

TEMAT: Badamy postawę ciała

CELE LEKCJI :

Cel główny: Uczeń wie co to jest prawidłowa postawa ciała. Umie odróżnić postawę wadliwą i wie co jest jej przyczyną.

Cele operacyjne: *po lekcji uczeń umie:* wyjaśnić co to prawidłowa postawa ciała, a która postawa jest wadliwa. Zna przyczyny powstawania wad postawy i ich zapobieganie.

w sytuacjach problemowych wie, gdzie należy się udać oraz kto może mu pomóc

potrafi zgodnie współpracować w zespole;

METODY burza mózgów, pogadanka, praca w parach,

POMOCE: kartki z testami funkcjonalnymi, taśma miernicza, ołówek

Scenariusz zajęć:

Część wstępna :

1. Czynności porządkowo – organizacyjne :
 - zbiórka;
 - powitanie;
 - podanie tematu zajęć; Dyskusja na temat: Jakie są przyczyny powstawania wad postawy i sposoby ich zapobiegania.
2. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Posąg”
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wg inwencji uczniów. Uczniowie stoją w kole. Każdy po kolei podaje ćwiczenia na poszczególne partie mięśni

Część główna :

1. Podział klasy na zespoły; Uczniowie sami dobierają się w pary, tak aby mogli swobodnie dokonywać oceny postawy ciała przy wykorzystaniu testów funkcjonalnych. Poszczególne pary rozstawiają się na sali, tak żeby wzajemnie sobie nie przeszkadzać
2. Wykonywanie zadań wg instrukcji ; Zadaniem par jest przebadanie siebie wzajemnie i odnotowanie tego na kartkach . W czasie wykonywania testów nauczyciel cały czas monitoruje prawidłowość wykonanego zadania.

Ćwiczenia kończące zajęcia :

-ćwiczenia korekcyjno – oddechowe-dzieci leżą na plecach wzdłuż tułowia . Podczas głębokiego wdechu przenoszą ramiona przodem nad głowę , podczas wydechu ustami opuszczają je bokiem po podłódze ;

- czynności porządkowe , zbiórka , omówienie i podsumowanie zajęć Pogadanka : w wyniku dyskusji uczniowie uświadamiają sobie , że wiele zależy od nich samych i wiedzą gdzie szukać pomocy specjalisty

- pożegnanie grupy;