

Scenariusz zajęć

Stretching – nauka ćwiczeń stretchingowych stosowanych w lekkiej atletyce

Cele lekcji

Wiadomości

Uczeń:

- wie, co oznacza termin stretching,
- wie, co to jest gibkość,
- poznaje zasady wykonywania ćwiczeń stretchingowych.

Umiejętności

Uczeń:

- potrafi dobrać pozycje wyjściowe do ćwiczeń rozciągających,
- zna ćwiczenia stretchingowe.

Postawy

Uczeń:

- rozumie potrzebę dbania o własny rozwój fizyczny,
- rozwija samodzielność i odpowiedzialność.

Sprawność motoryczna

Uczeń:

- rozwija gibkość,
- wzmacnia siłę mięśni.

Metody i formy pracy

Frontalna, indywidualna, w zespołach dwójkowych, metoda realizacji zadań ruchowych: naśladowcza, zadaniowa, metoda nauczania ruchu: kompleksowa, analityczna.

Środki dydaktyczne

Drabinki

Przebieg lekcji

Faza przygotowawcza

1. Zbiórka klasy, przedstawienie zadań lekcji. Zabawa ożywiająca: „berek zamrażany”. Jeden uczeń, „berek”, goni pozostałych uczniów. Złapana osoba staje w postawie w rozkroku (nie wolno jej się ruszać), dłońmi chwytając się za głowę. Pozostali uczestnicy zabawy mogą wybawić złapaną osobę, jeśli przejdą na czworakach pomiędzy jej nogami. Zabawa kończy się, gdy

„berek” złapie wszystkich uczniów lub gdy każdy z uczniów był złapany.

2. Ćwiczenia ożywiające: bieg w miejscu, skiping A, bieg z uderzaniem piętami o pośladki, podskoki z klaśnięciem dłońmi pod kolanem (wszystkie ćwiczenia wykonywane są w miejscu).
3. Rozgrzewka mięśni rąk i nóg: ruchy ramion jak w pływaniu kraulem, na piersiach przy lekko pochylonym w przód tułowiu. W staniu na jednej nodze krążenia drugiej nogi ugiętej w kolanie.

Faza realizacyjna

1. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, co to jest stretching i jaki jest cel przeprowadzania ćwiczeń. Szczególną uwagę zwraca na samodzielność i odpowiedzialność podczas wykonywania zadań. Uczula dzieci, by poprosiły o powtórzenie opisu ćwiczenia, jeśli nie rozumieją dokładnie ruchu. Przypomina, że żadne ćwiczenia, a zwłaszcza ćwiczenia stretchingowe, nie powinny sprawiać bólu!
2. Ćwiczenia mięśni wysuwających ramię do przodu (mięsień naramienny i piersiowy większy). Pozycja wyjściowa – stanie w lekkim rozkroku. Wyciągamy ręce do przodu i przez 20 sekund mocno przyciskamy jedną rękę do drugiej (dłonie złożone), następnie rozluźniamy. Dobieramy się dwójkami, stajemy tyłem do siebie, chwytamy się za ręce i prostujemy je w bok. Następnie wykonujemy mały krok w przód, trzymając mocno dłonie partnera.
3. Ćwiczenia mięśni brzucha. Z leżenia na plecach podnosimy tułów tak, aby z podłogą tworzył kąt około 30 stopni, ręce spoczywają na udach. Wytrzymujemy 20-30 sekund – rozluźnienie. W postawie wyginamy tułów do tyłu, wyciągnięte w górę ręce opieramy o ścianę (drabinki) – wytrzymujemy 20-30 sekund.
4. Ćwiczenia mięśni łydek. Z postawy wspinamy się na palce (dla utrzymania równowagi można podeprzeć się ręką o ścianę lub drabinki) – wytrzymujemy 30 sekund. Rozluźniamy mięśnie. Stajemy na całych stopach w odległości 1-1,5 m od ściany; wykonujemy opad w przód (tułów wyprostowany), opierając ręce o ścianę na wysokości barków. Nie odrywamy pięt od podłoża! Wytrzymujemy 20-30 sekund.
5. Ćwiczenia mięśni podudzia. Z siadu prostego (dzieci mniej sprawne mogą lekko ugiąć nogi w kolanach) zginamy grzbietowo palce i stopy – wytrzymujemy 20-30 sekund. Rozluźniamy mięśnie. Przechodzimy do siadu klęcznego, palce stóp obciążone, stopy ułożone równolegle – wytrzymujemy 20-30 sekund.
6. Ćwiczenia mięśni uda i biodrowo-łędźwiowych. Wykonujemy klęk prosty, palce stóp obciążone – odchylamy wyprostowany tułów do tyłu, aż do uczucia napięcia mięśni przedniej części uda – wytrzymujemy 20-30 sekund. Po rozluźnieniu dochodzimy do poprzedniej pozycji, odchylamy tułów niżej, podpierając się z tyłu rękami, biodra wypychamy w przód – wytrzymujemy 20-30 sekund.
7. Ćwiczenia grupy tylnej mięśni uda. Wykonujemy klęk na jednym kolanie, druga noga wyprostowana w przód, w skos, oparta na pięcie – przez 20-30 sekund mocno naciskamy podłogę wyprostowaną nogą (można podeprzeć się ręką). Rozluźniamy mięśnie. W tej samej pozycji wykonujemy opad tułowia w przód, ręce splatamy na plecach – wytrzymujemy 20-30 sekund. W kolejnej serii zmieniamy nogę ćwiczącą.
8. Ćwiczenia przywodzicieli mięśni uda. Przechodzimy do siadu ugiętego. Wkładamy między kolana przedramię tak, by łokieć oparty był o jedno kolano, a dłoń o drugie – naciskamy kolanami do wewnątrz przez 20-30 sekund. Rozluźniamy mięśnie. W siadzie ugiętym łączymy stopy podeszwami, rozchylamy kolana, przyciągamy pięty do pośladków, łokcie opieramy na kolanach, naciskamy łokciami na kolana, jak najbardziej zbliżając je do podłogi – wytrzymujemy 20-30 sekund.

