



POZNAJEMY ĆWICZENIA  
WZMACNIAJĄCE I ROZCIĄGAJĄCE  
NA POPRAWNĄ POSTAWĘ CIAŁA

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](http://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 ćwiczenia wzmacniające i rozciągające na poprawną postawę ciała.

## Klasa:

II liceum i II technikum

## Czas trwania lekcji:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń jest świadomy znaczenia ćwiczeń wzmacniających i rozciągających na poprawę postawy ciała.
- **Poznawczy:** Uczeń rozumie znaczenie dla zdrowia regularnych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających siły mięśni posturalnych, poznaje metody dla programowania własnych ćwiczeń dla zdrowego kręgosłupa.
- **Kształkący:** Uczeń rozwija siłę mięśni posturalnych i gibkość, usprawnia organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest zaangażowany w podejmowanie ćwiczeń, pracuje nad sobą.

## Metody:

zadaniowa, programowego uczenia się i usprawniania, opowieści ruchowej.

## Techniki:

NaCoBeZU, tak/nie, relaksacyjna, kształcenia multimedialnego, kinezylogia edukacyjna, muzykoterapia.

## Formy:

frontalna, strumieniowa, zespołowa, w grupach, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

piłki fitball, taśmy Thera-Band, rollery, odtwarzacz muzyki, piosenki według inwencji uczniów, prezentacja multimedialna pt. *Zdrowy kręgosłup*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka – sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, podanie tematu lekcji. Wzbudzenie motywacji do ćwiczeń.
2. Przedstawienie przez uczniów prezentacji na temat: *Zdrowy kręgosłup*. Rozmowa z uczniami o indywidualnym podejściu do wykonywania ćwiczeń. Nauczyciel przedstawia, na co będzie zwracał uwagę w czasie zajęć, oceniając.

3. Ćwiczenia rozgrzewki (powtarzane 10–15 razy) – nauczyciel przygotowuje ćwiczenia do treningu wzmacniająco-rozciągającego do piosenki wybranej przez uczniów. Nauczyciel ustawia uczniów w półkołu i ćwiczy przed uczniami, przy nauczycielu ćwiczą niedowidzący i niedosłyszący, uczeń z ADHD może zmieniać miejsce po ćwiczeniach i może wykonywać więcej powtórzeń do piosenki. Krążenie głowy – małe kółka i duże koła, krążenie ramion – od dużych po małe kółka, wznos naprzemienny ramion w różnych kierunkach w postawie: w bok, w skos, w przód, w tył, w górę, skulenie, ugięcie nóg w kolanach, opad tułowia, objęcie ramionami barków, wymachy ramion na boki, w górę i dół, wyprost, rolowanie tułowia w dół, swobodne bujanie całego tułowia z rozluźnieniem pleców, wyprost, skręty tułowia z ramionami w skrzydełka, wspięcie na palce, rozluźnienie ramion i wznos ramion przodem w górę, skręty tułowia z rotacją prawej nogi lekko do środka w bok, to samo na drugą stronę, ramiona bokiem w górę do wysokości barków, rotacja ręki przód – tył, wypad na jedną nogę w przód, wyprost nogi – krążenie tułowia w jedną i w drugą stronę, wyprost, wspięcie na palce, to samo w drugą stronę, wznos naprzemienny nóg zgiętych, potem prostych w przód, bok, skos, tył.
4. Ćwiczenia rozgrzewki przy drabinkach – obie ręce oparte na drabinkach na wysokości klatki, pompki na drabinkach, w staniu bokiem do drabinki znos ręki bokiem w górę, skłon do boku, to samo druga strona, zwis na drabinkach, skłon w dół, wspięcia mięśni brzucha w leżeniu tyłem (nogi zahaczone o drabinkę tak, że odcinek lędźwiowy przylega do podłoża), wznosy zgiętych nóg w przód, w bok, wznos bioder w górę, w leżeniu przodem wznosy nóg w tył.

#### **Część główna:**

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z przyborami (po 20 razy):
  - rolowanie mięśni brzucha na fasoli w podporze tyłem, zgięcia i wyprosty nóg, rozluźnienie mięśni brzucha, przysiad z plecami opartymi o fasolę, w tym czasie uczniowie wykonują ćwiczenia oddechowe,
  - rozciąganie mięśni grzbietu na fasoli w podporze przodem ramiona w przód – rozciągnięcie przez powolne przesunięcie ciała w tył w kierunku bioder (głowa – ucho – ramiona w jednej linii), biodra wyżej niż ramiona i jednocześnie ćwiczenia oddechowe,
  - skurcze ramion w skrzydełka – wyprost ramion w bok w postawie, taśma zahaczona o drabinki na wysokości klatki, w tym czasie uczniowie wykonują ćwiczenia oddechowe,
  - zgięcia i wyprosty nogi w leżeniu tyłem, taśma zahaczona o stopy i o drabinki na wysokości bioder,
  - wznosy nóg zgiętych w kolanach w klęku podpartym lekko nad podłoże tyłem do drabinek, taśma zahaczona o biodra i o drabinki na wysokości bioder, ważne, by wciągnąć mięśnie brzucha i wyprostować głowę,
  - rolowanie nogi od biodra do kolana w podporze przodem.

**Część końcowa:**

1. Ćwiczenia relaksująco-rozciągające przy drabinkach: skłon tułowia w przód z ćwiczeniami oddechowymi, jedna noga na drabince, skłon tułowia w przód z ćwiczeniami oddechowymi, w klęku podpartym na drabince, przyciąganie nogi zgiętej i opartej o drabinkę, skłon japoński – podpór łukiem w pozycji leżenia przodem.
2. Nauczyciel prosi uczniów o samoocenę metodą tak/nie – uczniowie stają po prawej i lewej stronie nauczyciela i oceniają umiejętność zapamiętania ćwiczeń.

**Komentarz metodyczny**

Lekcja aktywności fitnessowej zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym, skorelowana z muzyką, rozwija samodzielność i kreatywność. Uczniowie ze SPE ćwiczą indywidualnie blisko nauczyciela, zgłaszają trudności.