

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

Obszar nr 1 wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne

W dniu 25.03.2014r. w hali sportowej Zespołu Szkół w Stadnickiej Woli, odbyła się lekcja z wychowania fizycznego. Tematem lekcji brzmiał: „Ćwiczenia wzmacniające przednią i tylną grupę mięśni NN z Taśmą Thera Band”. Uczniowie klasy pierwszej AB radzili sobie szybko i sprawnie z ćwiczeniami z taśmą, które miały na celu wzmocnienie przednią i tylną grupę mięśni nóg. Uczniowie biorący udział w lekcji musieli włożyć sporo wysiłku fizycznego i wykazać się wytrzymałością aby precyzyjnie i jak najlepiej wykonać ćwiczenia. Cele lekcji zostały zrealizowane.







KONSPEKT LEKCJI.

PROWADZĄCY: TOMASZ NAPIERAŁA

TEMAT: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE PRZEDNIĄ I TYLNAŁ GRUPĘ MIĘŚNI NN Z TAŚMĄ *THERA-BAND*.

KLASA/PŁEĆ: I A, B - CHŁOPCY

ILOŚĆ UCZNIÓW: 14

MIEJSCE ĆWICZEŃ: SALA GIMNASTYCZNA.

CZAS: 45'

PRZYBORY: TAŚMA *THERA-BAND* (CZERWONA I SZARA) , MATERACE.

CELE GŁÓWNE LEKCJI:

- UMIEJĘTNOŚCI:** UCZEŃ ZNA CHWYTY ORAZ PRZEZNACZENIE TAŚMY *THERA-BAND*[®].
- MOTORYKA:** WYTRZYMAŁOŚĆ, SIŁA PRZEDNIEJ I TYLNEJ GRUPY MIĘŚNI NN.
- WIADOMOŚCI:** PRZYPOMNIENIE JAK WZMOCNIĆ PRZEDNIĄ I TYLNAŁ GRUPĘ MIĘŚNI NÓG, NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE BŁĘDY W ĆWICZENIACH WZMACNIAJĄCYCH.
- AKCENTY WYCHOWAWCZE:** WPROWADZENIE NAWYKU UTRZYMANIA PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA, SAMODYSCYPLINY, UMIEJĘTNOŚĆ WYKONYWANIA RUCHU W PEŁNYM ZAKRESIE ORAZ RÓWNOMIERNE TEMPO WYKONYWANIA KOLEJNYCH POWTÓRZEŃ.

<i>TOK LEKCJI</i>	<i>ZADANIA SZCZEGÓŁOWE</i>	<i>czas</i>	<i>UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE</i>
1. ZORGANIZOWANIE GRUPY I SPRAWDZENIE GOTOWOŚCI DO ZAJĘĆ	1.Zbiórka. 2.Przywitanie sportowe. 3.Sprawdzenie obecności.	2'	Zastępowi podają osoby nie ćwiczące oraz zbierają zbędne przedmioty np. zegarki, biżuterię itp.
2. MOTYWACJA DO ZAJĘĆ	1.Podanie tematu zajęć głównych lekcji. 2.Objaśnienia i pokaz nauczyciela.	2'	

