

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego.

Temat: Ćwiczenia kształtujące i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe przy muzyce w układach własnych uczennic.

Zadanie dodatkowe: ćwiczenia kompensacyjne, przeciwdziałające jednostronności pozycji ciała utrzymywanej w dłuższym czasie.

Klasa: II d, dziewczęta

Przybory i przyrządy: podesty do step aerobiku,, krzesła, magnetofon, płyta CD

Pomoce dydaktyczne: plansze z zestawami ćwiczeń przygotowane przez uczennice(praca domowa), tablica: *Mięśnie brzucha – lokalizacja, budowa, funkcje.*

Cele lekcji.

Zadania szczegółowe:

Umiejętności – uczeń potrafi wykonać i dobrać ćwiczenia kształtujące poszczególne grupy mięśniowe.

Wiadomości – uczeń wie co oznacza termin kompensacja, na czym polega oddychanie torem brzuszny, jak zbudowane są mm brzucha, gdzie leżą i jaka jest ich rola.

Motoryczność – kształtujemy gibkość, koordynację ruchową, wytrzymałość, płynność i estetykę ruchu.

Postawy – uczeń angażuje się w ćwiczenia wyzwalaając własną inwencję twórczą, stosuje oddychanie torem brzuszny, jest zachęcony do systematycznego stosowania ćw.

kompensacyjnych podczas zajęć warsztatowych i w domu.

Metody:

- realizacji zadań ruchowych - naśladowcza ścisła, inwencji twórczej.

Część lekcji.	Tok lekcji.	Zakres treści – opis ćwiczeń.	Uwagi.
Część wstępna Ok. 10 minut.	1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć. 2. Motywacja do czynnego udziału w lekcji. 3. Przygotowanie organizmu do wysiłku.	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć. 2. Podanie tematu lekcji i celów lekcji. 3. Ćwiczenia kształtujące przy muzyce. <ul style="list-style-type: none">• P.w. w rozkroku – ćw. oddechowe – wznos RR bokiem w górę – wdech (nosem), opuszczenie RR – wydech (ustami) – 3 x• P.w. ćw. głowy, szyi, karku – skręty głowy – 4 x• P.w. odchylanie głowy i powrót do p.w.• P.w. w rozkroku unoszenie barków w górę P i LB na przemian• Jw. równoczesne unoszenie i opuszczanie barków do p.w.• P.w. w rozkroku, NN ugięte w KK, wysuwanie barków do przodu na przemian, a następnie równocześnie i	Rozgrzewkę prowadzi nauczyciel. Po 8 powtórzeń.

