

Scenariusz lekcji “Prosty kręgosłup”

Temat zajęć: Ćwiczenia ogólno usprawniające kręgosłup

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna

Czas trwania ćwiczeń: 30-40 minut

Przybory/materiały dydaktyczne: materace, plastikowe tyczki, drabinki gimnastyczne, piłki fitness

Cele:

- wdrażanie nawyku prawidłowej postawy ciała
- utrzymanie pełnej ruchomości kręgosłupa
- poprawa sprawności układu oddechowego

Prowadzący: Nauczyciele WF (opracowała Aleksandra Branigan)

CZĘŚĆ I - WSTĘPNA [5 minut]

1. Czynności organizacyjno-porządkowe

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

CZĘŚĆ II - GŁÓWNA [20-30 minut]

1. Ćwiczenia oddechowe

-ćwiczenie 1

postawa wysoka w lekkim rozkroku. Ruch-unoszenie RR do boku z jednoczesnym wdechem, następnie opuszczenie RR z jednoczesnym wydechem [10 razy]

-ćwiczenie 2

p.w. jw, splecione dłonie ułożone wewnętrzną stroną na czole. Ruch-wraz z wdechem, naciskamy głowę na ręce i patrzymy w dół. Liczymy do 5. Wydychamy powietrze i rozluźniamy się [10 razy]

2. Ćwiczenia ogólnie usprawniające

-ćwiczenie 1

pozycja wysoka, Ruch- ściągnięcie łopatek ku sobie poprzez splecenie RR za plecami z równoczesnym odgięciem głowy ku tyłowi [15 razy]

-ćwiczenie 2

pozycja wysoka, RR oparte w okolicy krzyżowej. Palce skierowane ku tyłowi, kciuki do przodu. Ruch- wyginamy tułów do tyłu jak najdalej, podpierając lędźwia rękami i utrzymując proste kolana. Wytrzymujemy w tej pozycji przez 5 sekund, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. [10 razy]

-ćwiczenie 3

pozycja stojąca, trzymanie oburącz tyczki za karkiem, Ruch-wykonujemy maksymalne skręty tułowia w obie strony [15 razy]

-ćwiczenie 4

siad na krześle, RR założone za głowę. Ruch-delikatne schylenie głowy do przodu. Powrócić do pozycji wyjściowej [15 razy]

-ćwiczenie 5

p.w. jw, Ruch- Napinamy mm. brzucha i podnosimy się na palcach [10 razy]

-ćwiczenie 6

p.w. jw, Ruch-Jedną rękę zakładamy na biodro, drugą zsuwamy po udzie do kolana zginając tym samym kręgosłup do boku. Wracamy do pozycji wyjściowej [po 10 razy]

- ćwiczenie 7

leżenie na plecach, NN wyprostowane, Ruch- unosimy prostą w kolanie nogę jak najwyżej, powoli opuszczamy [po 10 razy]

- ćwiczenie 8

Leżenie na plecach, Ruch-zginamy jedną nogę i chwytamy ją poniżej kolana. Następnie zginamy głowę starając się dotknąć czołem do kolana. Wytrzymujemy przez 5 sekund. Powtarzamy ćwiczenie drugą nogę w ten sam sposób [po 10 razy]

-ćwiczenie 9

leżenie na plecach na materacu. Ruch-NN uginamy w kolanach i przyciągamy do klatki piersiowej, RR oplatają kolana. Powracamy do pozycji wyjściowej z wydechem [15 razy]

-ćwiczenie 10

p.w. jw, wraz z wdechem, podnosimy wyprostowane nogi nad ziemię i trzymamy licząc do 5. Wydechamy powietrze i opuszczamy nogi [15 razy]

-ćwiczenie 11

p.w. jw, Ruch- zginamy jedną nogę, chwytamy splecionymi dłońmi za kolano. Wraz z wdechem, podciągamy kolano w stronę tego samego barku (prawa noga do prawego barku). Z wydechem wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy nogę [po 10 razy]

-ćwiczenie 12

p.w. jw, Ruch-unosimy NN zgięte w kolanach i st.biodrowych, wykonujemy rowerek przez 5 sekund, powracamy do p.w. [10razy]

-ćwiczenie 13

leżenie na brzuchu z RR wzdłuż tułowia, Ruch-unosimy barki w górę. Wytrzymujemy przez 10 sekund, następnie odpoczywamy [15 razy]

-ćwiczenie 14

p.w. jw+ręce przed głowę trzymając tyczkę .Ruch-unoszenie laski nad podłożem, wytrzymać 5 sekund, powrócić do pozycji wyjściowej [15razy]

-ćwiczenie 15

Leżenie na piłce fitnessowej- naprzemienne wznosy RL I NP. ze zmianą na RP I NL- 20 razy

-ćwiczenie 16

p.w. jw, Ruch- unosimy tułów na prostych rękach i skręcamy barki na przemian w obie strony, tak aby poczuć napięcie mm. grzbietu.

-ćwiczenie 17

Pozycja: klęk podparty. Opieramy się na dłoniach i kolanach. Ruch-Na wdech wykonujemy "koci grzbiet", na wydech opuszczamy plecy. [15 razy]

-ćwiczenie 18

klęcząc opieramy się na obu łokciach. Wykonując wdech wyginamy plecy w "koci grzbiet". Następnie wykonując wydech wyginamy kręgosłup ku dołowi. Aby ćwiczyć górny odcinek kręgosłupa należy wysunąć łokcie bardziej do przodu i obniżyć klatkę piersiową. Aby ćwiczyć dolny odcinek kręgosłupa należy oprzeć się na prostych rękach.

CZĘĆ III KOŃCOWA [10 minut]

1. Ćwiczenia oddechowe

-ćwiczenie 1

pozycja wysoka ,tyczka trzymana oburącz na wysokości kolców biodrowych przednich górnych, Ruch-wznos RR do góry z jednoczesnym wdechem, opuszczanie RR wraz z wydechem [10 razy]

-ćwiczenie 2

p.w. jw,Ruch- uwypuklenie klatki piersiowej przez wdech wraz z lekkim wyprostem tyłowa, następnie pochylenie tułowia do przodu, tyczka zsuwana wzdłuż NN z jednoczesnym wydechem [10 razy]

2. Czynności porządkowe

-sprzątnięcie przyborów i przyrządów

-omówienie samodzielnego wykonywania ćwiczeń ogólnie usprawniających