



**KSZTAŁTUJEMY SIĘ
MIĘŚNIOWĄ, ĆWICZĄC
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:

Kształtujemy siłę mięśniową, ćwicząc z taśmami Thera-Band.

Klasa:

IV liceum i IV technikum

Czas trwania zajęć:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń kształtuje siłę mięśniową, umie zastosować taśmy Thera-Band w ćwiczeniach.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia rozgrzewki przygotowujące do ćwiczeń siłowych, wie, jak poprawnie wykonać ćwiczenia z taśmami, i nabywa świadomość znaczenia ćwiczeń siłowych dla zdrowia, wie, jakie są rodzaje taśm, i dostosowuje je do możliwości, zna wartość ćwiczeń.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać ćwiczenia z taśmami, wzmacnia siłę mięśniową, kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje zaangażowanie i samodyscyplinę, posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, wykazuje samodzielność w ćwiczeniach.

Metody:

zadaniowa, problemowa, programowego usprawniania.

Techniki:

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

Formy pracy:

frontalna, strumieniowa, indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne:

taśmy Thera-Band, drabinki, prezentacja multimedialna.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza gotowość do lekcji, przedstawia prezentację multimedialną na temat: *Ćwiczenia siłowe z taśmami Thera-Band* i prezentuje taśmy, zwraca uwagę na bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń, pokazuje chwyt na nadgarstku, rozdaje taśmy.
2. Rozgrzewka z taśmami – uczniowie stają w szachownicy i wykonują:

- a. naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył, wymachy ramion w bok, w górę w skos i w dół w skos,
- b. skłon tułowia, taśma trzymana oburącz, jedna ręka wykonuje skłon, druga ręka przechodzi łukiem w kierunku bioder,
- c. wznosy ramion przodem i bokiem w górę do wysokości barków, taśma pod stopami,
- d. opad tułowia, ramiona w tył, taśma trzymana pod stopami jak przy „skoku Małysza”,
- e. balansowanie z taśmą, dowolnie wykonane ruchy rozluźniające w różnych kierunkach – indywidualne podejście do wykonania ćwiczenia – uczeń wprawia w ruch całe ciało.

Część główna:

Uczniowie słabowidzący i słabosłyszący ćwiczą przy nauczycielu.

Ćwiczenia siłowe z taśmami. Uczniowie ustawieni w półkolu. Nauczyciel prezentuje ćwiczenia i koryguje poprawność wykonywania ćwiczeń:

1. Jednoczesne krążenia ramion w postawie w przód, potem w tył, od małych do dużych kółek – przejście do wznosów jednoczesnych ramion bokiem w górę.
2. Wyprost i skurcz ramion, skurcz do pozycji „skrzydełek” w postawie, taśma trzymana oburącz na wysokości łopatek.
3. Wznos nóg w tył (raz jedna noga, seria ćwiczeń, potem druga noga) w pozycji podporu przodem – taśma trzymana oburącz.
4. Skurcz i wyprost nogi w tył w leżeniu przodem – taśma zahaczona o obie nogi.
5. Wznos nóg w przód w leżeniu tyłem – wspięcia mięśni brzucha, taśma zahaczona o proste nogi.
6. Wznos nóg w bok w leżeniu bokiem, taśma zahaczona o obie nogi.

Ćwiczenia siłowe z taśmami. Uczniowie ustawieni przy drabinkach. Nauczyciel prezentuje ćwiczenia i koryguje poprawność wykonywania ćwiczeń. Taśmy są zahaczone o drabinkę:

1. Wiosłowanie w siadzie prostym z taśmą zahaczoną o drabinkę na wysokości pasa.
2. Skłon tułowia w przód w leżeniu tyłem, głowa przy drabinkach z taśmą zahaczoną o piątą szczebel od dołu i trzymaną oburącz do wyprostowania ramion – „strzałka” równo z tułowiem.
3. Przenoszenie rąk bokiem do przodu z jednoczesnym wyprostem z taśmą trzymaną oburącz w lekkim wypadzie na jedną, potem na drugą nogę.
4. Przenoszenie rąk bokiem do tyłu z jednoczesnym wyprostem z taśmą trzymaną oburącz w lekkim wypadzie na jedną, potem na drugą nogę.

Część końcowa:

1. Metoda smile – nauczyciel prosi uczniów o ocenę wykorzystania taśm w ćwiczeniach siłowych. Uczniowie oceniają, komentują wykorzystanie taśm w życiu codziennym.
2. Ćwiczenia uspokajające. Nauczyciel ćwiczy z uczniami przy drabinkach – skłon tułowia w bok z postawy bokiem do drabinek, opad tułowia w przód, ramiona na drabinkach na wysokości bioder, wznos nogi na wysokość bioder w przód i zahaczenie stopy o drabinkę, skłon tułowia w przód, ramiona równoległe do nogi na drabince, wznos nogi na wysokość bioder w bok i zahaczenie stopy o drabinkę, wyprost z ramionami w górę, skłon tułowia w dół z rozluźnieniem pleców, wyprost tyłem do drabinek.
3. Nauczyciel wystawia oceny za sumienne wykonanie ćwiczeń.

Komentarz metodyczny

Lekcja z działu: **sprawność funkcjonalna, aktywność zdrowotna** w korelacji z biologią, zgodna z koncepcją health-related fitness i treningiem zdrowotnym. Rozwój samodyscypliny w dbałości o własne ciało.