

Konspekt lekcji z Gymstick

Temat lekcji: Układ gimnastyczny przy muzyce według scenariusza uczniów.

Cele operacyjne:

Umiejętności:

1. Ćwiczenia z przyborem Gymstick wzmacniające poszczególne grupy mięśni,
2. Umiejętność przyporządkowania określonych ćwiczeń odpowiedniej partii mięśni,
3. Umiejętność łączenia ćwiczeń gimnastycznych z muzyką.

Wiadomości:

1. Znaczenie ćwiczeń z przyborem Gymstick dla kształtowania prawidłowej postawy ciała,
2. Prawidłowa postawa ciała, prawidłowy kręgosłup w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej,
3. Terminologia ćwiczeń gimnastycznych.

Wychowawcze:

1. Dokładność wykonania poszczególnych ćwiczeń,
2. Świadoma dbałość o właściwą postawę ciała.

Motoryczność:

1. Wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych, kształtowanie gibkości i zwinności.

Metody:

1. Metoda naśladowcza ścisła,
2. Metoda bezpośredniej celowości ruchu.

Formy:

1. Forma ustawienia: szereg, luźna gromadka,
2. Forma prowadzenia zajęć : forma frontalna.

Środki dydaktyczne:

1. kije Gymstick,
2. karimaty,
3. odtwarzacz CD.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe (treść i sposób wykonania ćwiczeń	Uwagi organizacyjno - metodyczne
1.Organizacja Lekcji	Część I (wstępno – przygotowawcza) Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do ćwiczeń, podanie zadań lekcji.	Zbiórka w szeregu. Prawidłowa postawa ciała, Prawidłowy kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej. Znaczenie ćwiczeń z laskami gimnastycznymi. Dokładne wykonanie ćwiczeń
2. Ożywienie organizmu	Trucht, krok odstawno – dostawny, skip A, Skip B, wyskoki dosiężne, przeplatanka, itp.	Prowadzi uczennica.
3.Ćw. oddechowe	Marsz, RR w górę , wspięcie na palce – wdech, RR w dół, opuszczenie stóp – wydech.	Wdech nosem, wydech ustami. Prawidłowa postawa podczas marszu
1.Ćwiczenia ramion (RR)	Część II (główna) P.w.: Postawa, kij trzymany nachwytem, ruch: RR w przód w górę, RR w przód w dół. P.w. : jw., ruch: RR w przód w górę, kij na łopatki, RR w górę, RR w przód w dół.	Ćwiczenia wzmacniające mm. obręczy barkowej. Prawidłowa postawa ciała. Ćwiczenia wykonujemy seriami licząc na 4, 2, 1.

<p>2.Ćwiczenie oddechowe</p> <p>3.Ćwiczenia nóg</p>	<p>Rozluźnienie mm. RR i mm. NN.</p> <p>P.w.: postawa , RR w dół , kij trzymany nachwytem, ruch: RR przodem w górę – wdech, RR przodem w dół – wydech.</p> <p>P.w.: postawa, RR z kijem w przód, ruch: przysiady P.w.: jw. ruch: przysiady połączone z ruchami RR – RR do góry, kij na łopatki, do góry , opuszczamy. P.w.: postawa, RR z kijem w przód, Ruch: prowadzimy prawe kolano do lewego łokcia, lewe do prawego łokcia P.w. : RR z kijem w dół, Ruch: wypad prawą , lewą N w przód, kij na łopatki, powrót do P.w. P.w.: postawa, kij na łopatkach Ruch: wypad prawą, lewą N w bok</p> <p>Rozluźnienie mm NNi RR</p>	<p>Wdech nosem, wydech ustami</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające mm. NN oraz mm obręczy biodrowej; zwiększające zakres ruchów w stawach biodrowych</p>
<p>4.Ćwiczenia tułowia</p> <p>Płaszczyzna strzałkowa</p> <p>Płaszczyzna czołowa</p>	<p>P.w.: postawa w rozkroku, RR z kijem w górze Ruch: skłon do przodu, wyprost, RR z kijem w górę, kij na łopatki, w górę</p> <p>P.w.: postawa w rozkroku, kij na łopatkach, Ruch: boczne skłony T</p>	<p>Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mm tułowia w różnych płaszczyznach, ze stabilizacją obręczy barkowej</p>
<p>5.Ćwiczenia mm brzucha</p>	<p>P.w.: siad ugięty, kij w nachwycie Ruch: wiosłowanie, skrętoskłony P.w.: leżenie tyłem kij w podchwycie RR wzdłuż T Ruch: uniesienie górnej części T, RR uginamy z kijem na klatkę piersiową, opuszczenie</p>	<p>Wytrzymanie licząc do czterech</p>
<p>6.Ćwiczenia mm grzbietu</p>	<p>P.w.: leżenie przodem RR z kijem w przód Ruch: unoszenie górnej części tułowia, wytrzymanie, opuszczenie P.w.: leżenie przodem, RR w przód z kijem Ruch: przyciąganie lewej stopy do prawego końca kija, prawej do lewego końca P.w.: klęk prosty, RR w górę z kijem Ruch: „ukłon japoński” – przesuwamy kij jak najdalej do przodu</p>	<p>Rozciąganie mm grzbietu, odpoczynek</p>
<p>7. Układ gimnastyczny przy muzyce</p>	<p>Przypomnienie poszczególnych elementów układu gimnastycznego do dowolnie wybranych utworów muzycznych. Forma stacyjna – prezentacja grup.</p>	<p>Doskonalenie układu, koordynacja ruchowa, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów.</p>

1.Ćwiczenia oddechowe, wyciszające	<p>Część III (końcowa)</p> <p>P.w.: postawa, RR z kijem opuszczone wzdłuż T</p> <p>Ruch: RR w górę (wdech), RR w dół (wydech)</p> <p>P.w.: postawa, kije ze złożoną gumą w pionie oparte przed ćwiczącym, dłonie na kiju</p> <p>Ruch: stanie na lewej nodze, prawa noga założona na lewe kolano(licząc do ośmiu), zamiana nóg.</p>	<p>Liczenie do czterech</p> <p>Zwrócenie uwagi na świadome dbanie o właściwą postawę ciała; konieczność „prostego trzymania się.”</p>
2.Zakończenie lekcji	Zbiórka, omówienie lekcji, pochwalenie najlepiej ćwiczących, pożegnanie.	