



**POZNAJEMY ZABAWY
I ĆWICZENIA DLA
PRAWIDŁOWEJ 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 zabawy i ćwiczenia dla prawidłowej postawy ciała.

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje zasady zabaw utrwalających prawidłową postawę ciała.
- **Poznawczy:** Uczeń potrafi wymienić zabawy i ćwiczenia, wzmacniając grupy mięśni posturalnych.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne, potrafi przyjąć i utrzymać postawę skorygowaną, potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne.
- **Wychowawczy:** Uczeń zachowuje samodyscyplinę podczas ćwiczeń, współpracuje w zespole, stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji.

Metody:

metoda zadaniowa, problemowa, słowna (opis słowny przyjmowania prawidłowej postawy, ćwiczeń i zasad zabaw), pokaz ćwiczeń przez nauczyciela.

Techniki:

kształcenia multimedialnego, metoda NaCoBeZU, relaksacyjna.

Formy pracy:

frontalna, strumieniowa.

Środki dydaktyczne:

karimaty, materace, szarfy, woreczki, ławeczki gimnastyczne, karimaty, ringo, koła hula-hop, kartki papieru, stoper, prezentacja, magnetofon, muzyka.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Uczniowie zdają raport nauczycielowi i zgłaszają gotowość do lekcji.
2. Nauczyciel przedstawia prezentację „Postawa ciała”, przedstawia cele lekcji.
3. Zabawa „berek zaczarowany”. Nauczyciel wybiera losowo goniącego berka, uczniowie biegają po sali, wybrany uczeń goni pozostałych. Dotknięty przez berka uczeń przyjmuje pozycję „słonia” (w podporze przodem o nogach prostych). Inni uczniowie mogą go „odczarować”, przechodząc pod nim.
4. Zabawa korekcyjna „znajdź wolne miejsce”. Nauczyciel rozkłada koła hula-hop na sali. Uczniowie czworakują, gdy muzyka milknie, uczniowie siadają na wolnym hula-hop siadem skrzyżnym. Uczeń, który nie znajdzie wolnego hula-hop, czworakuje dalej lub siada z innym uczniem w hula-hop.

5. Zabawa „reagowanie na sygnały”. Nauczyciel dzieli uczniów na 2 zespoły i przydziela kolorowe szarfy. Uczestnicy biegają po sali. Na określony sygnał prowadzącego biegną do linii końcowej wg koloru i przyjmują określoną pozycję:
- jedno klaśnięcie – siad skrzyżny,
 - dwa klaśnięcia – stoliczek,
 - trzy klaśnięcia – wielbłąd.

Jeden z uczniów, wyznaczony losowo przez nauczyciela, poprawnie demonstruje wybrane ćwiczenia i mówi kolegom i koleżankom, co mają poprawić.

Część główna:

Nauczyciel dzieli uczniów losowo na kilka zespołów. Uczniowie ustawiają się w szeregu i siadają siadem skrzyżnym. Wyścigi na postawę ciała:

- Ślalom na czworakach wokół pachotka i powrót biegiem.
- Ślalom wokół pachotka w podporze tyłem z woreczkiem na brzuchu i powrót biegiem.
- Ślalom wokół pachotka w biegu z ringiem na głowie i powrót biegiem.
- Czworakowanie z toceniem piłki over ball głową do pachotka i powrót biegiem.
- Skoki obunóż z piłką między nogami do pachotka i powrót biegiem.

Zabawa „rzuty do celu”. Uczniowie dobierają się w pary. Jeden uczeń z pary leży na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone, w ręku trzyma 2 woreczki. Współwiczący w odległości 2 metrów siedzi naprzeciw w siadzie kłęcznym, trzymając kółko hula-hop. Zadanie to trafienie woreczkami do trzymanego kółka przez współwiczącego.

Część końcowa:

- Relaksacja uczniów do muzyki, naśladowanie szumu morza lub szeleszczących na wietrze liści.
- Omówienie lekcji. Wyznaczony losowo uczeń wymienia zabawy w doskonaleniu postawy ciała.

Komentarz metodyczny

Wszyscy uczniowie biorą udział w lekcji. Najbardziej zaangażowani dostają oceny.