

scenariusz kl 4 postawa ciała

Temat: Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.

Klasa IV

Miejsce: sala gimnastyczna.

Metody: zabawowa, zadaniowa ścisła.

Formy: indywidualna, frontalna.

Przybory i przyrządy: ptasie piórka, drabinki, magnetofon.

Cele:

Uczeń:

- wyrobi nawyk prawidłowej postawy;
- zachowuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach;
- dokona czynnej elongacji kręgosłupa;
- pozna nowe ćwiczenia korygujące wady postawy;
- wzmocni mięśnie grzbietu, pośladkowe i brzucha.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Część wstępna

Czynności organizacyjno - porządkowe:

- Zbiórka, sprawdzenie obecności.
- Sprawdzenie przygotowania do zajęć.
- Podanie tematu zajęć.
- Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i właściwego zachowania.
- Motywacja grupy do zajęć.

Zabawa ożywiająca:

- Zabawa "Sięgnij jak najwyżej". Dzieci biegają po całej sali z RR ułożonymi w "skrzydełka". Na znak prowadzącego zatrzymują się i sięgają RR jak najwyżej.

Ćwiczenia oddechowe:

- Dzieci maszerują na czworakach, dmuchając jednocześnie leżące przed nimi piórko.

2. Część główna

- Wzmacnianie mięśni RR i NN: Bieg po całej sali z piłką w rękach. W trakcie biegu dowolne wyrzuty piłki oburącz w górę.
- Wzmacnianie mięśni grzbietu: Pozycja wyjściowa (P.w.): leżenie przodem z NN złączonymi i wyprostowanymi. Ręce na karku. Unieść głowę, barki i tułów ok. 10 cm nad podłogę i wytrzymać w tej pozycji 10 sek. i powrót do pozycji wyjściowej.
- Rozciąganie mięśni klatki piersiowej: P.w.: siad klęczny, dłonie oparte na piłce. Toczenie piłki jak najdalej do przodu i powrót do pozycji wyjściowej.
- Wzmacnianie mięśni pośladkowych: P.w.: .): leżenie przodem z NN złączonymi i wyprostowanymi. Ręce na karku. Unieść same wyprostowane nogi i wytrzymać w tej pozycji 10 sek. i powrót do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia oddechowe: P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu piłka trzymana oburącz. Głęboki wdech nosem z przeniesieniem piłki nad głowę, wydech ustami z przeniesieniem RR z piłką do pozycji wyjściowej. Barki powinny przylegać do podłogi.
- Wzmacnianie mięśni brzucha: P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte o podłogę. RR w "skrzydełka" ułożone na podłodze. Uniesienie pleców do góry pod kątem 45° i powrót do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia antygravitacyjne: P.w.: swobodny marsz po całej sali, piłka trzymana nad głową oburącz. Uderzanie, dotykanie piłki głową poprzez energiczne wyciąganie głowy do góry.
- Wzmacnianie mięśni grzbietu i mięśni karku: P.w.: pozycja niska Klappa, stopy ustabilizowane pod drabinką. Plecy wyprostowane, a klatka piersiowa przylega do ud. W dłoniach trzymana piłka. Unoszenie piłki nad podłogę.
- Ćwiczenia oddechowe: P.w.: stanie, w dłoniach nad głową trzymane piórko. Głęboki wdech nosem i silne dmuchnięcie w piórko, tak aby szybowało jak najdłużej w powietrzu.

- Wzmacnianie mięśni brzucha: P.w.: zwis tyłem na drabince. Unoszenie i opuszczanie NN ugiętych w kolanach.
- Ćwiczenia oddechowe: P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Piłka trzymana oburącz leży na klatce piersiowej. Wdech nosem- piłka na brzuchu unosi się, wydech ustami - piłka na brzuchu opada wraz z brzuchem.
- Ćwiczenia elongacyjne: P.w.: postawa zwieszona na drabince we wspięciu na palcach, RR ugięte w stawach łokciowych. Dociąganie pięt do podłogi.
- Wzmacnianie mięśni pośladków: P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w bok. Uniesienie bioder do góry i powrót do pozycji wyjściowej.

3. Część końcowa

- Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy:
 - P.w.: stanie tyłem do ściany. Maksymalne wyciągnięcie RR w górę z wydłużaniem kręgosłupa, opuszczenie RR i utrzymanie postawy skorygowanej.
 - P.w.: siad ugięty tyłem, plecy przywierają do ściany. Podniesienie i wyprostowanie w łokciach RR w górę, przy dłoniach ułożonych jedna na drugą, dotknięcie ściany i powrót do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia uspokajające: P.w.: leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN wyprostowane i złączone. Swobodne leżenie z jednoczesnym przyjęciem postawy skorygowanej. Oczy zamknięte. W czasie ćwiczenia włączona jest muzyka relaksacyjna.
- Czynności organizacyjno - porządkowe:
 - Zbiórka i omówienie znaczenia stosowanych ćwiczeń.
 - umotywowanie do ćwiczeń domowych.
 - Ewaluacja zajęć.

Iwaniak

Opracował:

Janusz