p> <p>1. Siad poprzek na ławce, nn z prawej strony ławki, chwyt ławki z tyłu. Wznos NN i wyprost do siadu równoważnego, opust NN z drugiej strony ławki.</p> <p><b>Ćw. w podporach</b></p> <p>1. Przysiad podparty tyłem do ławki. Kolejno wyprost NN i oparcie stopami na ławce (na grzbietach stóp) do podporu zwieszonego przodem. Powrót kolejno NN do podporu przodem.</p> <p><b>Ćw. w podskokach</b></p> <p>1. Postawa w rozkroku poprzek nad ławką. Wyskok do postawy na ławce obunóż i zeskok do rozkroku.</p>		<p>Ćwiczące ustawione na przemian po obu stronach ławki</p>
Część główna	<p><b>Ćwiczenia równoważne</b> Różne rodzaje chodów po wąskiej listwie ławki ustawionej na podłodze: 1. Chód przodem, tyłem,</p>	<p>W: N-l przypomina o zasadach bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń na ławkach</p>	<p>Samoasekuracja samokontrola</p>

	<p>bokiem</p> <p>2. Z akcentowaniem palcami po każdym kroku,</p> <p>3. Z uginaniem nogi w przód,</p> <p>4. Z sięganiem nogą w dół do podłogi,</p> <p>5. Z przysiadami i dotknięciem listwy ławki,</p> <p>6. Z obrotami po wspięciu na palce.</p> <p><b>Ćwiczenia w zwisach i podporach</b></p> <p>1. Przeciąganie po ławce w leżeniu przodem i tyłem chwytając za brzeg ławki na głowę</p> <p>2. Chód na czworakach po szerokiej listwie, ławka ustawiona poziomo i skośnie.</p> <p><b>Ćwiczenia zwinności</b></p> <p>1. Przerzuty bokiem ponad ławką z postawy bokiem do ławki, z chwytem bliższą ręką podchwytem, a dalszą nachwytem za brzeg ławki.</p> <p><b>Ćwiczenia z dźwiganiem ławki</b></p> <p>1. Z postawy bokiem do ławki w ustawieniu w rzędzie wznos ławki w górę chwytając bliższą ręką podchwytem, a dalszą nachwytem i postawienie z drugiej strony</p> <p>2. To samo z 1/2 obrotu stosując nachwyty</p>	<p>S: kształtowanie równowagi, koordynacji</p> <p>S: Kształtowanie siły mm rr, koordynacji</p> <p>S: kształtowanie zwinności, W: zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo</p> <p>S: kształtowanie siły mm rr, koordynacji</p> <p>W: bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego</p> <p>P: współdziałanie w zespole</p>	<p>samokontrola samoasekuracja</p> <p>samoasekuracja</p> <p>Samoasekuracja samokontrola</p> <p>N-1 dokładnie objaśnia sposób chwytu ławki</p>
--	---	---	--

	<p>oburącz</p> <p>3. Przenoszenie ławki z miejsca na miejsce z wykorzystaniem materaca. Wejście ławkę, przeniesienie materaca nad głowami, położenie go z drugiej strony, zejście z ławki na materac, przeniesienie ławki nad głowami i postawienie jej z drugiej strony itd.</p>		<p>Zasada: nie wolno dotknąć podłogi, przemieszczanie się tylko po materacu i ławce.</p>
<p>Część końcowa</p>	<p><b>Ćwiczenia uspokajające</b></p> <p>Zabawa „minutka”</p> <p>Podsumowanie, pożegnanie</p>	<p>W: n-l pyta o zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego</p>	