



POZNAJEMY ZESTAW ĆWICZEŃ PILATES DLA PROFILAKTYKI BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

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 zestaw ćwiczeń pilates dla profilaktyki bólów kręgosłupa.

Klasa:

IV liceum i IV technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń wykonuje zestaw ćwiczeń pilates.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zestaw ćwiczeń pilates, jest świadomy wpływu regularnych ćwiczeń na zdrowie, poznaje sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim, poznaje pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- **Kształcący:** Uczeń wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym, wzmacnia siłę mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania.
- **Wychowawczy:** Uczeń utrwała nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.

Metody:

zadaniowa ścisła, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

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

Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, nagrania utworów, np. *Pilates music workout mix 2018 by Tony Dev*, prezentacja multimedialna na temat: *Pilates*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wzbudza zainteresowanie i podkreśla znaczenie ćwiczeń pilates dla zdrowego kręgosłupa.
2. Wprowadzenie pozycji wyjściowych w ćwiczeniach pilates w formie prezentacji multimedialnej. Nauczyciel wzbudza motywację do ćwiczeń.

3. Rozgrzewka do muzyki. Uczniowie ustawieni w szachownicy – nauczyciel demonstruje ćwiczenia w postawie, ćwicząc przed uczniami:
 - a. krążenia skłony i skręty: głowy, tułowia, nóg w stawie biodrowym, kolan,
 - b. ćwiczenia ramion (krążenia i wymachy w różnych kierunkach) połączone z ruchami koordynacyjnymi nóg, wznosy i krążenia w różnych kierunkach,
 - c. naprzemienne nożyce rękami w bok i przed sobą w przód, wyciągnięcie w górę całego ciała, skłon w przód,
 - d. krążenia tułowia – rolowanie kręgosłupa – wznos ramion w górę,
 - e. krążenia bioder, nóg, kolan, stóp.

Część główna:

Wskazane ćwiczenia dla uczniów z problemami z kręgosłupem, otyłych, z chorobami przewlekłymi, z astmą. Są to ćwiczenia wspomagające utrzymanie poprawnej postawy ciała, ze względu na niską intensywność są bezpieczne. Uczniowie słabosłyszący i niedowidzący ćwiczą na wprost nauczyciela. Trudności mogą mieć uczniowie z ADHD.

Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające w kole z nauczycielem. Nauczyciel prosi uczniów o zwrócenie uwagi, które z ćwiczeń były dla nich relaksujące:

- w postawie wznos ramion w górę (wdech) – lekki skłon w bok z maksymalnym wyciągnięciem w górę (wydech) – powrót do postawy – to samo w drugą stronę – wyprost, wznos ramion w górę (wdech), rolowanie (wydech), przejście rękoma do podporu przodem,
- w leżeniu tyłem (wdech) – unoszenie obu nóg w przód – opust ramion wzdłuż tułowia (wydech) – powrót do leżenia (wdech) – rozciąganie wyprostowanej nogi w leżeniu,
- z leżenia tyłem świeca połączona z nożycami,
- w leżeniu przodem – naprzemienne wznosy nóg z maksymalnym wyciągnięciem,
- w podporze przodem – pozycja deski – naprzemienne wznosy prostych nóg w tył – w klęku podpartym „koci grzbiet” – skłon japoński,
- w podporze tyłem – naprzemienne wznosy prostych nóg w przód – w siadzie prostym skulenie – przetoczenie – leżenie przodem – podpór łukiem na przedramionach – zgięcia i wyprosty naprzemienne nóg,
- z leżenia bokiem – krążenie prostą nogą w przód i w tył,
- w podporze bokiem – wznosy prostej nogi w bok,
- w siadzie rozkrocznym – wznos ramion w górę – krążenie ramionami w przód – skłony raz do prawej, raz do lewej strony, raz w przód.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i rozciągające.
2. Podsumowanie lekcji: nauczyciel wybiera losowo ucznia, który przedstawia zapamiętane zestawy ćwiczeń. Chętni uczniowie demonstrują ćwiczenia – inni uczniowie korygują. Ocenianie za wykonanie poprawnie wszystkich ćwiczeń.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności i edukacji zdrowotnej zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Korelacja z muzyką i biologią. Uczniowie ze SPE ćwiczą tyle, ile mogą.