

## Scenariusz

### lekcji wychowania fizycznego

**Temat:** Ćwiczenia siły ogólnej w obwodzie stacyjnym na siłowni.

Cele szczegółowe:

**Motoryczność:** uczeń - kształtuje siłę poszczególnych grup mięśniowych.

**Umiejętności:** uczeń - dokona odpowiedniego wyboru ćwiczeń specjalistycznych na atlasie i z wybranymi przyborami.

**Wiadomości:** uczeń - zna nazwy mięśni i całych grup, wie jaką pracę wykonują na konkretnych przyrządach.

**Kształtowanie postaw:** - uczeń dokonuje samokontroli i samooceny wykonywanych ćwiczeń.

Miejsce zajęć: siłownia

Klasa: II LO

Czas trwania: 45 min.

Ilość osób; 16-24

Prowadząca: Marzanna Krysiak

Tok lekcji	Opis zadania	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji.</li><li>2. Rozgrzewka:<ul style="list-style-type: none"><li>-ćwiczenia biegowe przygotowujące do wysiłku,</li><li>-ćwiczenia kształtujące RR, NN i T,</li><li>- ćwiczenia rozciągające.</li></ul></li></ol>	Zbiórka w dwuszeregu. Rozgrzewka odbywa się w holu szkoły, ponieważ siłownia jest zbyt mała na przygotowanie młodzieży do takiej lekcji.
Część główna	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jazda na rowerze.</li><li>2. Ćwiczenia mięśni brzucha w zwisie na drabince (przyrząd na drabince.</li><li>3. Skakanka, przeskoki obunóż.</li><li>4. Ćwiczenia na przyrządzie wzmacniające mięśnie ramion (nramienne)</li><li>5. . Ćwiczenia na przyrządzie wzmacniające mięśnie nóg (czworogłowe)</li><li>6. . Ćwiczenia na przyrządzie wzmacniające mięśnie klatki piersiowej i ramion.</li><li>7. Ćwiczenia na orbitreku.</li><li>8. Ćwiczenia mięśni brzucha na pochyłej ławeczce.</li><li>9. Ławeczka przy atlasie, wyciskanie.</li><li>10. Ławeczka na atlasie, ćwiczenia mięśni grzbietu.</li><li>11. Atlas, wyciskanie w siadzie tyłem.</li><li>12. Leżenie przodem na ławeczce – ćwiczenia mięśni</li></ol>	Przydzielenie każdej uczennicy/uczniowi miejsca lub przyboru (stacja) Przypomnienie o zachowaniu bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Czas trwania każdego ćwiczenia 30 sekund, przerwa tylko na zmianę stacji. Po 5-7minutach druga seria.

	dwugłowych uda. 13. Rower 14. Ćwiczenia a ławeczce mięśni skośnych brzucha . 15. Skakanka, skipy. 16. Ćwiczenia z hantlami w postawie.	
Część końcowa	Wyciszenie organizmu: - ćwiczenia rozluźniające i oddechowe, - stretching. Omówienie lekcji, pożegnanie.	Sprawdzenie wiedzy z zakresu anatomii (było omówienie głównych mięśni kończyn górnych i dolnych przed przystąpieniem do ćwiczeń).

Czas trwania każdego ćwiczenia może trwać 20-30 sekund, przerwa tylko na zmianę stacji.

Po 5-7minutach druga seria.

Jeśli grupa liczy więcej osób, robię mniej stacji, a na każdej są dwie osoby. Wówczas druga osoba odpoczywając może pomagać i poprawiać błędy.