



POZNAJEMY ĆWICZENIA  
IZOMETRYCZNE I ROZCIĄGAJĄCE  
MIĘŚNIE POSTURALNE

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 izometryczne i rozciągające mięśnie posturalne.

## Klasa:

I liceum i I technikum

## Czas trwania lekcji:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia kompensacyjne na prawidłową postawę ciała.
- **Poznawczy:** Uczeń wymienia grupy mięśni osłabionych i przykurczonych, które odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy ciała, poznaje ćwiczenia na wybrane grupy mięśniowe.
- **Kształcący:** Uczeń wykonuje ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne w postawie stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności, kształtuje siłę i elastyczność mięśni, dobiera sposoby redukcji stresu.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy samodyscypliny i wytrwałości w osiągnięciu celu, potrafi zachować zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.

## Metody:

pogadanka, zadaniowa, naśladowcza.

## Techniki:

„tarczy strzeleckiej”, kształcenia multimedialnego, losowego doboru do zadań.

## Formy:

indywidualna, frontalna, strumieniowa.

## Środki dydaktyczne:

drabinki gimnastyczne, karimaty, taśmy Thera-Band, fasolki, tablica szkoleniowa, prezentacja multimedialna na temat: *Ćwiczenia izometryczne i rozciągające na poprawną postawę ciała*. Piosenki: Felix Jaehn, Hight, Alex Aiono – *Hot2Touch*, Felix Jaehn ft. Jasmine Thompson – *Ain't Nobody (Loves Me Better)*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.

2. Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną na temat: *Ćwiczenia izometryczne i rozciągające na poprawną postawę ciała*. Przedstawia uczniom cele lekcji i zachęca do ćwiczeń.
3. Rozgrzewka w marszu do piosenki: Felix Jaehn, Hight, Alex Aiono – *Hot2Touch*. W marszu krążenia jednocześnie ramion w przód i w tył, krążenia barków w przód i w tył, naprzemienne krążenia przedramion w przód i w tył, ćwiczenia koordynacji ramion: w bok – na barki – w bok, w przód – na barki – w przód, w górę – na barki – w górę, w dół wzdłuż tułowia – na biodra – skrzyżowane na biodrach – na biodra – w dół wzdłuż tułowia, w postawie, do piosenki: Felix Jaehn ft. Jasmine Thompson – *Ain't Nobody (Loves Me Better)*. Rolowanie tułowia powoli od szyi w dół, wyprost, krążenie głową, ręka w górę, druga ręka chwyta pod dłoń i wyciąga lekko rękę w górę, to samo druga ręka, ramiona swobodnie, skłon tułowia w bok, krążenie tułowia w dół, wyprost, to samo w drugą stronę, ćwiczenia klatki: w przód, w bok, w tył, w bok, krążenia bioder, ćwiczenia nóg: wznosy w przód, w bok, w tył, krążenia kolan, ćwiczenia stopy: palce – pięta, krążenia stopy. Kłopoty mogą mieć uczniowie z trudnościami w uczeniu się.

### **Część główna:**

1. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na małe grupy, pary lub pojedynczo w zależności od liczebności grupy. Uczniowie wykonują ćwiczenia na obwodzie.
2. Ćwiczenia izometryczne na mięśnie osłabione. Nauczyciel demonstruje ćwiczenia izometryczne (napięcie mięśni od 3 do 6 sekund z ćwiczeniami oddechowymi): w bezruchu w określonej pozycji i ruchu z zatrzymaniem:
  - a. mięśnie ściągające łopatkę – w postawie w lekkim opadzie ćwiczenie z taśmami zahaczonymi o stopy, skurcz ramion w dół w skos, ściągnięcie łopatek z zatrzymaniem, wyprost ramion w górę,
  - b. mięśnie szyi – w leżeniu przodem, ramiona na głowie, napięcie mięśni przez opór,
  - c. mięśnie brzucha – w pozycji leżenia tyłem, nogi zgięte w kolanach na wysokości kolan tak, by odcinek lędźwiowy przylegał do podłoża, napięcie mięśnia i rozluźnienie, wspięcia mięśni, lekki skłon w przód z ramionami wzdłuż tułowia z zatrzymaniem,
  - d. mięśnie pośladkowe – w leżeniu przodem, wznos wyprostowanej nogi w tył z zatrzymaniem,
  - e. mięsień czworogłowy – w leżeniu tyłem, wyprosty nóg z fasolką przy ścianie, napięcie mięśni, przysiad obunóż z zatrzymaniem,
  - f. mięśnie kulszowo-goleniowe – w leżeniu tyłem, wznosy i opusty w przód i w dół prostej nogi zahaczonej pod kostkę i o drabinkę lub trzymanej prosto przed sobą w ramionach, w czasie opustu napięcie z zatrzymaniem.
3. Ćwiczenia rozluźniająco-relaksacyjne na mięśnie skrócone:
  - a. mięsień piersiowy większy – stanie przy drabinkach, ręka w tył chwyta za drabinkę,

- b. mięśnie ramion – w siadzie ramiona w przód, chwyt za dłoń i rozciąganie,
- c. mięsień prostownik grzbietu – w siadzie rozkrocznym z nogami ugiętymi skłon w przód, rozluźnienie,
- d. mięsień biodrowo-łędźwiowy – w leżeniu, nogi zgięte, skrzyżowanie nogi przed kolanem, wznos nogi zahaczonej o taśmę i wyprost,
- e. mięsień czworoboczny łądźwi – skłon w bok przy drabinkach,
- f. mięsień prosty uda – w klęku obunóż, wypad jednej nogi i w przód, rozciąganie,
- g. mięśnie tylne uda (mięsień naprężacz powięzi szerokiej i mięsień trójgłowy łydki) – wypad w przód i opad tułowia lub w leżeniu tyłem wznos nogi w przód.

### **Część końcowa:**

Podsumowanie lekcji – metoda „tarczy strzeleckiej”. Uczniowie stawiają na tarczy narysowanej na tablicy szkoleniowej kropki w ocenie przydatności ćwiczeń.

### **Komentarz metodyczny**

Lekcja aktywności zdrowotnej. Uczniowie ze SPE wykonują ćwiczenia we własnym tempie. Umiejętność dbałości o własne ciało i radzenia sobie ze stresem.

**Literatura:** Kuński H., *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Medsport, Warszawa 2003.