

„Ćwiczenia przy muzyce na piłkach gimnastycznych”

Scenariusz lekcji

1. CELE LEKCJI

Wiadomości

Uczeń:

- wie, że muzyka niesie ze sobą rytm i tempo,
- zna proste kroki wykonywane w czasie ćwiczeń przy muzyce,
- wie jakie walory niesie ze sobą ćwiczenie przy muzyce,
- wie co to jest higiena osobista,
- wie, że intensywność tętna zależy od wysiłku fizycznego.

Umiejętności

Uczeń:

- potrafi dostosować swój ruch w rytm muzyki,
- potrafi wykonać prosty układ kroków z piłką w rytm muzyki,
- potrafi zbadać swoje tętno,
- potrafi dostosować wysiłek fizyczny do swoich możliwości organizmu.

2. METODY PRACY

- metoda naśladowcza-ścista,
- metoda zadaniowa- ścista

3. ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- odtwarzacz CD,
- materace,
- piłki gimnastyczne

4. PRZEBIEG LEKCJI

a) faza przygotowawcza

- sprawy organizacyjno-porządkowe
- podanie tematu, motywowanie do wykonywania ćwiczeń
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji

b) faza realizacyjna

rozgrzewka

- marsz z piłką w rękach w rytm muzyki
- podskoki z piłką w rękach w rytm muzyki
- step touch i step out z piłką w rękach
- przetaczanie piłki przed sobą z naprzemiennym unoszeniem ramion w różnych kierunkach (przód, góra, tył, skos)

ćwiczenia w staniu :

- stopy na szerokości bioder, squad z unoszeniem piłki nad głową przy wyprostowanych ramionach, ciężar ciała na piętach, kolano nie przekracza linii palców stóp 2x8 powtórzeń
- stopy na szerokości bioder, nogi lekko ugięte w kolanach, skręty tułowia do boku, piłka między dłońmi , lekko ugięte ramiona 2x8 powtórzeń
- wypad nogi w tył, piłka między dłońmi wyprostowanych ramion, wznos piłki do góry, mocne spięcie mięśni brzucha 2x8 powtórzeń
- j.w druga noga
- stopy na szerokości bioder, ściskanie piłki i napinanie klatki piersiowej i brzucha 8 powtórzeń

ćwiczenia w siadzie i leżeniu na piłce:

- w siadzie na piłce, dłonie splecione na klatce piersiowej, przejście do leżenia i powrót 8 powtórzeń
- w siadzie kolana na wysokości bioder, naprzemienne wyprosty raz jednej raz drugiej nogi 2x8 powtórzeń
- wznos kolana wysokość biodra, naprzemienne zakreślenie kolanami ósemek 2x8 powtórzeń
- piłka między udami i łydkami powstawanie i ściskanie z chwilowym wytrzymanie
- w leżeniu przodem, biodra przed piłką, dłonie na podłodze szerzej niż barki, ugięcie ramion do kąta prostego w łokciach, mocne napięcie mięśni brzucha 8 powtórzeń
- w leżeniu przodem, biodra przed piłką, ramiona oparte na podłodze, nogi wyprostowane, naprzemienne unoszenie w górę ręki i przeciwnej do niej nogi

- ramiona oparte na podłodze, nogi wyprostowane, wysunięcie tułowia nad podłogę przy pomocy rąk do momentu kiedy piłka znajduje się pod stopami i powrót 8 powtórzeń

ćwiczenia w leżeniu na materacu:

- leżenie na plecach, piłka między nogami unoszona nad materacem, ściskanie piętami i łydkami
- leżenie na plecach, piłka między nogami, przenoszenie nad głowę i chwyt piłki w dłonie i powrót 8 powtórzeń
- w leżeniu nogi wyprostowane na piłce, biodra w górę, przyciąganie piłki stopami do pośladków i powrót 8 powtórzeń

c) faza uspokajająca

- w siadzie na piłce okrężne ruchy miednicą
- ruchy miednicy przód-tył oraz do boku z regulacją oddechu
- spięcie i rozluźnienie mięśni brzucha
- siad w rozkroku, piłka między nogami, dłonie na piłce, wysunięcie przód-tył 4 powtórzenia
- leżąc przodem na piłce, przyciąganie pięty do pośladka
- j.w. druga noga
- leżenie tyłem na piłce, zataczanie koła tułowiem, masowanie kręgosłupa

5. CZĘŚĆ KOŃCOWA

Omówienie przebiegu lekcji, pożegnanie.