

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

W związku z przystąpieniem naszej szkoły do akcji „Ćwiczyć każdy może” w ramach Roku Szkoły w Ruchu 2013/2014 nauczyciele Gimnazjum w Stadnickiej Woli na zajęciach wychowania fizycznego w ramach alternatywnych form ruchu poprowadzili cykl zajęć treningowych fitness z Ewą Chodakowską, najpopularniejszą polską trenerką personalną.

Pomocnym okazał się bestseller „Zmień swoje życie z Ewą Chodakowską”, dzięki któremu poznaliśmy wiele ćwiczeń, ale przede wszystkim zaraziłyśmy się optymizmem i pasją. Dziewczęta uświadomione zostały, że aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy jakości życia w każdym jego aspekcie. Pozytywnie wpływa na nastawienie do życia, wyznacza cel i daje wiarę we własne siły. Nieodzownym czynnikiem jest odpowiednia dieta i sukces gwarantowany.

Trening trwa 30 minut, poprzedzony rozgrzewką i zakończony ćwiczeniami uspokajającymi. Zaproponowano dziewczętom zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie tułowia, pośladków i nóg (10 ćwiczeń powtarzanych w 3 seriach, mogą być one wykonywane w wolnym lub szybkim tempie).









SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: Wzmacnianie mięśni tułowia, pośladków i ud.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE (cele operacyjne) w zakresie:

Sprawności motorycznej: uczeń

- zwiększy: siłę mięśni nóg i elastyczność ścięgien
- rozwinie: koordynację ruchową, szybkość reakcji na sygnał
- poprawi: wytrzymałość i gibkość

Umiejętności: uczeń

- potrafi: prawidłowo technicznie wykonać poznane kroki
- umie: dobrać tempo muzyki do poszczególnych ćwiczeń

Wiadomości: uczeń

- zna: nazewnictwo i sygnalizację kroków podstawowych w
- wie: jaka jest prawidłowa technika oddychania podczas ćwiczeń aerobowych
- dostrzega: umowne sygnały będące gestem RR

Usamodzielniania: uczeń

- współuczestniczy: w zajęciach w grupie
- uczestniczy: w organizacji przebiegu lekcji
- dba: o bezpieczne wykonywanie ćwiczeń

Przybory:

Metody: naśladowczo-ściśła, zadaniowa

Formy: frontalna i indywidualna

Data: 07.03.2014 r.**Nazwisko prowadzącego:** Iwona Banasik**Klasa:** III cd **Płeć ćwiczących:** dziewczęta**Liczba ćwiczących** 15**Miejsce ćwiczeń** - sala gimnastyczna**Przyrządy** - magnetofon, płyty CD

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Treść zajęć (nazwa i opis ćwiczenia, zadania, problemu)	Czas	Uwagi organizacyjne i metodyczne
I Część wstępna Czynności organizacyjno-porządkowe. Ćwiczenia rozgrzewające	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie celów lekcji. 2. Podanie zadań lekcji, zmotywowanie do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. 3. Ćwiczenia: Marsz w miejscu x 30 sek. Pajacyki x10 Dynamiczne podskoki x10 Wspięcia na palce x 20 Wypadki nogi w tył x 20 Przysiad z wyskokiem w górę i wymachem rąk Skipping A x 30 sek. Wypadki w bok z wymachem rąk	2 min. 2 min. 8 min.	Ustawienie w dwuszeregu. Uczennice stoją w rozsypce.
II Część główna Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków i ud.	1. Wypad w tył z pozycji stojącej na jednej nodze. Pozycja stojąca na jednej nodze z drugą nogą uniesioną pod kątem prostym. Wykonujemy wypad w tył, na nogę, która jest uniesiona, zamieniając przy tym ręce, następnie wracamy do pozycji wyjściowej. 2. Wznosy bioder w leżeniu na plecach z ugiętymi nogami. Leżenie na plecach nogi ugiętymi, ręce swobodnie wzdłuż ciała. Unosimy biodra do momentu, aż utworzą jedną linię z tułowiem i udami. Wracamy do pozycji wyjściowej. 3. Odwodzenie nogi w klęku podpartym. Klęk podparty, dłonie		Wszystkie wykonywane ćwiczenia trwają 30 sek. Ćwiczący

