

Scenariusz lekcji „Profilaktyka wad postawy”

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna

Czas trwania ćwiczeń: 45 minut

Przybory/materiały dydaktyczne: kocyki, szarfy, woreczki, hula-hop, piłka lekarska 1kg, plastikowe tyczki, piłki fitness -

Cele:

- wdrażanie nawyku prawidłowej postawy ciała
- utrzymanie pełnej ruchomości kręgosłupa
- poprawa sprawności układu oddechowego
- wzmocnienie obręczy barkowej i mm. Grzbietu

Prowadzący: Nauczyciele WF (opracowała Aleksandra Branigan)

CZĘŚĆ I - WSTĘPNA [5 minut]

1. Czynności organizacyjno-porządkowe

- zbiórka
- powitanie
- sprawdzenie obecności
- określenie celu zajęć uczniom

1.Pw. – stojąc RR wzdłuż T, woreczek na głowie, ruch po obwodzie koła z woreczkiem na głowie i zachowaniem postawy korygującej

2.Pw. – stojąc w obu RR woreczek. Ruch – rzuty i chwytory woreczka oburącz w chodzie i biegu (po obwodzie koła)

3.Pw. – siad klęczny z woreczkiem na głowie. Ruch –1-przejsie do klęku prostego – wdech – 2-powrót do Pw. – wydech.

4.Pw. – siad skulny podparty. Ruch – naprzemiennie chwyt woreczka palcami stóp.

5.Pw. – stojąc RR trzymają końce szarfy. Ruch – 1-przysiad, RR przodem w górę.
2-powrót do Pw.

6.Pw. – stojąc w rozkroku. Ruch – skłon tułowia i pociąganie szarfy prawą i lewą ręką po pod łożu między NN (ósemka).

7.Pw. - stojąc w PR szarfa. Ruch – przerzucanie szarfy z ręki do ręki nad głową.

8.Pw. - stojąc RR w przód z szarfą. Ruch-1- skrętoskłon do NL. -2- Pw.-3- skrętoskłon do NP.-4- Pw.

9.Pw. - siad prosty przy PN szarfa. Ruch – chwyt palcami PN szarfy i podanie do LR – powtórzenie ze zmianą ręki i nogi.

10.Pw. - siad klęczny RR trzymają końce szarfy. Ruch-1-klęk prosty, RR w górę (wdech).-2-Pw. siad klęczny, RR w dół (wydech).

CZĘŚĆ II - GŁÓWNA [20-30 minut]

OBWÓD STACYJNY

STACJA I

Pw.- leżenie tyłem RR w „skrzydełka”, (skurcz pionowy ramion), NN wyprostowane oparte o 3 szczebelki drabinki. Ruch – wznos prostych NN.

STACJA II

Pw.- klęk prosty, G i cały kręgosłup w linii poziomej, broda ściągnięta do mostka, dłonie zwrócone do przodu, brzuch wciągnięty.

Ruch – jazda na kocyku „na zajęcia”. Odpychanie się RR od podłoża i przyciąganie kolan do przodu.

STACJA III

Pw. - siad prosty podparty, przed stopami obręcz i woreczki. Ruch – naprzemienne wyrzuty woreczków palcami stóp do obręczy.

STACJA IV

Pw. - leżenie przodem na skrzyni, kolce biodrowe przednie górne znajdują się na wysokości krawędzi ławeczki, NN ustabilizowane drabinką. Górna część ciała wysunięta poza płaszczyznę podparcia. RR na pośladkach.

Ruch – utrzymywanie T w poziomie, G na wyciągniętej szyi.

STACJA V

Pw. - stojąc w odległości jednego kroku od ściany NN wyprostowane, stopy złączone.

Ruch – opad T w przód na ugięte RR bez odrywania stóp.

STACJA VI

Pw. - leżenie tyłem, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, broda ściągnięta do mostka, G na wyciągniętej szyi, RR trzymają górne rogi kocyka.

Ruch – „ślizg pajęczny”- odpychać się obunóż aż do wyprostowania NN.

STACJA VII

Pw. - leżenie przodem RR wzdłuż G, G na wyciągniętej szyi, broda ściągnięta do mostka, NN wyprostowane, piłka między RR. Ruch – przetaczanie piłki z ręki do ręki, RR uniesione nisko nad podłożem.

STACJA VIII

Pw. - leżenie przodem, RR wzdłuż G, broda ściągnięta do mostka, NN wyprostowane.

Ruch – „Żabka”- ruch RR naśladujący pływanie żabką.

Zabawa „Wskaż siedzącego nieprawidłowo”. Siad skrzyżny w kole z przyjęciem

prawidłowej postawy. Jedno dziecko staje tyłem do koła, drugie wskazane przez nauczyciela siedzi nieprawidłowo. Po rozpoznaniu błędu w siadzie przez dziecko kryjące, następuje zmiana.

CZĘĆ III KOŃCOWA [10 minut]

W formie rozluźniającej, zabawowej, uczniowie dobrani w czwórkach tańczą „Poloneza” z woreczkami na głowie i plastikowymi tyczkami korygującymi wady postawy.