SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ELEMNTAMI FITNESS

Temat: Kształtowanie cech motorycznych w obwodzie stacyjnym - siła.

Klasa II
Prowadząca zajęcia – Barbara Dobrowolska
Cele operacyjne zajęć:
Umiejętności: Kształtowanie siły rr, obręczy barkowej, nn, brzucha, grzbietu.
Motoryczność: siła, skoczność.

Metody pracy: zadaniowa**,** powtórzeniowa.
Formy pracy: frontalna, obwodowo-stacyjna.
Środki dydaktyczne: maty, hula-hop, szarfy, piłki lekarskie 1kg, piłki gimnastyczne, skakanki.

I. Część wstępna
1. Czynności organizacyjno-porządkowe
- zbiórka w szeregu
- powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć
- zapoznanie z tematem
2.Zabawa ożywiająca
‘’Berek ogonek’’- ćw. każdy ma szarfę założoną z tyłu za spodenki. Na sygnał ćw. zabierają szarfy pozostałym. Wygrywa ten kto ma najwięcej zebranych szarf.
3.Ćwiczenia rozgrzewające wszystkie partie mięśni

- Przenoszenie szafy trzymanej oburącz trzymanej z przed kl. piersiowej za plecy i z powrotem.
- Przekładanie szarfy pod stopami przez skłon w przód(przełożenie przez uniesienie palców, a następnie pięt), wyprost ale szarfa zostaje za plecami i powrót.
- Zaczepiamy szarfę o nogę i przywodzenie do pośladka, oporujemy nogą.
- Szarfa trzymana w rr nad głową i skłony boczne.
- W siadzie równoważnym przekładamy szarfę trzymaną oburącz nad i pod nn.
- ‘’Kołyska’’.
- Przewlekanie szarfy od nn do głowy(przez siebie) i w odwrotnym kierunku.
- J. w. tylko w podporze tyłem lub przodem (wybór ucznia).
- Ćw. w podskokach z wykorzystaniem szarfy według inwencji ucznia.

II. Część główna.
1. Układanie obwodu stacyjnego. Wyjaśnienie i pokaz ćwiczeń na poszczególnych „stacjach”.
Stacja I
Ćwiczenie mięśni brzucha - w leżeniu tyłem, piłka 1 kg trzymana w dłoniach, unoszenie tułowia do siadu.
Stacja II
Ćwiczenie mięśni tułowia - stojąc, kręcenie hula-hop.
Stacja III
Ćwiczenie mięśni grzbietu - w klęku podpartym, unoszenie do poziomu na przemian prawej ręki i lewej nogi o odwrotnie.
Stacja IV
Ćwiczenie mięśni nóg – skoki na skakance.
Stacja V
Ćwiczenie mięśni nóg - przysiady z piłką lekarską.
Stacja VI

Ćwiczenie mięśni brzucha – w leżeniu tyłem, piłka między stopami, podnoszenie i opuszczanie nóg.
Stacja VII
Ćwiczenie mięśni nóg - w klęku podpartym, podpór na przedramionach, piłka trzymana pod ugiętym kolanem. Unoszenie prawej nogi z piłką, zmiana ćwiczonej nogi.
Stacja VIII
Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej i ramion – podpór leżąc przodem, dłonie oparte na macie na szerokości barków, nogi oparte na piłce gimnastycznej na wysokości kolan. Ćwiczenie uginania ramion.

III. Część końcowa.
1. Ćwiczenia stretchingowe w niskich pozycjach wyjściowych -ćwiczenia o charakterze uspokajającym.
2. Zbiórka. Omówienie lekcji. Pożegnanie.