9. Ćwiczenia mięśni zginaczy stawu biodrowego. Stajemy w głębokim wypadzie, opieramy ręce o kolano nogi zgiętej (kolano nogi zgiętej nie powinno być wysunięte w przód poza stopę). Przez 20-30 sekund mocno naciskamy na podłogę wysuniętą w tył nogą. Rozluźniamy mięśnie. W tej samej pozycji wyjściowej – tułów wyprostowany – staramy się wypchnąć jak najdalej w przód biodra – wytrzymujemy 20-30 sekund.
10. Ćwiczenia mięśni łydek i ścięgna Achillesa. Stajemy z rękami opartymi o ścianę na wysokości klatki piersiowej. Wysuwamy jedną nogę w tył, uginamy ją w kolanie. Przez 20-30 sekund mocno naciskamy palcami stopy na podłogę. Rozluźniamy mięśnie. W tej samej pozycji wyjściowej mocniej uginamy kolano, aż do odczucia napięcia w dolnej części łydki (nie odrywamy od podłoża pięty nogi ćwiczącej) – wytrzymujemy 20-30 sekund.
11. Ćwiczenia mięśni prostowników grzbietu. Stajemy w postawie tyłem do ściany, w pozycji lekko pochylonej do przodu (grzbiet zaokrąglony, kolana ugięte). Opieramy się o ścianę częścią lędźwiową kręgosłupa, spleatamy ręce na karku – mocno naciskamy plecami ścianę przez 20-30 sekund. Rozluźniamy mięśnie. W siadzie ugiętym rozsuwamy kolana na bok, ramiona składamy na karku – zginamy tułów do przodu tak, by odczuwać napięcie wzdłuż całych pleców (robimy skłon w przód, pochylając głowę między kolana). Wytrzymujemy 20-30 sekund.

Faza podsumowująca

1. Ćwiczenia uspokajające. Zabawa „Lustra”. Dzieci dobierają się parami. Jedna z osób wykonuje dowolne czynności ruchowe (skłony, podskoki, marsz, odtwarzanie dowolnej roli itd.), druga naśladuje jej zachowanie (jest „odbiciem w lustrze”). Po 1-2 minutach następuje zmiana ról.
2. Zbiórka w siadzie. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Prosi uczniów, by odpowiedzieli, jak się czuli podczas wykonywania ćwiczeń. Wspólnie uczniowie przypominają: co to jest stretching, na czym polega prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Zastanawiają się, czy są to ćwiczenia tylko dla sportowców, czy też mogą i powinni je wykonywać wszyscy ludzie.
3. Zbiórka w dwuszeregu, pożegnanie.

Czas trwania lekcji

45 minut

Uwagi do scenariusza

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klasy VI szkoły podstawowej. Może być przeprowadzona w tzw. warunkach trudnych (na korytarzu, w zastępczej sali gimnastycznej, nawet w sali lekcyjnej). Podczas wykonywania ćwiczeń warto jest pytać dzieci o odczucia, jeśli grupa jest wyjątkowo ruchliwa, można serie ćwiczeń przerywać zabawą ruchową.