

SCENARIUSZ ZAJĘĆ ELEMENTY AKROBATYKI

II OGRÓD JORDANOWSKI W WARSZAWIE

Prowadzący: mgr Krzysztof Korzempa

Data: 15.11.2019

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Liczba ćwiczących: 15

Przybory i przyrządy: Materace, drabinki, woreczki.

Metody prowadzenia zajęć: zadaniowa, zabawowa, ścisła.

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, zbiorowa.

Temat lekcji: Jak zrobić szpagat? Ćwiczenia kształtujące gibkość.

Umiejętności: Uczestnik zajęć wykonuje zadane przez prowadzącego ćwiczenia rozciągające. Uczestnik zajęć podejmuje próby wykonania szpagatu.

Wiadomości: Uczestnik zajęć zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń akrobatycznych. Uczestnik zajęć wie dlaczego przed treningiem sportowym należy wykonać rozgrzewkę.

Sprawność motoryczna: gibkość, zwinność, siła.

Postawy: Systematyczność, troska o bezpieczeństwo.

Treści szczegółowe:

Część zajęć	Zadania szczegółowe	Uwagi organizacyjne
Wstępna	<p>Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.</p> <p>Podanie celu i tematu zajęć.</p> <p>Rozgrzewka: Marsz dokoła sali. W marszu krążenia nadgarstkami. Przejście do truchtu. W truchcie skip C, skip A, bieg dostawny bokiem, podskoki zmienne, marsz na czworakach, skoki zajęcze, w truchcie na kłaśnięcie prowadzącego wyskok z odbicia obunóż, na kłaśnięcie prowadzącego obrót i dalszy bieg.</p> <p>W staniu ćwiczenia kształtujące: krążenia ramion, krążenia tułowia, skłony, skrętoskłony, przysiady, ugięcia ramion w podporze przodem.</p>	<p>Bieg dokoła sali.</p> <p>Ustawienie w rozsypce.</p>
Główna	<ol style="list-style-type: none">1. Skłony do nóg w siadzie rozkrocznym.2. Skłony do nóg złączonych.3. Odgięcia tułowia.4. „Syrenka”.5. „Mostek”.	<p>Nauczyciel przypomina obowiązujące zasady bezpieczeństwa.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Wymachy prostą w nogą w tył, w bok i w przód. 7. Próby wykonania półszpagatu. 8. Próby wykonania szpagatu. 9. Ćwiczenia przygotowawcze do wykonania wagi przodem. 10. Waga przodem. 11. Zabawa: „berek zaczarowany”. 	
Końcowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni brzucha, grzbietu, nóg i obręczy barkowej. 2. Zabawa uspokajająca: „łap nie łap”. 3. Zbiórka. Omówienie i podsumowanie zajęć. 	

Krzysztof Korzempa