

SCENARIUSZ LEKCJI

Temat lekcji: **Elementy akrobatyczne w prostych układach tanecznych, inspirowanych cheerleadingiem.**

Klasa: VI,

Ilość ćwiczących: 16,

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna,

Przybory i przyrządy: materace, pompony, odtwarzacz CD,

Zadania szczegółowe:

Umiejętności: uczeń potrafi zachowywać równowagę podczas tworzenia piramid dwu, trzy i wieloosobowych, uczeń potrafi przyjmować pozycję w piramidach grupowych bez narażania zdrowia innych, uczeń potrafi dostosować własny ruch do rytmu,

Wiadomości: uczeń zna zasadę asekuracji siebie i innych podczas wykonywania piramid, uczeń zna wpływ ćwiczeń z muzyką na zachowanie kondycji i dobrego samopoczucia, uczeń wie czym jest cheerleading ,jak i gdzie powstał.

Motoryczność: uczeń poprawia koordynację ruchowo-wzrokową poprzez ćwiczenia przy muzyce, uczeń wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej, biodrowej, tułowia, ramion i nóg oraz rozwija poczucie równowagi.

Postawy wychowawcze: przyzwyczajenie do odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współćwiczącego,

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, naśladowcza ścisła, zadaniowa

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: frontalna, grupowa, ćwiczenia ze współćwiczącym,

Prowadzący: Małgorzata Mirkowska

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część I – wstępna			
1. Ćw. organizacyjno-porządkowe	Zbiórka – raport, przywitanie , sprawdzenie obecności i stroju ćwiczących, podanie tematu i zadań lekcji	2 min.	Uczennice ustawione w szeregu.
2. Zabawa ożywiająca:	Berek – złapana osoba wykonuje podpór przodem , może zostać wybawiona przez przeczołganie się pod nią	2 min.	Uczennice poruszają się po określonym terenie
3. Ćwiczenia kształtujące:	Rozgrzewka przy muzyce z pomponami: a) marsz w miejscu, wymachy ramion b) trucht w miejscu , krążenia ramion c) trucht, wymachy ramion nad głową d) stojąc w rozkroku skłony boczne	7 min.	W marszu po obwodzie koła pobranie pomponów. Rozsyпка, w bezpiecznych odstępach między sobą twarzą do prowadzącego. Nauczyciel zwraca uwagę na staranne wykonywanie pokazywanych im elementów

	<p>e) przysiad, ramiona z pomponami w górę, pozycja stojąc ramiona z pomponami w dół</p> <p>f) klęk jednonóż, lewa noga w bok, skłon boczny w lewą stronę, klęk jednonóż, prawa noga w bok skłony w prawą stronę</p> <p>g) stojąc ramiona z pomponami w górę, prawa noga ugięta w kolanie w górę, powrót do pozycji stojąc, opuszczenie ramion w dół, to samo drugą nogą, praca rąk bez zmian</p> <p>h) stojąc wypad prawej nogi w przód, ramiona z pomponami w bok, powrót do pozycji wyjściowej, to samo zmiana nogi, ramiona w bok</p> <p>i) siad płotkarski , skłon do nogi wykroczonej, skręt do nogi zakroczonej, ćw. jw. zmiana nóg w siadzie płotkarskim,</p> <p>k) siad rozkroczny , skłon do nogi prawej, powrót do pozycji wyjściowej, skłon do nogi lewej, powrót do pozycji wyjściowej, skłon w przód</p> <p>l) siad prosty, skręt tułowia w prawą stronę, dotknięcie oburącz parkietu z tyłu,</p> <p>ł) ćw. jw. skręt w lewą stronę</p> <p>m) leżenie przodem, unoszenie klatki piersiowej, wykonanie pod uniesioną klatka piersiową „młynka z pomponami”, powrót do pozycji wyjściowej</p> <p>n) stojąc swobodne podskoki i wymachy ramion w rytm muzyki wg inwencji ucznia</p>		
<p>Część II – główna 1. Ćwiczenia przygotowujące do piramid:</p>	<p>Ćwiczenia w dwójkach:</p> <p>a) trzymając się za dłonie, stojąc na przeciwnych stronach, waga bokiem na nogi przeciwległe</p> <p>b) zmiana stron</p> <p>c) jw. z przysiadem</p> <p>d) waga przodem</p> <p>e) zmiana nóg</p> <p>f) jw. z przysiadem</p> <p>g) w staniu, ćwiczący opierają się dłońmi na barkach partnera, wznos ugiętej nogi, wyprost nogi, zgięcie i powrót do pozycji wyjściowej</p>	<p>5 min.</p>	<p>Uczniowie dobierają się wzrostem , w dalszym ciągu zachowują bezpieczne odległości. Nauczyciel zwraca uwagę na estetykę wykonania.</p>

