

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

- 1) **Temat:** Wzmocnienie mięśni posturalnych - ćwiczenia z przyborami
- 2) **Autor:** Anna Makowska
- 3) **Realizacja podstawy programowej:**
 - a) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
 - b) uczeń wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących, ułatwiających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
- 4) **Cele operacyjne** - uczeń po zajęciach potrafi:
 - zastosować prawidłowe sposoby podnoszenia przedmiotów
 - wymienić zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z piłkami lekarskimi.
 - wykonać 5 ćwiczeń wzmacniających mm posturalne.
- 5) **Czas trwania:** 45 min.
- 6) **Miejsce:** mała sala gimnastyczna
- 7) **Przybory, przyrządy:** piłki lekarskie, piłki gimnastyczne, taśmy do ćwiczeń
- 8) **Metody prowadzenia zajęć:**
 - zabawowa-ściśła
 - zadaniowo-naśladowcza
- 9) **Tok zajęć:**
 - I. **Część wstępno-przygotowawcza**
 - a) **Czynności organizacyjno-porządkowe**
 - Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz celów operacyjnych.
 - Zabawa z muzyką.
 - II. **Część główna A**

Rozgrzewka

 - Ćwiczenia przy muzyce.



ODN

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Poznaniu

III. Część główna B

a) Proste ćwiczenia Dennisona, jako forma usprawnienia i uaktywnienia pracy obu półkul mózgowych

▪ Ruchy naprzemienne

Podnieś do góry prawe kolano i dotknij do niego lewą ręką, następnie do podniesionego lewego kolana dotknij prawą ręką (ćwiczenie przypomina marsz | w miejscu).

ćw. pobudza równocześnie duże powierzchnie obu półkul mózgowych, poprawia komunikację między dwiema półkulami mózgowymi.

▪ Słoń

Wyciągnij rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę połóż na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi w kolanach lekko ugięte, mały rozkrok. Rysuj rękoma w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało pracuje.

ćw. aktywizujące płaty mózgu, jedno z najbardziej integrujących ćw. gimnastyki mózgu.

▪ Sowa

Jedną ręką chwyć mocno mięśnie barków, głowę powoli odwracaj w lewo, a potem w prawo, podbródek trzymaj prosto. Głowę sięgaj maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyi. Zrób wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu - tu, gdzie ręka trzyma ramię - wydech w czasie obrotu głowy. Powtórz, trzymając drugą ręką drugie ramię.

ćw. dostarczające organizmowi tlenu.

a) Ćwiczenia w parach – jedna piłka gimnastyczna

Pozycja stojąc

- toczenie
- rzuty jednoręcz, oburęcz
- kozłowanie

Pozycja - siad rozkroczny

- toczenie rękoma, popychając nogami
- przejście z leżenia do siadu i podania

Ćwiczenia na piłce

- skoki, przetoczenia, „pompki”, „brzuski”



ODN

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Poznaniu

b) Ćwiczenia w parach – piłka lekarska

Pozycja stojąc

- Krążenia, toczenia, rzuty jednorącz, oburącz, sprzed klatki, z nad głowy.

c) Ćwiczenia wzmacniające z taśmami fitnessowymi, o różnych kolorach

- Stań w lekkim rozkroku, ustaw stopy równolegle. Owiń taśmę wokół pleców i trzymaj w rękach jej zwinięte końce, tak, aby była dobrze napięta. Pociągnij taśmę do przodu, aż Twoje dłonie zetkną się na wysokości brody.
- Usiądź na podłodze, plecy trzymaj proste, brzuch napięty. Zaczep taśmę o obie stopy, nogi lekko zgięte. Ramiona wyciągnięte do przodu. Zegnij ręce i pociągnij taśmę do tyłu, trzymając dłonie na wysokości klatki piersiowej.
- Stań i napnij brzuch. Taśmę zaczep o stopę ustawioną lekko z przodu. Nie podnosząc łokci, zginaj równolegle ręce, prowadząc pięści do barków. Utrzymuj cały czas napięcie mięśni brzucha.
- Stojąc z jedną nogą z przodu, pochyl się do przodu. Taśmę zaczep o stopę przeciwną do dłoni, w której trzymasz jej końce. Ręka oraz noga z taśmą lekko zgięte. Trzymając łokieć cały czas w tej samej pozycji, przesun przedramię do tyłu. Zmień rękę i powtórz.
- Stopy ustaw równolegle na linii bioder. Stań na taśmie i owiń ją dookoła ramion, trzymając z przodu jej końce. Zegnij nogi, jakbyś siadał na krześle, pilnując, żeby kolana nie przekroczyły linii palców stóp.

IV. Część końcowa

- Ćwiczenia rozciągająco - rozluźniająco, omówienie lekcji.
- Podsumowanie lekcji, sprawdzenie realizacji celów.

Rundka pytań kierowanych:

- Co oznacza sformułowanie mm posturalne?
- Które z ćwiczeń wzmacniają np. mm brzucha?

– Jak należy podnosić przedmioty o znacznym ciężarze?

c) Pożegnanie.