

Ruch w szkole : zajęcia edukacyjne obszar 1

Scenariusz zajęć

- 1.Temat:** *Gimnastyka Korekcyjno-kompensacyjna w grach i zabawach*
- 2.Prowadzący:** *Kania Adam*
- 3.Klasa:** *Szkoła Przysposabiająca do pracy*
- 4.Miejsce zajęć:** *Sala gimnastyczna*
- 5. Przybory:** *piłki, szarfy, mata korekcyjna język, obręcz hula hop , materace gimnastyczne, g*
- 6.Czas:** *45min*
- 7.Liczba uczniów:** *7*

Cele główne w zakresie:

- **Umiejętności:** *uczeń będzie umiał poprawnie wykonać chwyt stopą określony przedmiot oraz będzie umiał przyjąć pozycję skorygowaną na sygnał nauczyciela*
- **Motoryczności :** *kształtowanie zdolności siłowych , wzmacnianie mięśni postulanych ciała(m.brzucha, grzbietu, pośladków*
- **Wiadomości:** *uczeń pozna nowe zabawy ruchowe kształtujące m .stopy*
- **Postawy:** *uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego*

<i>Tok lekcji</i>	<i>Zadania szczegółowe</i>	<i>Czas (dozowanie)</i>	<i>Uwagi metodyczne</i>
-------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------

Część wstępna 1. Zorganizowanie grupy 2. Motywacja do zajęć	1. Zbiórka 2. Powitanie sportowe 3. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć 1. Przedstawienie zadań lekcyjnych 2. Nastawienie do aktywnego udziału w zajęciach.	5min	1. szereg przyjęcie pozycji skorygowanej , korekta błędów 2. (1,2,3, hej) 3. Sprawdzenie stroi sportowych, obuwia zmiennego , biżuterię zegarki odkładamy 1. Zwięzłe omówienie zadań lekcyjnych 2. ” Ukazanie profitów dla organizmu płynących z aktywności ruchowej”
II Rozgrzewka	. Zabawa ożywiająca „Wojna na szarfy” Zadaniem ucznia jest przerzut jak największej ilości szarf na stronę przeciwnika w określonym czasie 2. Zabawa z przyjmowaniem pozycji skorygowanej na sygnał prowadzącego -pozycja stojąca i skrzydelka -siad skrzyżnym i skrzydelka -ukłon japoński	10 min	1. Wyjaśnienie reguł zabawy. 2. Zwrócenie uwagi na dokładność przyjmowanych pozycji - Uczniowie poruszają się i przyjmują pozycję na sygnał prowadzącego.
Część główna	1. Marsz korekcyjny po jeżyku 2. Rozciąganie mięśni przykręgosłupowych „kołyska” 3. Wzmacnianie mięśni brzucha z przyborem sterowanie oddolne	25 min	Zwrócenia uwagi na dokładność wykonywanych ćwiczeń Poprawny chwyt pod kolana broda do klatki piersiowej

	4. <i>Wzmacnianie mięśni grzbietu i pośladków z przyborem</i> 5. <i>Przeciwdziałanie płaskostopiu marsz po listwie ławeczki</i> 6. <i>Cwiczenia chwytne stóp szarfy , woreczków , toczenie piłki w pozycji izolowanej po ścianie</i> 7. <i>Cwiczenia oddechowe dmuchanie piłeczki z partnerem na laskach korekcyjnych</i> 8. <i>Ślizgi na ławce gimnastycznej</i>	25 min	<i>Odpowiednie utrzymanie bioder</i> <i>Ruch wykonywany powoli dokładnie zwróci uwagę na chwyt stóp na krawędzi ławki</i> Zadaniem ucznia jest wtaczanie piłki po ścianie w górę i w dół Pozycja izolowana uczniowie sami dozują siłę dmuchania piłeczki zabawa na punkty
	Część końcowa		Zwrócić uwagę na poprawny chwyt listwy ławeczki
	Uspokojenie organizmu		Zadaniem uczniów jest wstanie w odpowiednim czasie .Kto będzie najbliższej minuty wygrywa
	Podsumowanie		Siad skrzyżny
	1. <i>Podumowanie zajęć</i> 2. <i>Pochwała najlepiej ćwiczących uczniów</i> 3. <i>Pożegnainie sportowe</i>	5min	