<p>2. Tworzenie piramid dwójkowych, trójkowych oraz wieloosobowych:</p>	<p>h) jw. druga noga, i) wymachy nogi prawej : przód, bok, tył j) jw. zmiana nogi h) trzymając się za dłonie i mając stopy postawione przy sobie; próba przejścia do przysiadu i powrotu do stania k) stanie tyłem opierając się plecami i mając oddalone stopy próba zejścia do siadu i powrotu do stania</p> <p>Piramidy grupowe. Pokaz piramid dwójkowych i próba wykonania: a) „jedyńka” wykonuje leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże w małym rozkroku. „Dwójka” opiera się na kolanach „jedyńki”, ramiona proste, wykonuje podpór przodem, podaje nogi „jedyńce” b) „jedyńka” leżenie tyłem jw., „dwójka” opiera dłonie na kolanach „jedyńki”, ramiona proste, nogi oparte na wyprostowanych rękach partnera</p> <p>Pokaz piramid trójkowych i próba wykonania: a) „jedyńka” i „dwójka” wykonują leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże w małym rozkroku, kolana blisko siebie. „Jedyńka i „dwójka” leżą na przeciw siebie z nogami skierowanymi w stronę partnera. „Trójka” staje jedną stopą na kolanach „jedyńki” a drugą stopa na kolanach „dwójki”, „trójka” stoi w rozkroku, ramiona w bok b) „jedyńka” i „dwójka” wykonują klęk podparty blisko obok siebie, „trójka” wykonuje klęk prosty opierając jedno kolano na plecach „jedyńki” a drugie na plechach „dwójki”, ramiona w bok c) „jedyńka” i „dwójka” jw. „trójka” opiera jedno kolano i dłoń na plecach „jedyńki” a drugie kolano i dłoń na plecach „dwójki” (klęk podparty)</p> <p>Próba stworzenia własnych piramid kilkuosobowych.</p>	<p>15 min.</p>	<p>Uczniowie dobrani w zespoły przy materacach. Zawsze w podstawie znajduje się silniejsza i zazwyczaj cięższa osoba.</p>
<p>3. Tworzenie prostego układu tanecznego inspirowanego cheerleadingiem</p>	<p>Uczennice pod nadzorem</p>	<p>9 min.</p>	<p>Układ należy rozwijać i ubogacać podczas kolejnych zajęć. Należy zachęcać uczniów do przejmowania inicjatywy podczas tworzenia układu, tak by w przyszłości czuli się na siłach do samodzielnej pracy. Zad. ma na celu zwiększenie zaangażowania uczniów w lekcje oraz rozwój zamięłowania do tego typu aktywności.</p>

z zastosowaniem wybranych piramid.	nauczyciela tworzą według własnej inwencji krótki układ cheerleaderski z wykorzystaniem wybranych piramid. Układ jest tworzony do podkładu muzycznego Crazy frog- Axel F.		
<p>Część III – końcowa</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne:</p> <p>2. Ćw. porządkowo-wychowawcze:</p>	<p>Ćwiczenia przy muzyce:</p> <p>a) w marszu po obwodzie koła na sygnał skłony tułowia w przód- wydech przy wznosie i wdech przy wyproście</p> <p>b) w leżeniu przodem na materacu wolne przetaczanie się w stronę wskazaną przez nauczyciela</p> <p>c) siad klęczny, plecy proste, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty „długa szyja”, ręce ułożone tzw. skrzydełka, oczy zamknięte, uczniowie próbują zgadnąć kiedy minęła jedna minuta, wtedy przyjmują pozycję stojącą,</p> <p>Omówienie lekcji, przypomnienie jej celów i ocena realizacji, pochwały, pożegnanie</p>	<p>3 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>Uczniowie zachowują bezpieczne odległości między sobą. Słuchają poleceń nauczyciela, prowadzący mówi spokojnym, uspokajającym głosem</p> <p>ustawienie w szeregu</p>