

**Ogólnopolska Akcja Ministra Edukacji Narodowej**  
**„Ćwiczyć każdy może”**  
**organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu**

**Obszar nr 1 wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne**

W związku z przystąpieniem naszej szkoły do akcji „Ćwiczyć każdy może” w ramach Roku Szkoły w Ruchu 2013/2014 nauczyciele wychowania fizycznego w Gimnazjum w Stadnickiej Woli poprowadzili cykl zajęć w grupach dziewcząt z pikami gimnastycznymi Thera-Band .

Piłki gimnastyczne Thera- Band są przyrządem o niezwykle szerokim zastosowaniu. Wykorzystywane są w terapii, fitness oraz treningu sportowym. Służą do: wzmocnienia mięśni grzbietu, zwiększenia zakresu ruchomości w stawach, poprawy kondycji i koordynacji. Leczenia schorzeń neurologicznych, a także w ćwiczeniach korekcji wad postawy. Ćwiczenia z piłką poleacna są dla osób w każdym wieku.

Zalety piłek gimnastycznych Thera -Band

- Różne wielkości oznaczone kolorami, ułatwiają dopasowanie rozmiaru do potrzeb i wzrostu ćwiczącego.
- Wytrzymałe na duże dynamiczne obciążenia.
- Zwiększają zakres zastosowania i ilość ćwiczeń.
- Tania i bezpieczna alternatywa dla konwencjonalnych przyborów terapeutycznych i treningowych.

Służą one do:

- Doskonalenie utrzymania równowagi.
- Wzmocnienia mięśni grzbietu.
- Zwiększenia zakresu ruchomości w stawach.
- Poprawy kondycji i koordynacji.
- Leczenia schorzeń neurologicznych.
- Ćwiczeń w korekcji wad postawy.

Uczennice aktywnie i z wielkim zaangażowaniem uczestniczyły w zajęciach.











## SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Data:** 07.03.2014 r.

**Nazwisko prowadzącego:** Iwona Banasik

**Klasa:** III cd      **Płeć ćwiczących:** dziewczęta

**Liczba ćwiczących** 15

**Miejsce ćwiczeń** - sala gimnastyczna

**Przyrządy** - materace, piłki do siatkówki, piłki gimnastyczne Thera-Band.

**Temat lekcji :** Wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu, pośladków i nóg przy użyciu piłek gimnastycznych.

### ZADANIA:

**UMIEJĘTNOŚCI** - Dobór ćwiczeń specjalistycznych – wykorzystanie nietypowych przyborów - piłek gimnastycznych Thera-Band.

**SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA** - Kształtowanie siły poszczególnych grup mięśniowych.

**WIADOMOŚCI** – Utrzymywanie równowagi i prawidłowej postawy ciała podczas ćwiczeń.

**AKCENTY WYCHOWAWCZE** - samokontrola i samoocena wykonania ćwiczenia, świadome uczestnictwo w zajęciach.

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Treść zajęć (nazwa i opis ćwiczenia, zadania, problemu)	Czas	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<b>I Część wstępna</b> Czynności organizacyjno-porządkowe. Zabawa ożywiająca.  Ćwiczenia rozciągające.	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie celów lekcji.	2 min.	Ustawienie w dwuszeregu.
	2. Podanie zadań lekcji.	2 min.	
	3. „Wąż”- Ćwiczący ustawieni w rzędzie z chwytem za biodra tworzą tzw. Węża. Zadaniem pierwszej osoby-głowy jest złapanie ostatniego uczestnika –ogona. Wąż nie może zostać przerwany.	2 min.	Uczennice ustawione na obwodzie koła.
	1. 1. Krążenia głowy i ramion, wymachy ramion.	1 min.	
	2. Skłony i skręty tułowia, skrętoskłony, krążenia tułowia i bioder	1 min.	
3. Skłony z pogłębianiem, przysiady i podskoki w miejscu	1 min.		
4. Bieg z wysokim unoszeniem kolan (skip A) oraz z uderzeniem pięt o pośladki (skip C)	2 min.		

