

SIŁOWNIA - SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

I. Temat: Usprawnianie mięśni kończyn górnych poprzez wykonywanie ćwiczeń siłowych na różnych przyrządach.

1. **Data:** 11.03.2014 r.
2. **Miejsce:** Siłownia Liceum Katolickiego w Gdyni.
3. **Czas trwania:** 45 minut.
4. **Osoby biorące udział w zajęciach:** grupa uczniów z gimnazjum i szkoły przysposabiającej do pracy.
5. **Środki dydaktyczne:** przyrządy i urządzenia stanowiące elementy wyposażenia siłowni (hantle, sztangi, ciężarki, ławeczki, bieżnia stacjonarna, obciążenia do sztang itp.).
6. **Metody:** ćwiczeniowa i zadaniowa ścisła.
7. **Formy:** indywidualna i grupowa.
8. **Prowadzący zajęcia:** mgr Jerzy Radej
9. **Scenariusz zawiera elementy następujących treści z podstawy programowej:**
 - wspomaganie rozwoju ucznia,
 - doskonalenie sprawności i wydolności fizycznej uczniów oraz działania prozdrowotne,
 - rozwijanie psychofizycznej sprawności ucznia oraz zdolności do odniesienia sukcesu,
 - wdrażanie do aktywności ruchowej.
10. **Cel główny:**
 - powiększanie wiary we własne możliwości w zakresie korzystania z własnej siły fizycznej oraz doskonalenie sprawności fizycznej, kondycyjnej i koordynacyjnej.
11. **Cele szczegółowe:**
 - poznawanie własnych możliwości w zakresie sprawności, motoryki i siły fizycznej,
 - opanowanie podstawowych zasad dotyczących umiejętności dostosowania wielkości obciążenia do własnych możliwości,
 - nabycie i ćwiczenie umiejętności bezpiecznego wykorzystywania sprzętu stanowiącego wyposażenie siłowni.

II. Przebieg zajęć:

1. Część wstępna (max 10 min):

- zaproszenie uczniów do zajęć,
- przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć sportowych w siłowni,
- przedstawienie celu i tematu zajęć,
- omówienie przebiegu zajęć,
- motywacja do aktywnego udziału w zajęciach,
- rozgrzewka (bieżnia stacjonarna i ćwiczenia siłowe z małymi hantlami w pozycjach: stojącej oraz siedzącej na ławkach).

2. Część główna (max 25 min):

- uginanie przedramion na maszynie (4-6 powtórzeń),
- ściąganie wyciągu górnego stojąc (6-8 powtórzeń),
- wyciskanie ciężaru na ławce skośnej (6-8 powtórzeń),
- przyciąganie wyciągu siedząc z wąskim uchwytem (8-10 powtórzeń),
- przyciąganie wyciągu siedząc z szerokim uchwytem (8-10 powtórzeń),
- wyciskanie ciężaru na ławce poziomej (4-6 powtórzeń),
- biceps na wyciągu dolnym (6-8 powtórzeń),
- triceps francuski na wyciągu górnym (6-8 powtórzeń).

3. Część końcowa (max 10 min):

- ćwiczenia rozciągające mięśnie (stretching),
- ćwiczenia wyciszające (głębokie i swobodne oddychanie w pozycji leżącej),
- podsumowanie zajęć sportowych,
- podziękowanie uczniom za aktywny udział w zajęciach.

Opracowanie i realizacja: mgr Jerzy Radej