



POZNAJEMY ĆWICZENIA NA
PIŁKACH OVER BALL
WSPOMAGAJĄCE KONDYCJĘ 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 na piłkach over ball wspomagające kondycję ciała.

Cele:

- **Główny:** Uczeń potrafi wykorzystać piłki over ball do ćwiczeń poprawiających kondycję i postawę ciała.
- **Poznawczy:** Uczeń jest świadomy zalet wynikających z ćwiczeń na piłce fit ball oraz wpływu ćwiczeń na mięśnie głębokie, wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
- **Kształzący:** Uczeń wzmacnia mięśnie głębokie, niezbędne dla utrzymywania prawidłowej postawy ciała, uczeń utrwala nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje dyscyplinę i zaangażowanie w ćwiczeniach z piłkami.

Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa, słowna, pogładowa, ćwiczeniowa, aktywizująca.

Techniki:

relaksacyjna, kinezylogii edukacyjnej, choreoterapia.

Formy:

jednym frontem, strumieniowa, grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

piłki over ball, karimaty, muzyka: piosenka ZHU – *Faded*, Coldplay – *Hymn For The Weekend*, R. Kelly – *I Believe I Can Fly*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność.
2. Nauczyciel wykonuje ćwiczenia wspólnie z uczniami, uczniowie ustawieni w szachownicy wykonują ćwiczenia, maszerując w miejscu:
 - krążenia i wymachy ramion w różne strony,
 - wyrzuty ramion w przód, w górę, w boki,
 - zgięcia i wyprosty ramion w górę, w skos, w bok, w dół,
 - wznos nóg w bok, ręce do nogi jak „małpka”,
 - marsz w miejscu na zmianę z pajacykami.

W przypadku większej grupy uczniów, uczniowie ćwiczą parami.

3. Do piosenki ZHU – *Faded* uczniowie wykonują w marszu ćwiczenia budujące kondycję z piłką w rękach:
 - przekładanie piłki z prawej do lewej ręki przodem, górą i bokiem, wokół tułowia z dołu do góry,
 - bieg w rozkroku, podrzucanie piłki lekko w górę, krążenia tułowia w prawą i lewą stronę, skłony z piłką, swing, skręty tułowia,
 - przysiady z dotknięciem piłką podłoża, wypady w bok z piłką przed sobą.

Część główna:

Ćwiczenia kształtujące w miejscu. Uczniowie wykonują do piosenki Coldplay – *Hymn For The Weekend* ćwiczenia wzmacniające z piłką w rękach (2–3 serie po kilka razy):

- przysiady ze ściskaniem piłki trzymanej w ramionach nad głową,
- wykroki z przekładaniem piłki rękoma pod nogami,
- leżenie równoważne przodem na piłce,
- przekładanie piłki w leżeniu przodem nad pośladkami i nad głową,
- w podporze przodem przetoczenie piłki z prawej do lewej ręki,
- wspięcia na mięśnie brzucha na piłce,
- przekładanie piłki w siadzie równoważnym pod nogami,
- skręty tułowia, piłka ściskana w rękach w siadzie równoważnym.

Ćwiczenia z piłkami do piosenki Coldplay – *Hymn For The Weekend*. Piłka trzymana oburącz przed sobą, ćwiczenia ramion w marszu z przekładaniem piłki z przodu przed sobą:

- krążenia naprzemienne ramion w przód,
- krążenia naprzemienne ramion w tył,
- wymachy ramion w bok, w skos, w górę, w skos, w dół,
- wyrzuty rąk w przód, w górę i w dół,
- krążenia piłki przed sobą, robiąc krążenie tułowia,
- zataczanie przed sobą kół, ósemek w lekkim wykroku,
- obrót, sprężynowanie lekko w dół w rozkroku do półprzysiady, obrót (przejście na drugą nogę), w lekkim wykroku zataczanie przed sobą kół, ósemek,
- stanie z nogą zgiętą w przód (piłka trzymana z przodu), stanie z nogą prostą, w bok (piłka trzymana w górę), stanie z nogą w przód (piłka trzymana z przodu), waga tyłem (piłka trzymana z przodu), waga przodem,
- połączenie dwóch poprzednich ćwiczeń.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia relaksujące z piłką do piosenki R. Kelly – *I Believe I Can Fly*. Uczniowie stają w kole odwrócenie do siebie plecami i wykonują na plecach kolegów masaż z piłką. Nauczyciel bierze udział z uczniami. Trzymając lekko piłkę, opukujemy od góry do dołu, rolujemy, ugniatamy, głaszczemy.

2. Na koniec podsumowanie. Nauczyciel omawia mięśnie odpowiedzialne za postawę ciała i prosi po kolei kilku uczniów o pokazanie, jak poprawnie wykonać wybrane ćwiczenia.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi ćwiczą według swoich możliwości.