



**POZNAJEMY ĆWICZENIA
ROZCIĄGAJĄCO-
-RELAKSUJĄCE**

**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 ćwiczenia rozciągająco-relaksujące.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń jest świadomy znaczenia ćwiczeń rozciągających i relaksujących dla redukcji stresu, będących rekompensatą po nauce i pracy.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające, wie, jak się relaksować.
- **Kształcący:** Uczeń rozwija gibkość, rozciągając osłabione mięśnie, oraz koordynację ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń rozumie rolę wypoczynku i relaksu po wykonywaniu pracy.

Metody:

zadaniowa, opowieści ruchowej, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

choreoterapii, muzykoterapii, tak/nie, kinezylogii edukacyjnej, relaksacyjna, kształcenia multimedialnego, NaCoBeZU.

Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

gumizela, odtwarzacz muzyki, piosenki.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka – sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, podanie celu lekcji.
2. Przedstawienie prezentacji na temat: *Znaczenie ćwiczeń rozciągająco-relaksujących*. Rozmowa z uczniami o indywidualnym podejściu do wykonywania ćwiczeń, nauczyciel przedstawia uczniom, na co będzie zwracał uwagę w czasie lekcji i za co oceni.
3. Rozgrzewka przygotowująca do ćwiczeń rozciągających do wybranej przez uczniów piosenki. Nauczyciel ustawia uczniów w kole, przy nauczycielu ćwiczą niedowidzący i niedosłyszący, uczniowie z ADHD zmieniają miejsce po ćwiczeniach i mogą

wykonywać więcej powtórzeń w postawie: krążenie głowy – małe kółka i duże koła, krążenie ramion, wznos naprzemienny ramion w różnych kierunkach w postawie od bioder do wysokości barków: w bok, w skos, w przód, w tył – połączony z lekkim wykrokiem lub zakrokiem nogi w tym samym kierunku, skulenie, objęcie ramionami barków, wyprost, rolowanie tułowia w dół, swobodne bujanie całego tułowia z rozluźnieniem pleców, ugięcie nóg w kolanach, stretching, powoli wyprost, wspięcie na palce, wznos ramion bokiem w górę – opust ramion w dół ze skrzyżowaniem ich przed sobą, rozluźnienie ramion i wznos ramion przodem jak najwyżej, prawa noga w bok, przeniesienie ciężaru ciała do półprzysiadu, ręce wykonują krążenie w przód na zewnątrz, to samo od rolowania w lewą stronę, wznos ramion bokiem w górę i zejście do półprzysiadu, wznos ramion bokiem w górę, wspięcie na palce – opust ramion przodem do tyłu z jednoczesnym przejściem do opadu w przód, wypad na jedną nogę w przód, wyprost nogi, przez rozkrok przejście na drugą nogę, krążenie głową w prawą stronę, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok, lekkie ugięcie nóg w kolanach, krążenie tułowia w prawą stronę, wyprost, wspięcie na palce i wyciągnięcie się jak najwyżej, to samo w drugą stronę, wznos naprzemienny nóg zgiętych, potem prostych w przód, w bok, w skos, w tył.

Część główna:

1. W kole relaksacja z gumizelą. Uczniowie ustawieni z nauczycielem w kole chwytają taśmę, rozwijają ją na plecach, opierają się o taśmę, rozciągając ją, wykonują ćwiczenia oddechowe i relaksujące, zamykają oczy, to samo uczniowie wykonują w siadzie prostym. Ćwiczenia oddechowe połączone z rozciąganiem – lewa ręka chwytą za prawą stopę, potem odwrotnie, skulenie, objęcie ramionami barków i przejście do przysiadu skulonego, siad prosty, ugięcia prawej nogi nad lewą prostą nogą, lewa ręka chwytą za prawe biodro ze skrętem tułowia, siad prosty, krążenia ramion w przód do stopy, naprzemiennie skurcz i wyprost stopy, wstanie i przeciąganie na taśmie z rolowaniem pleców.
2. Ćwiczenia rozciągające w parach. Nauczyciel dzieli losowo uczniów w pary. Uczniowie w siadzie prostym tyłem do siebie wykonują ćwiczenia: wznos ramion bokiem w górę, przejście do siadu rozkrocznego, jeden uczeń wykonuje skłon w przód, drugi uklada się na plecach i wyciąga się w górę, w siadzie rozkrocznym przodem do siebie, chwyt akrobatyczny za nadgarstek – jeden uczeń wykonuje skłon w przód, robiąc młynek, krążenie w przód, drugi uczeń przechyla się do tyłu – w postawie przodem do siebie w opadzie z rękami ułożonymi na barku uczniowie wykonują rozciąganie pleców – w postawie tyłem do siebie wyciągnięcie w górę – chwyt w górę za nadgarstek – lekki skłon w przód i wyciągnięcie w górę i w tył, w postawie tyłem do siebie – skłon w dół z klaśnięciem w dłonie – wyprost – wznos ramion bokiem w górę – wypad w przód, chwyt za plecami – w postawie przodem do siebie – chwyt za nogę i rozciąganie nogi.

Część końcowa:

Ćwiczenie relaksujące. Uczniowie leżą tyłem na karimatach, nauczyciel opowiada im, co mają robić – *Przymknij oczy... Rozluźnij się... Oddychaj swobodnie... Wdychaj spokój, a wydychaj stres... Uspokój oddech i... wyobraź sobie piękny widok i śliczną pogodę, które możesz podziwiać... Zrelaksuj się... Poczuj ładny zapach... Odetchnij głęboko, otwórz oczy.*

Nauczyciel prosi uczniów, by sami ocenili, czy zapamiętali wybrane ćwiczenia. Wybiera losowo uczniów i prosi o pokazanie jednego ćwiczenia. Uczniowie stają po prawej i lewej stronie nauczyciela i oceniają metodą tak/nie, czy zapamiętali ćwiczenia.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności i edukacji zdrowotnej w korelacji z biologią, zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwój samodzielności pracy oraz rozumienia znaczenia regularnych ćwiczeń relaksujących dla zdrowia.