



**POZNAJEMY ĆWICZENIA
Z TAŚMAMI THERA BAND
DLA POPRAWY POSTAWY CIAŁA**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

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 – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
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 z taśmami thera band dla poprawy postawy ciała.

Cele:

- **Główny:** Uczeń umie zastosować taśmy thera band w ćwiczeniach.
- **Poznawczy:** Uczeń umie przedstawić, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, omawia znaczenie dobrych relacji z innymi w czasie podejmowania ćwiczeń.
- **Kształcący:** Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach i wykonać ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
- **Wychowawczy:** Uczeń uczestniczy aktywnie w grupie uczniów w wybranej zabawie, respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.

Metody:

zadaniowa, problemowa, zabawowa, programowego usprawniania.

Techniki:

losowego doboru do ćwiczeń, kształcenia multimedialnego, relaksacyjna.

Formy pracy:

frontalna, strumieniowa, indywidualna, grupowa. Środki dydaktyczne: taśmy thera band, ławeczki gimnastyczne, drabinki.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Uczniowie zdają raport nauczycielowi i zgłaszają gotowość do lekcji. Nauczyciel przedstawia sprzęt do ćwiczeń: taśmy są elastyczne i należy je używać zgodnie z przeznaczeniem, pokazuje chwyt na nadgarstku, rozdaje taśmy.
2. Zabawa „pajęczyna”. Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy, jedna grupa uczniów tworzy pary według własnej inwencji i chwytają za taśmę: jeden koniec taśmy trzyma jeden uczeń, drugi koniec taśmy drugi uczeń, tworząc pajęczynę napiętą na różnej wysokości (jeśli jest liczna grupa, to tworzą 2 pajęczyny). Druga grupa uczniów ma za zadanie przejść na drugą stronę pajęczyny, nie powtarzając przejść, czyli jak pierwszy uczeń przejdzie przez oczko, to następny przechodzi przez inne oczko. Uczniowie mają sobie pomagać i współpracować w zespole. Następuje zamiana ról, ci uczniowie, którzy przechodzili przez pajęczynę, budują ją, a ci, którzy budowali pajęczynę, przechodzą przez nią.

Podobną do „pajęczyny” zabawą jest „labirynt”, różnica polega na tym, że uczniowie przechodzą pomiędzy taśmami napiętymi na różnej wysokości

i w różnych kierunkach. Mogą pokonać labirynt dowolnym sposobem, nie dotykając taśm: pełzać, czołgać się, przeskakiwać, podnosić się w grupie i przechodzić.

3. Zabawa „berek konik”. Nauczyciel dobiera losowo uczniów w pary, jeśli któryś uczeń nie ma pary, nauczyciel ćwiczy z nim. Jedna osoba przekłada taśmę przodem na wysokości bioder, jeden z uczniów jest konikiem, drugi powozi. Nauczyciel dobiera losowo, która para goni, dotknięty konik staje się berkiem i goni dalej.
4. Rozgrzewka w parach z taśmami: Uczniowie stają tyłem do siebie, wykonują jednocześnie krążenia ramion w przód i w tył, wymachy ramion w górę i w dół, wymachy ramion w bok, bieg z wysokim unoszeniem kolan do przodu 3 kroki i do tyłu.
 - a. Te same ćwiczenia powtarzają przodem do siebie.
 - b. Uczniowie wykonują wznosy ramion w skos, w górę, w dół, do tyłu, skłon i „deska”, trzymając taśmę.
 - c. Trzymając taśmę mocno pod stopami wykonują wznosy ramion przodem i bokiem w górę. Balansowanie z taśmą, uczniowie wykonują różne ruchy rozluźniające, w dowolnych kierunkach krążenia ramion, tułowia, barków, kolan, bioder tak, by wprawić w ruch własne ciało.

Część główna:

Nauczyciel tworzy tor przeszkód z ćwiczeniami dodatkowymi do wykonania:

1. Toczenie piłki pomiędzy rozłożonymi w labirynt taśmami i oddanie piłki kolejnemu uczniowi.
2. Przeskakiwanie w podporze, przeskakiwanie przez rozłożoną taśmę na podłodze.
3. Przejście przodem i wracanie tyłem po napiętej taśmie (zahaczonej na wysokości 10 cm nad podłożem o drabinkę i ławeczkę). Uczniowie mogą spróbować zamknąć oczy.
4. Skakanie przez taśmę jak przez skakankę.
5. Pełzanie pod taśmami i przeskoki nad taśmami rozwieszonymi między dwoma ławeczkami.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia uspakajające w siadzie, skłon japoński, skulenie, rolowaniem przejście do leżenia tyłem, ręce w górę, wdech, bokiem w dół, wydech.
2. Najbardziej zaangażowani dostają oceny.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: ADHD są zaangażowani do pomocy nauczycielowi w podawaniu i składaniu sprzętu, zdolni demonstrują ćwiczenia, z nadwagą są motywowani przez nauczyciela do ćwiczeń, słabowidzący

naśladować ruchy nauczyciela, ćwicząc blisko niego. Jeśli mają przeciwwskazania do ćwiczeń, nie wykonują ich.

Warto zobaczyć: https://fizjoterapia.elmedico.pl/data/include/cms/Thera-Band/Cwiczenia_z_tasma_Thera-Band.pdf.