SCENIARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat: Nauka skoku wzwyż techniką „flop”.

Klasa VI szkoły podstawowej –grupa dziewcząt.

Cele wiodące w zakresie:

Motoryczność: kształtowanie skoczności i gibkości
Umiejętności: uczennica potrafi wykonać odbicie jednonóż po rozbiegu z narastającą szybkością, umieć ten rozbieg odmierzyć i kontrolować podczas skakania oraz **umie bezpiecznie wylądować na zeskoku**.
Wiadomości: ćwicząca wie jak bezpiecznie zachować się podczas skakania wzwyż, ile przysługuje jej prób podczas zawodów oraz ma podstawowe wiadomości o kształtowaniu skoczności (mocy)

Metoda: analityczna
Czas trwania: 90 minut
Miejsce: Hala OSiR (rozbieg tartanowy)
Sprzęt: zeskok przenośny- lateksowy, stojaki 2 kpl, odskocznia, poprzeczka i dwie 3 metrowe gumy.

Cele wychowawcze: współdziałanie w różnych formach aktywności ruchowej, budowanie odwagi.

Tok lekcji	Zadania	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	**2**	**3**
1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć.	1. Zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności, stroju 2. Podanie tematu lekcji 3. Rozstawienie zeskoku, stojaków, odskoczni.	Ustawienie w dwuszeregu.
2. Rozgrzewka- zadanie ożywiające ćwiczenia kształtujące	1. Zabawa w „rybaków” 2. Zabawa w barka „rannego”” 3. Prowadzone przez uczennicę zgodnie z podanym zadaniem (rozgrzewka musi zawierać ćwiczenia wszechstronnie wpływające na organizm ćwiczących oraz ćwiczenia specjalne, zgodnie z tematem lekcji.	Wykonują uczennice po podaniu zadań. Ograniczenie miejsca zabawy. Uczennica która kilka dni wcześniej zgłosiła się do prowadzenia, zna temat i ma zasób ćwiczeń.
3. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności	**1. Ćwiczenia wpływające na bezpieczeństwo skoku (lądowania)** - z postawy opad całego ciała do leżenia tyłem, - stanie na RR z dowolnej pozycji i przejście do leżenia tyłem, - stanie na RR z dowolnej pozycji i przejście do mostka,	Ćwiczenia realizowane na **zeskoku** Podział na dwie grupy ćwiczące niezależnie od siebie.

	- podskoki w miejscu zakończone wyskokiem w góra-tył do lądowania na plecach (broda do mostka) a NN do rozkroku, - po 3 krokach marszu naskok na obie nogi połączony z obrotem o 180 st. wokół osi pionowej ciała, dalej wyskok z lądowanie jak w poprzednim ćwiczeniu, **2. Ćwiczenia rozbiegu i odbicie jednonóż oraz wymachu;** - rozbiegi po wyznaczonym łuku bez odbicia (w obie strony) - rozbiegi „ „ „ „ „ z 5-7 kroków, z akcentem odbicia nogą dalszą od zeskoku, zakończone obrotem o 90 st. wokół osi pionowej ciała i lądowaniem na obie NN na podłożu (rozbiegi z obu stron i zaznaczenie przez każdą ćwiczącą miejsca początku rozbiegu znakiem kontrolnym), **3. Ćwiczenia pomagające wydłużyć lot, uczące sterowania ciałem i lądowania;** - skok wzwyż obunóż z miejsca tyłem do zeskoku **z podwyższenia**(z 1-2 części skrzyni gim. przez rozciągniętą gumę między stojakami, mini-konkurs) - skok wzwyż **z odskoczni** z obu nóg po uprzednim 3-5 krokowym rozbiegu po prostej z naskokiem i obrotem o 180 st. na odskocznię (mini-konkurs) **4. Skoki wzwyż -treningowe** z wcześniej wymierzonego rozbiegu 5 krokowego przez gumę i poprzeczkę(ze swojej sprawniejszej nogi) **5. Końcowa kontrola rozbiegu** 5 krokowego poprzez pomiar stopkami odległości od stojaka i prostopadłej, stycznej do łuku rozbiegu (ćwiczące pamiętają swoje dwa pomiary)	Ćwiczenie wykonane w jednej grupie, każda ćw. po kolei. Po wcześniej narysowanym łuku dla którego linia krawędzi zeskoku jest styczną oddaloną o ok.80 cm. Podział na dwa zespoły ćwiczące równocześnie, ze zmianą stanowiska. Części skrzyni oraz stojaki rozstawione od krótkiej strony zeskoku Odskocznia i stojaki rozstawione od krótkiej strony zeskoku. Jeden komplet stojaków przestawiony na swoje właściwe miejsce. Pomiar stopami swojego rozbiegu.
3. Uspokojenie organizmu.	**1.** Sprzątnięcie rozstawionego sprzętu. **2.** Ćwiczenia korygujące plecy okrągłe.	Dziewczęta pracują w zespołach. Ćw. wyprostne T. w marszu i leżeniu przodem.
4. Czynności organizacyjno wychowawcze.	**1.** Omówienie zajęć i kontrola wiedzy o wymierzaniu rozbiegu poszczególnych uczennic.	

mgr Dariusz Zakrzewski