**SCENARIUSZ LEKCJI NA SIŁOWNI W RAMACH ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**TEAMAT: Kształtowanie siły mięsni w obwodzie stacyjnym. Ćwiczenia na przyrządach**

**CELE LEKCJI:**

**Kształcący**

* kształtowanie i wzmacnianie mięśni całego ciała
* ćwiczenia rozciągające
* samokontrola i samoocena wykonywanych ćwiczeń

**Poznawczy**

* znajomość podstawowych ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięsni
* umiejętność doboru odpowiednich przyrządów i przyborów do kształtowania odpowiednich mięsni.

**Wychowawczy**

* odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i rówieśników
* zasady asekuracji i samokontroli

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Treść lekcji** | **Czas** | **Wskazówki organizacyjno -porządkowe** |
| **I Część wstępna**  1.Czynności organizacyjne | - Czynności organizacyjne,  - podanie zadań lekcji  - motywacja ćwiczących do zajęć  - Wybór ucznia do prowadzenia rozgrzewki | 3’ | Ustawienie - forma frontalna w rozsypce przed prowadzącymi |
| 2. Rozgrzewka | Rozgrzewka prowadzona przez wytypowanego przez nauczyciela ucznia  - ćwiczenia biegowe przygotowujące do wysiłku  - ćwiczenia kształtujące mięsnie T , RR, NN, B,  - ćwiczenia stabilizujące | 10’ | Ustawienie w rozsypce, przed prowadzącym.    N-l kontroluje prawidłowość prowadzenie rozgrzewki , udzielając potrzebnych wskazówek |
| **II Część główna**   1. **OBWÓD STACYJNY** | 1. Jazda na rowerze stacjonarnym 2. Ćwiczenia na przyrządzie wzmacniające mięśnie klatki piersiowej i ramion. 3. steper – kształtowanie mm nóg i pośladków 4. Ćwiczenia mięśni brzucha na pochyłej ławeczce. 5. Kształtowaniem mięsni dwugłowego i trójgłowego ramienia ( biceps, triceps)- modlitewnik z gryfem łamanym 6. Tweester kształtowanie mięsni skośne grzbietu i brzucha 7. Wyciskanie gryfu w pozycji leżącej 8. Kształtowanie mięsni brzucha na poręczach przyściennych 9. Pionowe podnoszenie hantli   o prostych RR   1. Kształtowanie mm grzbietu – ławka skośna 2. .Ćwiczenia na przyrządzie wzmacniające mięśnie nóg (czworogłowe) 3. .Ćwiczenia na przyrządzie wzmacniające mięśnie klatki piersiowej i ramion. | 30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30”  30”/30” | Obwód powtarzamy 2 razy na każdej stacji ćwiczący ćwiczą po 30” i odpoczywają 30”  Nauczyciel czuwa nad poprawnością wykonywania ćwiczeń przez uczniów, koryguje ewentualne błędy |
| **III Część końcowa**  1.Ćwiczenia rozciągające  2. Czynności organizacyjne | Ćwiczenia stretchingowe – rozciąganie poszczególnych partii mięśni.    Zbiórka w szeregu, omówienie lekcji. Pożegnanie. | 5’  3’ | Objaśnienie znaczenia stretchingu i ćwiczeń oddechowych |