

Konspekt lekcji z gimnastyki artystycznej

Temat lekcji: Elementy gimnastyki artystycznej – ćwiczenia z piłką.

Zadania lekcji:

- Sprawność motoryczna: wykonywanie ćwiczeń podnoszących poziom zwinności, zręczności i gibkości;
- Umiejętności: nauka prostego układu ćwiczeń z piłką;
- Wiadomości: wyjaśnienie pojęcia gimnastyka artystyczna, przybory stosowane podczas ćwiczeń;
- Postawy: wdrożenie do samodzielnych działań, pomoc w organizacji lekcji.

Liczba ćwiczących: 14

Czas lekcji: 45 min.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Przybory: piłki siatkarskie, ławeczki, szarfy, materace.

Metody: naśladowcza ścisła, zabawowa, inwencji twórczej.

Część I Wstępna

Zadania:

1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć – 2'.
Ustawienie w dwuszeregu, powitanie, sprawdzenie obecności;
2. Sprawy dydaktyczne: omówienie tematu w celu świadomego udziału w lekcji – 2'.
Wyjaśnienie pojęcia gimnastyka artystyczna (Jest rodzajem sportu gimnastycznego obok gimnastyki sportowej i akrobatyki sportowej, rozwija wdzięk i ładną sylwetkę, kształtuje zwinność, zręczność, gibkość a przybory stosowane to: piłka, skakanka, obręcz, wstążka i maczugi.).
3. Zabawa ożywiająca z piłką – 3'.

„ Berek inicjator” – wyznaczona osoba goni pozostałych poruszając się określonym sposobem używając przy tym piłki. Uciekający poruszają się tak jak berek. Osoba dotknięta zmienia sposób poruszania się np. Bieg z kozłowaniem P, L ręka, podskoki z piłką m/stopami (uczniowie pobierają piłki, rozwijanie inwencji twórczej).

4. Ćwiczenia kształtujące z piłką – 8'. Ustawienie po okręgu, met. naśladowcza ściska.
- ćw. RR: postawa stojąc – podrzut piłki, krążenia RR w przód, tył; podrzut piłki, odrzuty RR w tył (4 serie).
 - Ćw. NN: postawa stojąc – wypad PN w przód przełożenie piłki pod N i powrót; zmiana NN (6x).
 - Ćw. T w przód: postawa stojąc – toczenie piłki wokół stóp przy prostych kolanach (6x).
 - Ćw. T do boku: postawa stojąc w rozkroku – przerzut piłki nad głową, chwyt prostą R i skłon do boku; zmiany boku (6x).
 - Ćw. T w płaszczyźnie złożonej: postawa stojąc – PR prosta z piłką odprowadzana w tył powoduje skręt T w prawo; zmiana ręki (6x).
 - Ćw. mm brzucha: leżenie tyłem – piłka m/ kolanami; skłon w przód i dotknięcie głową piłki (kolana, zgięte 10x).
 - Ćw. T w tył: leżenie przodem – podrzuty piłki na prostych RR (6x).
 - Ćw. równoważne: siad równoważny z piłką m/stopami (wytrzymanie 10 ``).
 - Podskoki: dotknięcia podeszwą piłki; zmiany PL stopa (10x).

Część II Główna

Zadania:

1. Kształtowanie motoryki.

- Zabawa kształtująca zwinność i zręczność – 4'.

Podział na dwa zespoły. Na sygnał N bieg do materaca, przewrót w przód, obicie piłki leżącej w szarfie o ścianę, odłożenie piłki i powrót biegiem do zespołu.

- Zabawa kształtująca gibkość „ Wyścig z ławką gimnastyczną” – 5'.

Każdy zespół dzieli się dodatkowo na połowę. Wyścig rewanżowy wykonują drugie grupy. Odległość m/liniami 4-6m.

Na sygnał zawodnicy ustawieni po jednej stronie ławeczki chwytają ławkę podnoszą ją ponad głowami i stawiają po drugiej stronie, po czym przeskakują i ponownie przenoszą; itd. aż do wyznaczonej linii.

2. Kształtowanie umiejętności.

Ćwiczenia z piłką wykonują uczniowie na szerokości sali, m/liniami bocznymi boiska do siatkówki. N. dokładnie omawia i pokazuje ćwiczenie.

- Rzut jednorącz piłkę w górę, chwyt drugą ręką- 3'.
- Marsz z przekładaniem piłki pod wysoko uniesionymi kolanami- 3'
- W marszu toczenie piłki P i L ręką- 2'
- Rzut piłką w górę oburącz, pół obrotu i chwyt oburącz z tyłu za plecami- 4'.
- Uczennica puszcza piłkę toczącą po podłożu PL(leworęczna odwrotnie), wyprzedza ją z lewej strony, podnosi i przerzuca ponad głowę LR w ustawieniu bokiem po czym chwyt następuje przodem do kierunku poruszania się a kończy ćwiczenie chwilowym wykonaniem wagi przodem – 3'.
- Marsz i przerzuty piłki z ręki do ręki ponad głowę. Piłka przerzucana i chwytana powinna być prostą R – 3'.
- Podrzut piłki, obrót o 360° i chwyt na wyciągnięte RR w górę. Ćwiczenie to wykonuje się w ruchu w przód – 3'.
- Podrzut piłki w górę, przewrót w przód na materacu i chwyt piłki w pozycji stojącej na wyciągnięte RR w górę. Ćwiczenie to kończy wykonanie wagi przodem z piłką trzymaną przodem, R. wolna w bok – 4'. Podział na cztery grupy, każda z materacem.

Część III Końcowa

1. Ćwiczenia uspokajające.

Praca indywidualna, rozwijanie inwencji twórczej.

Każdy uczeń wymyśla jedno dodatkowe ćwiczenie z piłką, które mogłaby dołączyć do układu – 3'.

2. Fragment organizacyjno-porządkowy.

Uporządkowanie sali, zbiórka w siadzie skrzyżnym. Omówienie lekcji, zwłaszcza tych ćwiczeń z piłką, które sprawiły trudności – 2’.