<b>II Część główna</b>	<b>Rozciągamy mięśnie – stretching</b>		Każda uczennica ma
Ćwiczenia rozciągające.	1. W klęku, pośladki oparte na piętach, opieramy dłonie na piłce, a następnie toczymy piłkę wyciągając całe ciało do przodu. Rozciągamy cały kręgosłup. Rozluźniamy szyję, głowę, ramiona. Zaczynamy się kołysać na strony, w prawo, w lewo...	2 min.	swoją piłkę do siatkówki.
<b>Realizacja zadania głównego.</b>	2. W klęku, jak wyżej prawą rękę kładziemy na szczycie piłki, a lewą przekładamy pod prawą w miejscu pachy. Skracamy ciało w lewą stronę. Analogicznie wykonujemy stretch przekładając prawą rękę pod lewą i skręcając prawą stronę ciała.	2 min.	Ćwiczenia wykonywane są na materacu.
Ćwiczenia kształtujące.	1. Pozycja w leżeniu tyłem, ramiona spoczywają na podłożu, podudzia i pięty ustawione na piłce Thera-Band. Uniesienie bioder w górę, wytrzymanie i opuszczenie bioder na materac.	3 min.	Pobranie piłek gimnastycznych Thera-Band.
Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu.	2. Pozycja w leżeniu tyłem, ramiona spoczywają na podłożu, podudzia i pięty ustawione na piłce Thera-Band. Ruch kolan do klatki piersiowej, zatrzymanie ruchu i powrót.	3 min.	Wszystkie ćw. uczennice wykonują z piłkami.
Ćwiczenie mięśni nóg.	3. Pozycja w leżeniu przodem na piłce gimnastycznej, Przyciąganie ramion do klatki piersiowej, do klęku na piłce, utrzymanie równowagi i powrót.	3 min.	Liczba powtórzeń 12.
	4. Pozycja w leżeniu tyłem, plecy oparte na piłce, stopy na materacu. Uniesienie ramion w górę, przeniesienie ciężaru ciała najpierw w prawą stronę, a potem w lewą.	3 min.	
	5. Pozycja w leżeniu przodem na piłce. Uniesienie ramion w górę z jednoczesnym przyciągnięciem łopatek do kręgosłupa.	3 min.	
	6. Pozycja w leżeniu przodem na piłce. Uniesienie kończyn od podłoża oraz uniesienie naprzemiennych stron w górę. Głowa zostaje w przedłużeniu kręgosłupa.	3 min.	
	7. Pozycja stojąc opieramy się o piłkę (piłka oparta o ścianę). Toczmy piłkę w dół uginając kończyny dolne i powrót. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na dwie nogi.	3 min.	
	8. Pozycja w leżeniu chwytamy piłkę nogami, ręce luźno ułożone wzdłuż tułowia. Ugięte nogi podnosimy najpierw na wysokość bioder, następnie dalej przyciągając kolana do klatki piersiowej i ostatecznie opuszczając nogi na podłogę do pozycji startowej.	3 min.	
	9. W leżeniu na materacu piłkę trzymamy rękoma, a nogi w rozkroku. Przekładamy piłkę za głowę, ręce wyprostowane w łokciach. Przekładamy piłkę w stronę stóp podnosząc najpierw klatkę piersiową, następnie odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Nogi pozostają zgięte w kolanach. Ostatecznie dotykamy piłką podłogi, w miejscu pomiędzy stopami.	3 min.	

<p><b>III</b> <b>Część końcowa.</b></p> <p>Ćwiczenia kręgosłupa.</p>	<p>1. Ćwiczenia korekcyjne, rozluźniające i uspokajające: - zwis czynny tyłem na drabinkach, przejście do zwisu biernego - w klęku podpartym, przyciąganie prawego kolana i lewego łokcia i odwrotnie - w klęku podpartym plecy wklęsłe i wypukłe - ukłon japoński z jak najdalszym wysuwaniem dłoni w przód bez odrywania pośladków od pięt</p>	<p>3 min.</p>	<p>Uczniowie sami wybierają miejsce ćwiczeń, zwrócenie uwagi na poprawność wykonania.</p>
<p>Zakończenie zajęć.</p>	<p>2. Podsumowanie i zakończenie lekcji. Ocena aktywności uczniów.</p>	<p>2 min.</p>	<p>Ustawienie w dwuszeregu.</p>