

TEMAT: Piramidy inne niż w Egipcie. Samodzielna oraz wskazana przez nauczyciela kombinacja piramid wieloosobowych.

Nauczyciel: Tomasz Tandek

Klasa: V

Data: luty 2014

Umiejętności:

Uczeń:

- wykonuje samodzielnie ze współwiczającym układ statyczny w dwójkach
- buduje piramidy wieloosobowe.

Motoryczność:

Kształtowanie:

- **siła** – poprzez ćwiczenia siłowe ze współwiczającym, ćwiczenia statyczne z pokonaniem ciężaru ciała współwiczającego
- **równowaga** – poprzez wykonywanie ćwiczeń w zachwianej pozycji.

Wiadomości:

Uczeń:

- współpracuje i współdziała ze współwiczającym, zespołem
- buduje piramidę zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

Czas: 45 min.

Klasa: V

Miejsce: hol szkolny

Przyrządy i przybory: szarfy, materace, drabinki

Metody: problemowa, zadaniowa – ścisła, zabawowo – klasyczna, programowanego uczenia się.

Scenariusz lekcji

Tok lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi
Część wstępna – 5'			
Organizacja lekcji	<ul style="list-style-type: none">• Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć,• Podanie celów lekcji i sposobów ich realizacji.	2'	Zbiórka w szeregu, N przed frontem ćwiczących.
Zabawa ożywiająca	„ Berek znajdź swoją parę ” w odmianach: <ul style="list-style-type: none">• Jeden z zespołów ma czerwony kolor szarfy, drugi zespół żółty, trzeci niebieski, czwarty zespół jest bez szarf. Uczniowie bez szarf są berkami. Przed złapaniem można uchronić się dobierając w pary o różnym kolorze szarfy. Złapany uczeń oddaje swoją szarfę i to on staje się berkiem.• J.w przed złapaniem można uchronić się tylko dobierając w pary o tym samym kolorze szarfy.	3'	N kontroluje przebieg zabawy.

Część główna – 25'

Ćwiczenia kształtujące.	<p>W truchcie po boisku w dowolnym kierunku: różne formy truchtu w przód, tył, z obrotami przez lewy, prawy bark.</p> <ul style="list-style-type: none"> • podrzut szarfą oburącz, jednorącz w górę z krążeniem RR w przód, tył, z wyskokiem • przekładanie szarfy wokół T, pod PN, LN <p>Ćwiczenia w miejscu, gdzie ćwiczący ustawieni w rozsypanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • krążenia T w prawą, lewą stronę z szarfą napiętą w dłoniach, • skłony, skrętoskłony T z szarfą napiętą w dłoniach do PN, LN, • w siadzie prostym przekładanie szarfy pod NN i zza plecami • skłony z pogłębieniem obu stóp, szarfa napięta w dłoniach za szarfą, • leżenie tyłem, szarfa w dłoniach zza G, leżenie przewrotne z dotknięciem stopami podłoża powrót do siadu płotkarskiego, • leżenie przodem, szarfa w dłoniach w wyciągniętych RR. Przetoczenie w prawą, lewą stronę, szarfa uniesiona nad podłogą. 	6'	Ćwiczący cały czas wykonują ćwiczenia z szarfą. Szarfa cały czas ma być w ruchu.
Doskonalenie umiejętności, kształtowanie sprawności u umiejętności.	<ul style="list-style-type: none"> • Praca w dwójkach, doskonalenie układów statycznych poznanych na poprzedniej lekcji. • Siad skrzyżny, omówienie zasad budowy piramid wieloosobowych. Podział na zespoły 5 osobowe. Zapoznanie się z przykładowymi schematami piramid wieloosobowych. 	8' 15'	Podział na dwójki. Przygotowanie materacy i miejsc do ćwiczeń. Prowadzący każdemu z zespołów pokazuje przykładowe schematy piramid. Każdy zespół buduje piramidę z własnych ciał, w pozycji dowolnej np. siedząc, leżąc. Każda inwencja ucznia jest wskazana.
Część końcowa – 15'			
Wyciszenie organizmu	Zbiórka drużyn w kole w siadzie skrzyżnym. Drużyny kolejno prezentują zbudowane piramidy.	9'	

Czynności organizacyjno-porządkowe.	Podsumowanie zajęć. Pożegnanie.	2'	
-------------------------------------	---------------------------------	----	--