



**POZNAJEMY TRENING
FUNKCJONALNY
Z TAŚMAMI THERA-BAND**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019



Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Poznajemy trening funkcjonalny z taśmami Thera-Band.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń zna ćwiczenia z taśmami Thera-Band.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne i omawia korzyści z wykonywania tych ćwiczeń dla zdrowia, wymienia mięśnie posturalne.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje umiejętność bezpiecznego wykonania ćwiczeń z taśmami.

Metody:

zadaniowa, problemowa, programowego uczenia się i usprawniania, ćwiczeniowa.

Techniki:

losowego doboru do ćwiczeń, kształcenia multimedialnego, relaksacyjna, NaCoBeZU.

Formy pracy:

frontalna, strumieniowa, indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne:

taśmy Thera-Band, piosenki: Alvaro Soler – *Ella*, Alvaro Soler – *Loca*, Alvaro Soler ft. Flo Rida, TINI – *La Cintura* (remix), Beautiful Relaxing Music – *Calm Piano Music & Guitar Music with Birds Singing*, prezentacja multimedialna o taśmach Thera-Band.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Uczniowie zdają raport nauczycielowi i zgłaszają gotowość do lekcji. Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną o taśmach Thera-Band, prezentuje taśmy (ich rodzaje) i chwyt na nadgarstku. Nauczyciel informuje uczniów, na co będzie zwracał uwagę w czasie ćwiczeń.
2. Rozgrzewka do piosenki Alvaro Soler – *Ella*, Alvaro Soler – *Loca*. Uczniowie ustawieni w szachownicy wykonują ćwiczenia w marszu, naśladowując nauczyciela:

- jednocześnie krążenia ramion w przód i w tył, wymachy ramion w górę i w dół, wymachy ramion w bok, marsz z wysokim unoszeniem kolan, trzy kroki do przodu i do tyłu, marsz w bok z akcentem – klaśnięciem w lekkim podskoku, marsz do przodu – ramiona wykonują krążenia – ruch krążenia na ruch nogi, marsz do tyłu,
- wznosy ramion w skos w górę i w dół do tyłu, skłon w bok w prawo, w lewo, krążenie tułowia,
- wznosy ramion przodem i bokiem w górę, ruchy rozluźniające, nogi wykonują lekkie luźne kopnięcia w dowolnych kierunkach,
- krążenia: ramion, tułowia, barków, kolan, bioder, tak by wprowadzić w ruch ciało,
- zataczanie ramionami kół przed sobą i wykroki w bok,
- w podporze przodem wyprost nóg i ramion, podniesienie naprzemienne nóg.

Uczniowie ze SPE: uczniowie z ADHD robią więcej powtórzeń, uczniowie zdolni demonstrują ćwiczenia, słabowidzący naśladują ruchy nauczyciela, ćwiczą przy nim.

Część główna:

Nauczyciel losowo dobiera uczniów w pary. Uczniowie ustawieni w rozsypanie tyłem do siebie w staniu ćwiczą dwie lub trzy serie w zależności od możliwości grupy: jedna seria wykonana w naturalnym tempie, druga wykonana szybko, trzecia wykonana wolno:

- wypad w przód z trzymaniem taśmy w ręce, proste w przód i w górę – powrót,
- w staniu ramiona w górę – zakrok – ramiona w bok w skos,
- ramiona w „skrzydełka” i wyprost ramion w przód w staniu ze wznosem nóg,
- wykrok w bok, na przemian na prawą i lewą nogę, ramiona w skrzydełka, ruch w przód – w bok,
- jeden uczeń w staniu trzyma końce taśmy, drugi uczeń w leżeniu tyłem ma nogi proste i rusza nimi w przód i w dół,
- skręty tułowia z taśmą utrzymaną w ramionach w „skrzydełka” i lekki wyprost ramion – powrót.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia uspakajające do muzyki. Uczniowie ustawieni w kole wykonują ćwiczenia trzy razy: Beautiful Relaxing Music – *Calm Piano Music & Guitar Music with Birds Singing*.
 - w staniu wznos ramion w górę, taśma trzymana oburącz, wznos jednej ręki w górę (ręka w jednej linii z uchem), druga ręka w dół na skos do tyłu (lekko za linią bioder) – zgięcia i wyprosty ramion, w siadzie prostym skulenie – rolowanie pleców, krążenia ramion, taśma przełożona na stopy, wyprost w górę, krążenie ramion w tył, zginanie i wyprost stopy, ramiona jak przy wioślarzu, wyprost i skurcz, przejście do leżenia tyłem – taśma przełożona na stopy,

- ramiona w przód, wdech, wymachy naprzemienne powolne nóg – wydech – ramiona w górę i w przód – tak samo wymachy nóg w bok.
- w leżeniu bokiem – taśma przełożona na stopy, krążenie nogą do wewnątrz i na zewnątrz,
 - w leżeniu przodem – taśma przełożona na stopy – zgięcia i wyprosty nóg – taśma trzymana oburącz za głowę o zgiętych ramionach – wyprost ramion – jest to ruch na przemian – ramiona wyprostowane – nogi zgięte.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję i prosi uczniów o zademonstrowanie ćwiczeń. Wyróżnia uczniów, którzy ćwiczyli z zaangażowaniem i demonstrowali ćwiczenia.

Komentarz metodyczny

Lekcja z działu: **sprawność funkcjonalna**, aktywność fitnessowo-zdrowotna w korelacji z biologią i muzyką. Rozwój samodzielności i umiejętności dbania o własne ciało. Uczniowie ze SPE ćwiczą pod kierunkiem nauczyciela.