



**OPRACOWUJEMY ZESTAW
ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH
DO WŁASNYCH POTRZEB**

**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:

Opracowujemy zestaw ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.

Cele:

- **Główny:** Opracowanie zestawu ćwiczeń relaksacyjnych.
- **Poznawczy:** Uczeń omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
- **Kształcący:** Uczeń dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.
- **Wychowawczy:** Uczeń rozumie rolę wypoczynku i relaksu w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.

Metody:

zadaniowa, zabawowo-ściśła, opowieści ruchowej, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

choreoterapia, kinezylogia edukacyjna, relaksacyjna, kształcenia multimedialnego, muzykoterapia, metoda NaCoBeZU.

Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, pracy w grupach, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

piłki fit ball, odtwarzacz muzyki, piosenki, np.: ZZ Ward, *Last Love Song*, Calvin Harris – *My Way*, *See You Again/Love Me Like You Do/Sugar (Acoustic Mashup)*, Rita Ora – *Let You Love Me*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność.
2. Nauczyciel mówi, że na dzisiejszej lekcji przedstawi ćwiczenia wspomagające rozładowanie stresu. Uczniowie opowiadają własnymi słowami, co to jest stres.
3. Nauczyciel rozkłada piłki na sali. Uczniowie poruszają się truchtem po sali.

Na sygnał:

- 1 klaśnięcie w dłonie – siadają na piłkach,
- 2 klaśnięcia w dłonie – kładą się przodem na piłkach, obejmując je rękoma,
- 3 klaśnięcia w dłonie – kładą się tyłem na piłkach,
- 4 klaśnięcia w dłonie – przysiady z jedną nogą na piłce.

Uczeń, który nie zdążył dołącza do innego ucznia i ćwiczą w parze na piłce.

4. Uczniowie ćwiczą w szachownicy do piosenki Rita Ora – *Let You Love Me*. Nauczyciel ustawiony twarzą do uczniów, uczniowie wykonują ćwiczenia, powtarzając je kilka razy:
 - rolowanie tułowia w dół, swobodny wyprost, wspięcie na palce, ręce wznoszą się w górę, jakby chciały dotknąć jak najwyżej, prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała do półprzysiadu, ręce wykonują krążenie przed sobą na zewnątrz, to samo od rolowania w lewą stronę,
 - krążenie głową w prawą stronę, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok, lekkie ugięcie nóg w kolanach, krążenie tułowia w prawą stronę, wyprost, wspięcie na palce i wyciągnięcie się jak najwyżej w górę, to samo w drugą stronę,
 - w siadzie prostym uczniowie wykonują krążenia ramion w przód,
 - siad prosty, siad skulony, siad prosty.
5. Masaż w tunelu. Uczniowie stają w rozkroku i tworzą tunel, uczeń pełza lub czworakuje pod tunelem, a pozostali uczniowie głaszczą go, mówiąc miłe słowa.

Część główna:

W rytm piosenki uczniowie ćwiczą w kole z nauczycielem. Ćwiczenia oddechowe połączone z rozciąganiem w leżeniu przodem, lewa ręka chwyta za prawą stopę, biodra na podłodze.

1. Wznos ramion w górę w leżeniu przodem, ręce przy klatce piersiowej, ugięcia prawej i lewej nogi na zmianę. Przejście z kłęk podpartego do skłonu w siadzie kłęcznym, wdech i wyprost kręgosłupa do pozycji wyjściowej (3 razy).
2. Koci grzbiet – wygięcie pleców w tył i do wyprost w kłęk podpartym.
3. Wyprost nóg z przysiadu podpartego do stania.
4. Stojąc wznos ramion w górę, opust ramion w dół, rolowanie kręgosłupa, powolny wyprost w górę.

Masaż z piłkami over ball do piosenki *See You Again/Love Me Like You Do/Sugar (Acoustic Mashup)*:

Uczniowie stają w kole odwróceniem do siebie plecami i wykonują na plecach kolegów masaż z piłką. Nauczyciel bierze udział z uczniami, trzymając piłkę lekko opukujemy od góry do dołu, rolujemy, ugniatamy, głaszczemy.

Część końcowa:

1. Uczniowie w kole w pozycji leżenia przodem, ręce pod głową, słuchają opowieści ruchowej nauczyciela do piosenki *Muzyka relaksacyjna dla dzieci – dobrze widzi się tylko sercem*. Nauczyciel opowiada o wycieczce do lasu, na łąkę, nad wodę i wymienia czynności, które mają wyobrazić sobie uczniowie.
2. Podsumowanie lekcji, uczniowie siadają w pozycji.

Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem muzyka i biologia. Wszyscy uczniowie piją wodę, przyjmują pozycję Cooka, oddychają swobodnie.

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, nauczyciel w czasie ćwiczeń daje wskazówki o ich poprawności, uczniowie z problemami zdrowotnymi, uczeń z ADHD ćwiczy pod opieką nauczyciela.