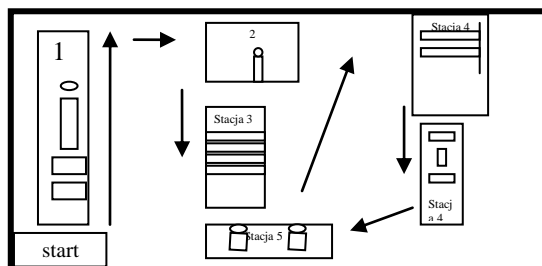


**II część
główna B**
1. Przygotowanie zadań

Wolny marsz dookoła sali:

- wymachy naprzemianstronne raz PN raz LN w przód z jednoczesnym krążeniem RR w przód
- opad T, skłon w przód, opad i powrót do p.w. - co trzy kroki
- skłony T w tył co trzy kroki
- krok odstawno-dostawny z pracą RR- przodem do środka koła
- jw. ale tyłem do środka koła
- przeplatanka, przodem do środka koła
- jw. ale tyłem do środka koła

TOR PRZESZKÓD - 20 - 25 minut
Ułożenie toru



Przygotowanie przyborów i przyrządów do poszczególnych elementów toru przeszkód.

2. Ćwiczenia na kolejnych stacjach

Pokaz i objaśnienie sposobu pokonania toru.

- Wyznaczony U pokonuje tor przeszkód pokazując kolejność wykonania.

Przypomnienie (zapoznanie) się z obsługą stopera.

- U wykona pomiar czasu biegu kolegi w trakcie oczekiwania na swoją kolejkę.

1. Pokonanie pierwszej stacji:



- przeczołganie się pod przyborami tak, aby piłki pozostały na swoim miejscu (ominięcie toru jest jednoznaczne z doliczeniem 5 sekund).

3-5min.

samoocena podczas ćwiczeń.
Ustawienie: luźna rozsyпка:

Ustawienie: jedna za drugą ,ćwiczenia wykonujemy po przekątnej sali

3min.

U - dopinguje ćwiczących
N - czuwa nad bezpieczeństwem

U - rozstawi tor przeszkód wg. schematu podanego przez N
Wykorzystanie osób

5min.

niećwiczących do rozstawienia sprzętu i asekuracji podczas pokonywania toru przeszkód.
U- asekurują podczas pokonywania toru przeszkód.

20 min

Wykorzystanie w czasie objaśniania najbardziej sprawnej uczennicy do pokazu niektórych elementów.

Wiadomości: zasady bezpieczeństwa podczas pokonywania toru.

Tor przeszkód należy pokonać w najkrótszym czasie.

Zwracamy uwagę na asekurację i samoasekurację.

Do każdej stacji przypisane są osoby odpowiedzialne za asekurację.



- przejście równoważne
- wykonanie przewrotu w przód na "walcu"



2. Stacja 2:

- wykonanie celnych rzutów (trzech) woreczkami do celu. Za każdy nie celny rzut doliczamy do czasu 3sekundy.



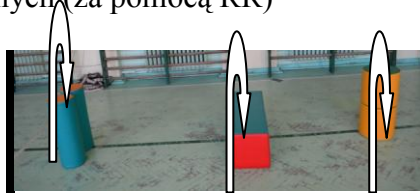
3. Stacja 3:

- pokonanie czterech płotków gimnastycznych naprzemiennie nad i pod płotkiem.



4. Stacja 4:

- ławeczka gimn. zaczepiona za szczebel drabinki (wysokość uzależniona od grupy ćwiczebnej)
- wspinanie się po ławeczkach gimnastycznych (za pomocą RR)



5. Stacja 5:

- przeskoki; rozkroczny, oburz i rozkroczny. Dotknięcie przyboru 5 sekund kary.



6. Stacja 6:

- rzut do dwóch celów. Za niecelny rzut

Wysokość zaczepienia zależy od zawansowania grupy ćwiczebnej.

Uczeń wykonuje pierwszy rzut, a następnie wykonuje zwrot w tył i wykonuje drugi rzut.

<p>Zapoznanie się z obsługą stopera i pomiarem tętna.</p>	<p>5sekund kary.</p> <ul style="list-style-type: none"> - U wykona pomiar czasu biegu kolegi w trakcie oczekiwania na swoją kolejkę. - U po pokonaniu toru przeszkód dokona pomiaru tętna. - U po pokonaniu toru przeszkód zapisze swój wynik. - U oczekujący na swoją kolejkę lub po przebiegnięciu wykona ćwiczenie korekcyjne- siad skrzyżny przy ścianie. <p>Przed przystąpieniem do pokonywania toru na czas, każdy uczeń wykonuje jedną próbę. Oprócz rozgrywek indywidualnych, można pokonywać tor zespołowo.</p>		<p>N - pomaga mierzyć czas N - pomaga mierzyć tętno</p>
<p>Część organizacyjno-porządkowa. Ćwiczenia uspokajająco-korekcyjne</p>	<p>Cześć końcowa - 5 -8 minut. Odniesienie przyborów i przyrządów.</p> <ul style="list-style-type: none"> - U wykona kolka ćwiczeń korekcyjnych i oddechowych <ol style="list-style-type: none"> 1. swobodny marsz po sali, wspięcia na palce z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i sięgnięciu ramionami jak najwyżej. 2. swobodny marsz po sali, wzniesienie ramion przodem w górę z równoczesnym głębokim wdechem, opuszczenie rąk bokiem w dół z równoczesnym głębokim wydechem. 3. przeanalizuje swój wynik i porówna z wynikami kolegów. <p>Zbiórka, pożegnanie, podsumowanie przebiegu zajęć, wyróżnienie najlepszych uczniów, najlepiej ćwiczących. Odprowadzenie do szatni.</p>	<p>5min. 3-4min.</p>	<p>N - przyporządkowanie poszczególnych przyborów do uczniów. Korygowanie i zwracanie uwagi na poprawność i dokładność wykonywanych ćw. wspólna analiza wyników. N objaśnia i pokazuje prawidłowe wykonanie ćwiczenia.</p>
<p>Oceni poziom własnych umiejętności</p>	<p>Tor przeszkód pokonywany na czas można wykorzystać jako test sprawnościowy zakończony oceną. Oceny nauczyciela nie powinny być związane bezpośrednio z osiągniętym wynikiem, ale także z możliwościami ucznia, zaangażowaniem i postępem. W podsumowaniu lekcji powinno się osobno omawiać oceny i wyniki sportowe.</p>	<p>3-4min.</p>	<p>Zbiórka w szeregu xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>Tory przeszkód powinny zawierać elementy znane, wcześniej przećwiczone, ułożone w taki sposób by łatwiejsze przeplatały się z trudniejszymi, aby nie obciążać jednej partii mięśni. Dla osób mających problem z pokonaniem elementu należy dobrać inny sposób – np. przeskok rozkroczny lub inny sposób pokonania przeszkody.</p>

Legenda:

N- nauczyciel, U- uczeń

Nr stacji	Imię i nazwisko	Sekundy karne	Czas	Tętno	Miejsce
				
1					
2					
3					
4					
5					
6					