Data: 14.03.2014r.

**TEMAT: Poznajemy wpływ ćwiczeń rozciągających na nasz organizm.**

Klasa: VI Liczba osób: 11

**ZADANIE WYCHOWAWCZE:** uczeń pełni rolę pomocnika - pomaga partnerowi w wykonywaniu ćwiczeń rozciągających

**PSYCHOMOTORYCZNOŚĆ:** gibkość – ćwiczenia rozciągające w parach, na materacach, indywidualnie

**UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń wskazuje główne partie mięśniowe

**WIADOMOŚCI:** uczeń opisuje główne partie mięśniowe

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TOK LEKCJI | ZADANIA DO REALIZACJI | METODA  REALIZACJI | CZAS | UWAGI |
| 1.CZĘŚĆ WSTĘPNA  Rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające | -zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć  -przedstawienie tematu lekcji i motywacja do zajęć  - pogadanka na temat ćwiczeń rozciągających – uczniowie wymieniają, opisują i pokazują najważniejsze grupy mięśni w organizmie ludzkim  -rozgrzewka: wyznaczony wcześniej uczeń przeprowadza rozgrzewkę dla całej klasy na ocenę | Podająca  Problemowa | 2’  2’  5’  7-8’ | Ustawienie w dwuszeregu  W razie potrzeby N pomaga w prowadzeniu rozgrzewki-poprawia błędy |
| 2.CZĘŚĆ GŁÓWNA  Ćwiczenia rozciągające, stretchingowe. | - nauczyciel przedstawia sposoby prowadzenia ćwiczeń rozciągających: indywidualnie, w parach, z przyborami, na przyrządach; - wyjaśnia pojęcie „stretching” - (rozciąganie) zestaw ćwiczeń fizycznych polegający na rozciąganiu [mięśni](http://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99%C5%9Bnie) celem ich rozciągnięcia i uelastycznienia, a także poprawia ukrwienie [układu motorycznego](http://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Uk%C5%82ad_motoryczny&action=edit) i powoduje jego rozruszanie. Jest naturalnym systemem ćwiczeń, który zaczerpnięty został m.in. z obserwacji zwierząt łownych wykonujących podobne "ćwiczenia" łączącym w sobie elementy gimnastyki i kulturystyki łącząc naprzemienne serie ćwiczeń dynamicznych i statycznych. Polega na [kilkunastosekundowej](http://pl.wikipedia.org/wiki/Sekunda), izometrycznej pracy (napinaniu) mięśnia oraz następnie powolnym rozluźnianiu go, a następnie rozciąganiu go przez następne kilkadziesiąt sekund. Podczas wykonywania ćwiczeń ważne jest często zachowanie koordynacji ruchowej, równomiernego oddechu i nieprzesadzanie z napinaniem mięśni (nie wolno przekraczać progu bólu).  - nauczyciel prowadzi ćwiczenia rozciągające w różnych formach (indywidualne, w parach, przy drabinkach, z przyborami) | Podająca  Zadaniowa ścisła | 2’  5’  15’ | „+” dla osób wskazujących i nazywających główne partie mięśniowe  każda osoba prezentuje ćwiczenie rozciągające |
| 3.CZĘŚĆ KOŃCOWA  Ćwiczenia uspokajające | - zabawa rozluźniająca „Powódź” (z wykorzystaniem muzyki) – leżące ławki i materace tworzą wyspy na które uczniowie wskakują kiedy przestaje grać muzyka, gdy muzyka jest włączona uczniowie biegają omijając wyspy, osoba która się pomyli odpada, zwycięzca dostaje „plusa”  - uporządkowanie miejsca ćwiczeń, zbiórka, podsumowanie zajęć | Zabawowa klasyczna | 3’  3’ | Ustawienie w dwuszeregu |