3. ROZGRZEWKĄ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg wokół sali. 2. Krążenie RR w przód. 3. Krążenie RR w tył. 4. Unoszenie kolan w przód do kąta prostego (skip A). 5. Uginanie kolan w tył uderzając piętami o pośladki (skip C). 6. Bieg krokiem odstawno-dostawnym nisko na nogach wokół sali. 7. P.w. w rozkroku, krążenie bioder w prawą i lewą stronę. 8. P.w. w lekkim rozkroku, RR na biodrach, stopy odchylone na zewnątrz, uginanie kolan schodząc w dół, powrót do p.w. 9. P.w. przysiad podparty, naprzemienne wymachy NN do tyłu. 10. P.w. leżenie przodem, głowa oparta na RR, naprzemienne unoszenie NN do góry. 11. P.w. leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN ugięte w kolanach, unoszenie i opuszczanie pośladków i miednicy. 	8'	<p>Uczniowie biegną jeden za drugim w wolnym tempie.</p> <p>Uczniowie stają w „rozsypce”, wykonują ćwiczenia w miejscu.</p> <p>Po 5 razy na każdą stronę</p> <p>10 razy.</p> <p>10 razy.</p> <p>6 razy na każdą nogę.</p> <p>6 razy.</p>
4. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI I DOSKONALENIE SPRAWNOŚCI ORAZ ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI TWÓRCZYCH	<ol style="list-style-type: none"> 1. P.w. stojąc , NP odwiedzioną. Ruch: przywodzenie NP do NL podporowej. 2. P.w. klęk podparty na przedramionach. Ruch: wyprost NL, powrót do p.w. 3. P.w. leżenie na prawym boku. Głowa oparta na wyprostowanej RP. Ruch: wznos i opust górnej nogi. 4. P.w. leżenie przodem. Ruch: zgięcie i wyprost NP w kolanie. 	25'	<p>Taśma <i>Thera-Band</i> związana w pętlę, zaczeplona o szczebel drabinki oraz na wysokości stawu skokowego NP.</p> <p>Środek taśmy <i>Thera-Band</i> umieszczamy szeroko na stopie, końcówki taśmy trzymamy w RR. Plecy proste.</p> <p>Taśmę <i>Thera-Band</i> związaną w pętlę oraz napiętą na stopach.</p> <p>Taśmę <i>Thera-Band</i> związaną w pętlę umieszczamy pod stopą NP i</p> <p>Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 setach po 8 razy na każdą nogę. Przerwa między setami 30 sekund.</p> <p>Uczeń indywidualnie dobiera kolor taśmy (opór) do własnych możliwości.</p>

	<p>5. P.w. leżenie tyłem na przedramionach. Ruch: przyciąganie NL ugiętej w kolanie do klatki piersiowej, powrót do p.w.</p>		<p>zaczepiamy o NL. Następnie zmiana. Nie odrywamy bioder od podłoża. Taśmę <i>Thera-Band</i> związaną w pętlę zaczepiamy o podszwę stopy NP i grzbiet stopy NL, następnie przy zmianie na NP zaczepiamy taśmę o podszwę stopy NL i grzbiet stopy NP.</p>	
<p>5. USPOKOJENIE ORGANIZMU</p>	<p>1. P.w. stojąc, NP ugięta w kolanie, przyciąganie pięty do pośladka, powrót do p.w. 2. P.w. postawa wykroczo-zakroczna, NP w zgięciu podszwowych stopy, NL ugięta w kolanie, powrót do p.w. 3. P.w. siad klęczny, RR uniesione w górę. Ruch: skłon T w przód („ukłon Japoński”) 4. P.w. siad rozkroczny, skłon T do NP, powrót do p.w., skłon T do NL, powrót do p.w. 5. P.w. siad płaski, NN ugięte w kolanach, stopy złączone podszwami, łokcie przyciśnięte do ud po stronie wewnętrznej, dłońmi chwytamy za stopy. Ruch: napieranie przedramionami na wewnętrzną stronę ud. 6. P.w. leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, RR ułożone na kolanach. Ruch: przyciąganie NN do klatki piersiowej, powrót do p.w. 7. Siad skrzyżny.</p>	5'	<p>Wytrzymujemy pozycję, a następnie przyciągamy piętę NL.</p> <p>Plecy proste, RR ułożone na nodze zakrocznej, wytrzymanie pozycji, następnie zmiana nogi.</p> <p>Plecy proste, skłon wykonujemy z pogłębieniem.</p> <p>Uczniowie wykonują spokojny wdech i wydech (3 razy).</p>	
<p>6. CZYNNOCI ORGANIZACYJNE I WYCHOWAWCZO-DYDAKTYCZNE</p>	<p>1. Podsumowanie zajęć 2. Zabranie sprzętu</p>	1'		
<p>7. NASTAWIENIE DO SAMODZIELNEJ PRACY</p>	<p>1. Zbiórka 2. Zachęcenie do udziału w zajęciach dodatkowych 3. Pożegnanie sportowe</p>	2'	Dwuszereg	