		<p>cofnięcie barków.</p> <ul style="list-style-type: none"> • P.w. chód sprężynowany w miejscu, unoszenie i opuszczanie rąk wyprostowanych przodem w górę oraz bokiem • P.w. jw. ramiona wyprostowane w bok: krążenie dłońmi, przedramionami, ramionami. • P.w. jw. dłonie zaciśnięte w pięści (stroną grzbietową zwrócone w górę), prostowanie i uginanie rąk • P.w. jw. ramiona ugięte przodem, otwieranie i zamykanie ramionami • P.w. marsz w miejscu – 1,2,3,4, marsz w rozkroku – 1,2,3,4 • P.w. w rozkroku, prostowanie i uginanie nóg • P.w. jw. ramiona w górze wyprostowane – 1, ugiąć ręce – 2; wykonać skłon i dotknąć dłońmi podłoża – 3; powrót do pozycji w rozkroku ramiona ugięte przodem – 4. • P.w. skłon tułowia, dłonie dotykają podłoża – jednoczesne uginanie i prostowanie rąk w skłonie, na przemian, jw. z odmachem rąk. 	<p>Po 8 powtórzeń.</p> <p>Plecy wyprostowane, brzuch wciągnięty.</p> <p>Nogi lekko ugięte.</p>
<p>Część główna ok. 25 minut.</p>	<p>Układy ćwiczeń przygotowane i przeprowadzone przez uczennice.</p>	<p>Układ I. Magiczny aerobik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pw. postawa Step Touch – 4 x • Heel Back – 4 x • Grape Vine • Jamping jack <p>Układ II. Step aerobik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basic (jeden krok w jedną stronę): <ol style="list-style-type: none"> 1- postawić PN na stepie 2 - dostawić LN do PN na stepie 3 – postawić PN na podłożu 4 – dostawić LN do PN na podłożu • Tap – up (dwa kroki w dwie strony): <ol style="list-style-type: none"> 1 – dotknąć palcami P stopy stepu 2 – postawić PN na podłożu 3 – dotknąć palcami L stopy stepu 4 – postawić LN na podłożu • Knee – up (jeden krok w jedną stronę): <ol style="list-style-type: none"> 1- postawić PN na stepie 2 – unieść kolano LN 3 – postawić LN na podłożu 4 – dostawić PN do LN 	<p>Uczennica uczy poszczególnych kroków, a następnie łączy je w układ.</p> <p>4 x od PN i 4 x od LN.</p> <p>4x</p> <p>4 x od PN i 4 x od LN</p> <p>4 x P.w. równoległe do środka stepu</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Over the top (jeden krok w jedną stronę): 1 – postawić PN na stopie 2 – dostawić LN do PN na stopie 3 – postawić PN na podłożu po drugiej stronie stopu 4 – dostawić LN do PN <p>Zestaw III. Ćwiczenia mięśni NN i bioder w pozycjach niskich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • P.w. klęk podparty, wymachy PN a następnie LN wyprostowaną w tył. • P.w. jw. NP wyprostowana w bok, unoszenie PN w bok do wysokości bioder. • P.w. leżenie bokiem, unoszenie NP w górę <p>Zestaw IV. Ćwiczenia mięśni brzucha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • P.w. leżenie na plecach, NN ugięte, stopy oparte na podłożu, RR splecione pod głową, spinanie mm brzucha. • P.w. jw. lewa stopa oparta o prawe kolano, unieść tułów, łokciem PR dostać do lewego kolana – 8 x, następnie (zmienić ułożenie nóg) łokciem LR dostać do prawego kolana – 8 x. • P.w. leżenie na plecach, NN uniesione w górę, ugięte w kolanach; spinanie mm brzucha. <p>Ćwiczenia rozciągające i oddechowe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • P.w. leżenie tyłem, oddychanie torem brzuszny (wdech nosem – brzuch unosi się w górę – wydech ustami, brzuch opada) • P.w. leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, stopy oparte w małym rozkroku, unieść biodra w górę, ręce przenieść za głowę – wdech, powrót do p.w. wydech. • P.w. siad rozkroczny, ręce oparte powyżej kostek, ugięte w łokciach, przyciągnąć klatkę piersiową do podłoża, wytrzymać licząc do 10. • P.w. jw., skłon do prawej, a potem lewej nogi – wytrzymać do 10. • P.w. siad skrzyżny, ręce oparte na kolanach, ściągnąć łopatki – korekcja postawy 	<p>Po 16 x na każdą nogę. 8 x PN i LN.</p> <p>Po 16 x NP i NL.</p> <p>2 serie po 16 x Zwrócić uwagę, by nie ciągnąć głowy. 2 serie po 8 x.</p> <p>2 serie po 16 x Informacja dotycząca mm brzucha.</p> <p>Informacja dotycząca oddychania torem brzuszny</p> <p>Ćwiczenia te można zastosować w przerwie między układami, zestawami ćwiczeń.</p>
--	--	---	--

Część końcowa ok. 10 minut.	<p>Ćwiczenia kompensacyjne do wykorzystania w czasie zajęć warsztatowych lub przy pracy z komputerem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia rozluźniające mm szyi. <ul style="list-style-type: none"> • Siad na krześle, plecy wyprostowane (łopatki ściągnięte), skłon głowy w lewą stronę, dotknąć uchem lewego barku, a następnie skłon w prawą stronę. 2. Ćwiczenia rozciągające mm karku i podbródka. <ul style="list-style-type: none"> • P.w. jw. ręce ugięte w łokciach, dłonie oparte na głowie. Odchylić ramiona, ściągnąć łopatki, przesunąć ramiona do przodu, pochylić głowę i dotknąć brodą do klatki piersiowej. 3. Ćwiczenia oddechowe. 4. Ćwiczenia rozciągające mm pleców, ramion, szyi, karku, głowy. <ul style="list-style-type: none"> • P.w. siad na brzegu krzesła z szeroko rozstawionymi nogami, skłon w przód na udach, ramiona luźno na podłożu, głowa opuszczona. Oddychać głęboko. Powrót do p.w. 5. Ćwiczenia usprawniające krążenie. <ul style="list-style-type: none"> • P.w. siad na krześle unieść najpierw jedną a potem drugą stopę i wykonać krążenie. 	<p>Uczennice siadają na krzesłach i słuchają informacji na temat zapobiegania deformacjom układu ruchu, krążenia i oddechowego wynikających z siedzącego trybu życia, pracy.</p>
	<p>Czynności organizacyjno – wychowawcze.</p>	<p>Podsumowanie lekcji. Ocena prowadzących. Zachęcanie do stosowania ćw. kompensacyjnych w czasie zajęć z komputerem i w przyszłej pracy.</p>	<p>Praca domowa: zastosować ćwiczenia podczas pracy z komputerem.</p>