

## SCENARIUSZ ZAJEĆ w KL.IV

**Temat: Zapobiegamy bólowi kręgosłupa.**

**Cele główne lekcji:**

- 1. Umiejętności:** uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenia bezpieczne zapobiegające bólowi kręgosłupa.
- 2. Motoryczność:** kształtowanie poczucia rytmu i płynności ruchu.
- 3. Wiadomości:** uczeń wie, że wielu chorobom można zapobiegać przez aktywność ruchową, poznaje przyczyny powstawania bólu kręgosłupa i sposoby zapobiegania im
- 4. Wychowania:** uświadomienie odpowiedzialności za własne zdrowie.

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Grupa:** Klasa IV

**Czas:** 45 minut.

**Formy i metody:** frontalna, zadaniowa ścisła.

Tok lekcji	Wskazówki organizacyjno - metodyczne	Czas	Uwagi
Część I wstępna	Czynności organizacyjno – porządkowe: zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu i celów lekcji.	5min.	Nauczyciel uświadamia jak ważne jest zachowanie kręgosłupa w dobrej formie.
Część II główna A	Rozgrzewka prowadzona przez uczniów. Każdy po kolei wychodzi na środek i demonstruje jedno ćwiczenie. Nauczyciel przez pokazem podpowiada jaki charakter i na jaką grupę mięśniową powinno być dane ćwiczenie. Uczniowie samodzielnie przedstawiają określony temat ruchem według własnego twórczego pomysłu (metoda Labana). <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Przedzieranie się przez dżunglę”</li><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Ryba wyjęta z wody”</li><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Ciągnięcie upartego osiołka”</li><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Uspokajanie spłoszonego zajęczka”</li><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Start, lot i lądowanie samolotu”</li><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Łapanie motyla”</li><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Gimnastyka artystyczna – taniec z dowolnym przyborem”</li><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Poranna toaleta lub makijaż przed lustrem”</li><li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.:</li></ul>	15 min.	Nauczyciel podczas metody twórczej Labana daje całkowicie wolną rękę w improwizacji ruchowej.

<p>Część II główna B</p>	<p>„Łyżwiarstwo figurowe w parach”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Przemeblowanie w pokoju”</li> <li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Polowanie drapieznika”</li> <li>▪ Przedstawiają inscenizację ruchową nt.: „Ręczne pranie”</li> </ul> <p>Uczniowie uważnie obserwują demonstracje ćwiczeń w celu ich odtworzenia. Koncentrują się na poprawności wykonania tych ćwiczeń.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ P.w. leżenie tyłem, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, RR wzdłuż tułowia; naprzemienne przyciąganie kolan do klatki piersiowej</li> <li>▪ P.w. jw.; równoczesne przyciąganie kolan do klatki piersiowej</li> <li>▪ P.w. jw.; uniesienie bioder podpierając się na stopach, karku i leżących RR</li> <li>▪ P.w. jw.; uniesienie tułowia z jednoczesnym skrętem w lewo i dotknięciem prawą ręką lewego kolana; powrót; uniesienie tułowia z jednoczesnym skrętem w prawo i dotknięciem lewą ręką prawego kolana</li> <li>▪ P.w. jw.; skręt miednicy i złączonych NN w lewo; powrót; skręt miednicy i złączonych NN w prawo; powrót; (stopy w kontakcie z podłożem)</li> <li>▪ Ad. ćw. nr 3; dodatkowo: wyprost PN w kolanie; powrót do p.w.; uniesienie bioder i wyprost LN w kolanie; powrót do p.w.</li> <li>▪ P.w. jw., ale RR za głową z dłońmi splecionymi; uniesienie prawego łokcia ze skrętem tułowia z jednoczesnym uniesieniem lewej nogi do momentu dotknięcia łokcia kolanem; powrót do p.w.; uniesienie lewego łokcia ze skrętem tułowia z jednoczesnym uniesieniem prawej nogi do momentu dotknięcia łokcia kolanem; powrót do p.w.</li> <li>▪ P.w. leżenie tyłem z NN uniesionymi ułożonymi prostopadle do podłoża; nożyce pionowe</li> <li>▪ P.w. leżenie bokiem; wznosy złączonych NN na 5 s; (po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia, to samo w leżeniu na drugim boku)</li> <li>▪ P.w. jw.; zginając NN w stawach biodrowych i kolanowych, przyciąganie kolan do klatki piersiowej; (po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia, to samo w leżeniu na drugim boku)</li> <li>▪ P.w. jw.; odwodzenie zewnętrznej N pod kątem</li> </ul>	<p>20 min.</p>	<p>Nauczyciel dokładnie demonstruje każde ćwiczenie, na bieżąco poprawia ewentualne błędy w technice uczniów.</p>
------------------------------	---	--------------------	---

Cześć III końcowa	<p>45o; (po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia, to samo w leżeniu na drugim boku)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ P.w. klęk podparty; naprzemienne zbliżanie kolan do klatki piersiowej</li> <li>▪ P.w. jw.; naprzemienne zbliżanie prawego kolana do lewego łokcia i lewego kolana do prawego łokcia</li> <li>▪ P.w. jw.; „koci grzbiet”</li> <li>▪ P.w. jw.; naprzemienne wyprosty NN w biodrze i w kolanie do poziomu (stopa ustawiona pod kątem prostym do podudzia)</li> <li>▪ P.w. jw.; „skłony japońskie” bez odrywania RR od podłoża</li> </ul> <p>Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnania.</p>	5 min.	
----------------------	--	--------	--