



POZNAJEMY ĆWICZENIA
PROPRIOCEPCJI NA POPRAWĘ
POSTAWY 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

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 propriocepcji na poprawę postawy ciała.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia propriocepcji.
- **Poznawczy:** Uczeń jest świadomy znaczenia dla poprawy postawy ciała ćwiczeń propriocepcji, poznaje znaczenie wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie i wspomagających prawidłową postawę ciała w dbałości o zdrowy kręgosłup.
- **Kształcący:** Uczeń rozwija siłę mięśni głębokich, zwinność, gibkość, koordynację ruchową, poprawia kondycję funkcjonalną.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest zmobilizowany do wykonywania ćwiczeń.

Metody:

zadaniowa, metoda treningu i uczenia się motorycznego, kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

„diamentowe uszeregowanie”, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, indywidualna, zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

drabinki gimnastyczne, ławeczki gimnastyczne, dysk do balansowania, poduszka równoważna, pachołki, karimaty, bosu, platforma balansująca, taśmy Thera-Band, piłki fitball, overball, fasolki, laski gimnastyczne, woreczki gimnastyczne, aplikacje na telefon (Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnessPal, Daily Workouts Free) jako formy wspomagające aktywność siłową, prezentacja multimedialna na temat: *Znaczenie ćwiczeń propriocepcji dla postawy ciała*, piosenki Filatov & Karas – *Time Won't Wait*, Filatov & Karas – *Tell It To My Heart*, głośnik.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Powitanie, zapoznanie z celami lekcji. Przedstawienie prezentacji o ćwiczeniach propriocepcji, rozmowa o znaczeniu dla postawy ciała ćwiczeń mięśni głębokich oraz profilaktyki bólów kręgosłupa. Uczniowie przedstawiają wzorce ruchowe.
2. Ćwiczenia rozgrzewki w postawie do piosenki Shania Twain – *From This Moment On*: krążenie głową w jedną stronę, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok, ugięcie nóg w kolanach, krążenie tułowia, wyprost, wspięcie na palce, marsz, postawa, to samo w drugą stronę, skręty tułowia, rolowania tułowia w przód, ruchy ramion, „leniwe ósemki”, wznosy zgiętych nóg w przód, w bok, w tył, krążenia bioder, kolan, stopy, klęk podparty, krążenia tułowia: w prawą, w lewą stronę, klęk podparty, siad klęczny podparty, w leżeniu tyłem: wznosy i opusty ramion: w górę i w dół, w bok i na barki, krążenia nogi: na zewnątrz i do wewnątrz, krążenie kolan, noga trzymana oburącz za udo nad kolanem, krążenia stopy, w leżeniu bokiem głowa podtrzymywana ręką, zgięcia naprzemiennie nóg (nogi lewej i prawej), nogi lekko zgięte.

Część główna:

1. Ćwiczenia propriocepcji w treningu obwodowym. Uczniowie stoją wokół nauczyciela, który demonstruje 12 stanowisk z ćwiczeniami, następnie wykonują 12–15 powtórzeń w parach lub indywidualnie w zależności od liczebności grupy do piosenki: Filatov & Karas – *Time Won't Wait* :
 - toczenie na fasolce – ramiona w podporze przodem, nogi na fasolce, wznos nóg w górę z jednoczesnym zgięciem nóg,
 - wznos ramion w górę, taśma trzymana oburącz tyłem do drabinki w postawie, lekki opad tułowia w przód, opust ramion w dół, przejście do postawy,
 - bieg po 8 wokół 2 pachotków ustawionych równolegle do drabinki, tyłem do drabinek, taśma na wysokości bioder,
 - przysiady na 2 poduszkach równoważnych przy drabinkach z asekuracją,
 - rolowanie pleców z siadu rozkrocznego tyłem na piłce do leżenia w podporze tyłem i zgięcia oraz wyprosty nóg,
 - wznosy nóg w podporze przodem na dysku do balansowania,
 - jaskółka – z postawy, stanie na bosu, ramiona oparte o ścianę lub drabinki, wznos jednej nogi w tył,
 - przejście przez ławeczkę gimnastyczną z rękoma w bok z woreczkiem na głowie,
 - podpór bokiem na przedramionach, nogi na piłce overball lub fitball,
 - naprzemiennie wznosy nogi ze skurczem ręki po przekątnej (noga jest zahaczona o taśmę, a druga taśma jest w ręce) – z postawy tyłem do drabinek,
 - wspięcia mięśni brzucha z piłką overball trzymaną oburącz z jednoczesnym ściskaniem piłki fitball między nogami w leżeniu tyłem z nogami zgiętymi,
 - przeskoki na bosu z prawej nogi na lewą do wypadu w bok.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia relaksujące – masaż w postawie w kole do piosenki Filatov & Karas – *Tell It To My Heart* – uczniowie odwrócenie do siebie plecami wykonują na plecach partnera masaż – głaskanie od góry do dołu, opukiwanie, rolowanie, ugniatanie, głaskanie.
2. Podsumowanie lekcji – „diamentowe uszeregowanie”. Uczniowie selekcionują ćwiczenia i przedstawiają refleksję dotyczącą ćwiczeń. Rozmowa o znaczeniu tych ćwiczeń dla zdrowia. Ocenieni zostają zaangażowani uczniowie.

Komentarz metodyczny

Lekcja treningu zdrowotnego. Uczniowie ze SPE są pod opieką nauczyciela, podobnie jak podczas treningu personalnego. Rozwój samodyscypliny w dbałości o własne ciało i przygotowanie do samodzielnej aktywności fizycznej w przyszłości.