



**KONTROLUJEMY UTRZYMANIE
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:

Kontrolujemy utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Cele:

- **Główny:** Uczeń kształtuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń.
- **Poznawczy:** Uczeń wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, zna nazwy wykonywanych ćwiczeń, wie, jak poprawnie wygląda prawidłowa postawa ciała.
- **Kształcący:** Uczeń wykonuje ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne, potrafi przyjąć i utrzymać postawę skorygowaną, wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności, wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała, demonstruje zestaw takich ćwiczeń, potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne.
- **Wychowawczy:** Uczeń rozumie zasadność stosowania ćwiczeń i zabaw korekcyjnych, zachowuje samodyscyplinę, współpracuje w zespole, stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji.

Metody:

podadanka, zadaniowa, naśladowcza, zabawowa.

Techniki:

metoda multimedialna, losowego doboru do zadań.

Formy:

indywidualna, frontalna, strumieniowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

karimaty, materace, szarfy, woreczki, ławeczki gimnastyczne, papierowe kulki, piłeczki ping-pongowe, wata, kółka hula-hop, koszyk, szare arkusze papieru, klej, stoper, gwizdek, prezentacja multimedialna.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Nauczyciel pokazuje prezentację multimedialną na temat „Kontroluj własną postawę ciała”. Przedstawia uczniom cele lekcji.
3. Zabawa „berek ogonek” na czworakach. Uczniowie otrzymują szarfy, które wkładają sobie z tyłu za spodenki (ogon). Ten, kto jest bez ogonka, goni na czworakach, a osoba bez ogonka stara się zdobyć jak najwięcej szarf w czasie 1 minuty.

4. Zabawa „atak z woreczkami”. Uczniowie podzieleni na dwa zespoły zajmują swoją połowę boiska. Na podłodze rozrzucone są woreczki, uczniowie na gwizdek chwytają je palcami stóp i przrzucają na stronę przeciwnika. Wygrywa zespół, który po zakończeniu zabawy (na sygnał gwizdkiem) będzie posiadał mniejszą ilość woreczków. Wariant b: uczniowie poruszają się w podporze tyłem.
5. Wyścigi z „czołganiem pod partnerem”. Uczniowie parami ustawieni na linii startu. Na sygnał nauczyciela uczeń stoi w podporze tyłem, drugi przeczołguje się pod partnerem i staje obok niego w podporze tyłem z nogami ugiętymi. Wygrywa para uczniów, która najszybciej wykonała 5 przejść pod partnerem.

Część główna:

1. Uczniowie ćwiczą na torze przeszkód ukierunkowanym na postawę ciała:
 1. Pełzanie pod taśmami rozwieszonymi między dwoma ławeczkami.
 2. Ślizg przodem na ławeczce.
 3. Przejście przodem z obrotem na końcu po napiętej taśmie zahaczonej na wysokości 10 cm nad podłożem o drabinkę i ławeczkę.
 4. Podciągnięcie na drabinach i przejście przez 3 przęsła drabinek.
 5. Toczenie piłki głową, czworakowanie w labiryncie ułożonym z taśm thera band.
 6. Ślizg tyłem na ławeczce.
2. Zabawa „dmuchanie waty”. Uczniowie w rozsypce, starają się jak najdłużej utrzymać płatek waty w powietrzu.
3. „Dmuchanie piłek w parach”. Uczniowie w pozycji kłęk podpartego dmuchają do siebie piłeczkę ping-pongową.
4. Zabawa „sprzątanie lasu”. Nauczyciel rozrzuca na sali przedmioty, uczniowie palcami stóp zbierają rozrzucone przedmioty po sali i odnoszą do koszyka.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągające w kole z nauczycielem:
 - a. w leżeniu tyłem: wznosy i wymachy nóg, przyciąganie nogi zgiętej,
 - b. rozluźnienie mięśni w leżeniu.
2. Podsumowanie lekcji.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: z ADHD są zaangażowani do pomocy nauczycielowi w podawaniu i składaniu sprzętu, zdolni demonstrują ćwiczenia, z nadwagą są motywowani przez nauczyciela do ćwiczeń, słabowidzący naśladują ruchy nauczyciela, ćwicząc blisko niego. Jeśli mają przeciwwskazania do ćwiczeń, nie wykonują ich.