**Scenariusz lekcji gimnastyki**

**dla klasy III (edukacja wczesnoszkolna)**

**TEMAT: Zabawy ze wstążkami i kołami hula-hop.**

**KLASA – III** (edukacja wczesnoszkolna).

**LICZBA ĆWICZĄCYCH** – 16 osób.

**MIEJSCE ĆWICZEŃ** – sala gimnastyczna.

**CZAS ZAJĘĆ** – 45 min.

**MOTORYKA** – kształtowanie koordynacji ruchowej, siły, zręczności, estetyki i elegancji ruchu.

**UMIEJĘTNOŚCI**– umiejętność dostosowania ćwiczeń rozgrzewających do własnych możliwości i potrzeb.

**WIADOMOŚCI**– uczeń poznaje możliwość wykorzystania przyborów i przyrządów w tworzeniu układu przy muzyce.

**DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE** – samokontrola poprawności wykonywanych ćwiczeń i zadań ruchowych.

**METODY PROWADZENIA LEKCJI**: bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa, ruchowej ekspresji twórczej.

**FORMY**: frontalna, indywidualna, grupowa, współzawodnictwa.

**PRZYBORY I PRZYRZĄDY**– wstążki w czterech kolorach, hula – hop, magnetofon.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| RODZAJE ZADAŃ  **I CZĘŚĆ WSTĘPNA**  Czynności organizacyjne.     1. Motywacja.        1. Zabawa ożywiająca.      1. Ćwiczenia rozgrzewające  z hula-hop | OPIS ĆWICZENIA LUB ZABAWY    Zbiórka, raport, powitanie, podanie zadań głównych lekcji.    Zachęcenie uczeniów do aktywnego udziału w lekcji, do zaangażowania się we współpracę w grupie. Uświadomienie jaki wpływ mają ćwiczenia przy muzyce na estetykę ruchów.    „Nieruchomka”- uczniowie krokiem tanecznym poruszają się po całej sali, gdy muzyka przestaje grać stają nieruchomo.  W marszu :  Toczenie hula- hop z prawej strony i lewej strony. Przerzut hula-hop z ręki do ręki .Podania hula-hop z ręki do ręki dookoła T.  Przekładanie hula-hop pod kolanem – unoszenie kolan dość wysoko. Przekładanie hula-hop pod uniesioną nogą prostą w kolanie.  W miejscu:  W niewielkim rozkroku, krążenia tułowia z hula-hop.  Krążenia hula-hop na PR, LR.  Krążenia hulaj hop na wysokości kolan.  Krążenia hulaj hop na wysokości kostek.  Stan w rozkroku na szerokość bioder. Postaw hula hop pionowo na ziemi przed sobą i połóż na nim ręce. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę i lekko ugnij ją w kolanie. Wciągnij brzuch i unoś powoli prawą nogę z ziemi na bok. Noga, którą podnosisz powinna być wyprostowana, a palce skierowane przed siebie.  Pozostań w tej pozycji przez kilka sekund, a potem powoli przenieś nogę do poprzedniej pozycji.  Ćwiczenie wykonaj po 10-12 razy każdą nogą.  Przełóż hula hop za ramiona, pod łopatki i połóż się na plecach. Unieś nogi pod kątem 90° i mocno złap hula hop obiema rękami.  Napnij mięśnie brzucha i unieś górną część ciała jak najwyżej możesz, jednocześnie wydychając powietrze. Twoja broda jest skierowana ku górze. Wydychając powietrze, powoli opuszczaj górną część ciała na podłoże.  Ćwiczenie powtórz 12-15 razy.  Wyprostuj rękę na wysokość ramion i połóż hula hop na nadgarstku. Kręć rytmicznie hula- hoop wokół nadgarstka, przesuwając obręcz w stronę ramienia i z powrotem.  Ćwiczenie wykonaj po 10-12 razy każdą rękę. | CZAS    1min.      2min.      5min.    8 min. | UWAGI                    Ćwiczenia przy muzyce. |
|  | Ćwiczenia skocznościowe.  Dowolne przeskoki przez leżącą hula-hop na podłodze w przód, na boki. |  |  |
| **II CZĘŚĆ GŁÓWNA** | Ćwiczenia ze wstążką. Każdy uczeń ćwiczy indywidualnie według własnej koncepcji, upodobań, możliwości i potrzeb wyżycia się ruchowego.  Nauczyciel proponuje pewne ćwiczenia ze wstążką o różnym stopniu trudności, np. podskoki z krzyżowaniem rąk, w tył, a uczeń jeśli chce próbuje je wykonać.   1. zygzakowate ruchy wstążką z jednoczesnym wznosem ramion i wspięciem na palce tak aby wstążka nie dotykała podłogi, 2. spiralne ruchy wstążką z jednoczesnym wspięciem na palce, 3. ruchy ósemkowe wstążki, obszerne i zawężone, 4. ruchy koliste wstążki – obszerne krążenie ramienia w tył, przód, przed sobą, 5. zataczanie koła z obrotem wokół własnej osi. | 25’ | Uczniowie ustawiają się w wyznaczonym miejscu. Przez zatoczenie obszernego ruchu wstążką wokół siebie określają odległość między sobą. |
|  | Ćwiczenia z kołem hula – hop.   1. kręcenie kołem hula – hop dowolnym sposobem, 2. w parach – toczenie koła po podłodze, 3. przejście przez hula – hop, 4. rzuty w parach do siebie hula-hop   Tworzenie układów z wstążkami i hula-hop |  |  |
| **III CZĘŚĆ KOŃCOWA**   Zabawa uspokajająca przy muzyce.   1. Zadania org. – porz. | Tworzenie figur na podłodze z ciał z współćwiczących w trójkach ułożyć literę, cała klasa tworzy wyraz.  Podsumowanie lekcji, ocena własnej aktywności – pożegnanie. | 2min.    2min. | Zbiórka na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym. |

* 1. Skórkowska-Milczarek