**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 |