

Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.

Scenariusz lekcji on-line z w-f.

Typ szkoły: szkoła podstawowa

Temat lekcji: Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.

Uczestnicy lekcji: klasa IV

Przewidywany czas zajęć: 45 min.

Cele lekcji

Cele ogólne:

1. kształtuje prostą sylwetkę.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

1. doskonali własną sprawność,
2. poprawia swoją kondycję,
3. uczeń angażuje się i wykazuje aktywną postawę na zajęciach,
4. pozna nowe ćwiczenia korygujące wady postawy,
5. uświadamia, jakie choroby wynikają z nieprawidłowej postawy.

Metody:

1. ruchowa,
2. zadaniowa .

Forma pracy: indywidualna,

Środki dydaktyczne:

1. sprzęt do odtworzenia filmów i zadań online (laptop, komputer),
2. pianka, materac do ćwiczeń na podłodze.

Przebieg zajęć:

Nauczyciel wita uczniów, podaje temat zajęć, prosi o przebranie się w wygodny strój sportowy i informuje uczniów jakiego rodzaju ćwiczeniami będą się dziś zajmować. W tym szczególnym czasie, gdy nie można ćwiczyć na sali, czy boisku nauczyciel proponuje, żeby uczniowie skorzystali z różnych form aktywności fizycznej,

jednocześnie pozostając w domu. Uczniowie proszeni są o przygotowanie się przebranie się w strój, rozłożenie materacyka, i aktywny udział.

Część wprowadzająca: (10 min.)

Rozgrzewka:

Uczniowie zaczynają od rozgrzewki: (ćwiczą z prowadzącymi)

<https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNP5A>

3. Część główna: (25 min.)

Nauczyciel prosi o wykonanie zadań pochodzących ze wskazanych stron internetowych, które pomogą uczniom spędzić ten czas aktywnie.

Uczniowie wykonują zadania:

Zakręć kołem i wykonaj co wypadnie: ustalamy że kręcimy 3 razy i 3 razy wykonujemy ćwiczenia.

www.wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia

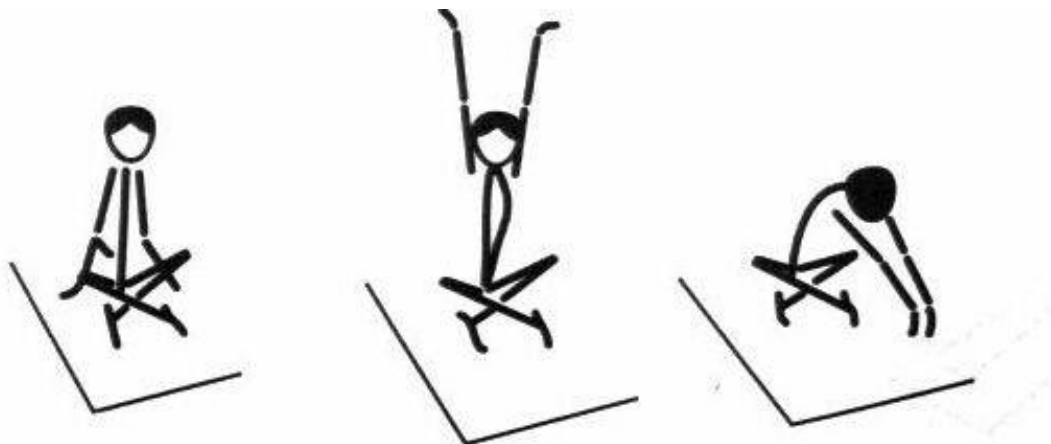
Teraz poćwiczmy waszą sylwetkę by była prosta ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLp08y33Y>

Część podsumowująca: (10 min.)

Na zakończenie zajęć prowadzący proponuje kilka wyciszających ćwiczeń.

Usiądźcie i wykonajcie wdech ze wzniesieniem rąk (pozycja wyjściowa- siad skrzyżny) przodem w górę-wydech ze skłonem tułowia w przód i opuszczeniem rąk. Powtórzcie ćwiczenie 10 razy.



Nauczyciela zachęca uczniów by zobaczyli jak wygląda piramida aktywności fizycznej, co powinniśmy wszyscy wykonywać, aby cieszyć się dobrym zdrowiem i kondycją.

<https://cloud2p.edupage.org/cloud?z%3AaCUgZC1TiVbFxFtBBMVTA%2FM7IFi5Fx9IYMYXbea2f0WKw%2FPJi%2BmTfPIS74obY1Km>

Podziękowania za udział w zajęciach.

Źródła:

www.wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-cwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLp08y33Y>

<https://cloud2p.edupage.org/cloud?z%3AaCUgZC1TiVbFxFtBBMVTA%2FM7IFi5Fx9IYMYXbea2f0WKw%2FPJi%2BmTfPIS74obY1Km>

Link do strony, z której pochodzi rysunek użyty w scenariuszu:

<https://wychowaniefizyczne.net/15-cwiczen-oddechowych-ktore-mozesz-wykorzystac-w-czesci-koncowej-lekcji-wychowania-fizycznego/>

Dostęp do wykorzystanych materiałów online: [Przełgądany: 26.08.2020]

Opracowała: Iwona Grabarczyk