	<p>na szerokość barków, łokcie lekka ugięte. Nie zmieniając ustawienia bioder i barków odwodzimy nogę ugiętą pod kontem prostym w kolanie do boku.</p> <p>4. Wznosy nogi w podporze tyłem. Podpór tyłem na wyprostowanych nogach, tułów tworzy jedną linię z nogami i biodrami, stopy złączone oparte dłońmi na podłodze, dłonie ułożone na szerokość barków. Unosimy wyprostowaną nogę na wysokość bioder, następnie wracamy do pozycji wyjściowej.</p> <p>5. Wznosy nóg w leżeniu na brzuchu. Leżenie na brzuchu z dłońmi ułożonymi pod brodą, nogi lekko uniesione ze stopami na szerokość bioder. Unosimy obie nogi jednocześnie w górę, aż do momentu oderwania przedniej części ud od podłogi, następnie wracamy do pozycji wyjściowej.</p> <p>6. Skręty tułowia do kolana w siadzie z uniesionymi nogami. Pozycja siedząca z nogami w powietrzu, jedna noga wyprostowana, a druga z kolaniem podgiętym do klatki piersiowej, tułów skręcony, tak aby bark wraz z łokciem był skręcony do przeciwnego kolana. Przez zmianę podciągniętej nogi i skręt tułowia w drugą stronę osiągamy lustrzane odbicie pozycji wyjściowej, następnie wracamy do pozycji wyjściowej.</p> <p>7. Wznosy nogi w leżeniu na plecach z biodrami uniesionymi. Leżenie na plecach, biodra uniesione w górę, jedna noga oparta o podłoże, druga uniesiona, wyprostowana w kolanie, głowa i górny odcinek pleców przylegają do podłogi. Uniesioną wyprostowaną nogą pracujemy na linii góra-dół, utrzymując cały czas biodra w górze</p> <p>8. Przeskoki w squacie (przysiadzie). Przysiad do kąta prostego z nogami na szerokość bioder, kolana pod stopami, biodra wysunięte mocno w tył, tułów pochylony przy prostych plecach, stopy całą powierzchnią przylegają do podłogi, ręce skierowane do przodu (przeciwwaga).</p> <p>9. Naprzemienne unoszenie nóg w podporze przodem na przedramionach. Łokcie bezpośrednio pod barkami, tułów w jednej linii, biodra podciągnięte delikatnie pod siebie, stopy ustawione na szerokość bioder. Naprzemienne unoszenie nogi wyprostowanej, do linii tułowia.</p> <p>10. Wyskok jednonóż z wypadem bokiem. Jedna noga ugięta w kolanie, druga wyprostowana do boku, oparta na wewnętrznej krawędzi stopy, tułów lekko pochylony, a plecy wyprostowane. Wykonujemy wyskok na jednej nodze prowadzony w górę kolaniem nogi zakroczonej (wyprostowanej do boku), ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę.</p>	<p>30 min.</p>	<p>wykonyują 3 serie</p> <p>Należy zwrócić uwagę na poprawność wykonania ćwiczenia.</p>
--	--	----------------	---

<p>III Część końcowa.</p> <p>Ćwiczenia uspakajające</p> <p>Zakończenie zajęć.</p>	<p>Ćwiczenia oddechowe</p> <p>1.Przysiad ze wspięciem na palce w górnej fazie. 2. Wyprosty nóg ze wspięciem na palce w pozycji pliee z jednoczesnym wznosem rąk. 3. Ściąganie łokci w tył w leżeniu na brzuchu.</p> <p>2. Podsumowanie i zakończenie lekcji. Ocena aktywności uczniów.</p>	<p>3 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>Uczniowie sami wybierają miejsce ćwiczeń, zwrócenie uwagi na poprawność wykonania.</p> <p>Ustawienie w dwuszeregu.</p>
---	--	-----------------------------	---