

Maciej Herwart

Lekcja wychowania fizycznego z wykorzystaniem ćwiczeń wschodnich systemów relaksacyjno - koncentrujących i Kinezylogii Edukacyjnej.

Przykładowa lekcja wychowania fizycznego realizowana w ramach 5 - 6 godzinnego cyklu poświęconego sportom Wschodu z nastawieniem na zdrowotne aspekty ćwiczeń oraz wartości kulturowe i filozoficzne ujęte w ramy kompetencji szczegółowych.

Kompetencje szczegółowe:

1. Uczeń potrafi wskazać walory zdrowotne wykonywania wschodnich ćwiczeń relaksacyjno - koncentrujących.
2. Uczeń zna i potrafi zastosować gesty wyrażające szacunek względem drugiej osoby używane w wschodnich systemach relaksacyjno – koncentrujących.
3. Uczeń rozumie podstawowe zasady filozofii Wschodu, wie dlaczego należy szanować środowisko naturalne.
4. Uczeń potrafi samodzielnie wykonać kilka ćwiczeń relaksacyjno - koncentrujących z dowolnego systemu wschodniego oraz wykorzystuje ćwiczenia Kinezylogii Edukacyjnej w trakcie nauki własnej.

Zadania lekcji:

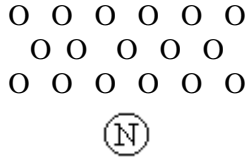

1. Uczeń potrafi wykonać pięć ćwiczeń tybetańskich.
2. Uczeń zna podstawowe zasady prawidłowego oddychania i rozumie jakie ma ono znaczenie dla życia i zdrowia człowieka.
3. Uczeń potrafi nazwać i wskazać na rysunku narządy oddechowe.


Klasa: V

Liczba uczniów: 24

Miejsce: sala gimnastyczna (korytarz, klasa szkolna)

| Tok lekcji | Nazwa zabawy, gry i ćwiczenia | Ilość powtórzeń i czas trwania | Rozwiązania organizacyjno – metodyczne i treści nauczania i wychowania |
|---|--|--------------------------------|---|
| <p>cz. I.</p> <p>Czynności organizacyjno – porządkowe</p> | <p>Zbiórka Powitanie Podanie zadań</p> | <p>2'</p> | <p>O O O O O O O O O O</p> <p>Ⓝ</p> |
| <p>Zabawa ożywiająca</p> | <p>„Pociąg”</p> | <p>3'</p> | <p>Dzieci tworzą pociąg i jadą wykonując ruch po ósemce</p> <p>W czasie jazdy mogą naśladować wszystkie odgłosy jakie wydaje pociąg.</p> |
| <p>cz. II a</p> <p>Ćw. na przekroczenie linii środka</p> <p>Ćw. wydłużające</p> <p>Ćw. na przekroczenie linii środka</p> <p>Ćw. na przekroczenie linii środka</p> | <p>Ćwiczenia z Kinezylogii Edukacyjnej</p> <p>- Słoń</p> <p>- Pompowanie pięty</p> <p>- Leniwe ósemki</p> <p>- Ruchy naprzemienne</p> <p>Ćwiczenia gimnastyki chińskiej dao – in</p> | <p>12'</p> | <p>(patrz: s. 26 - 27)</p> <p>Forma zabawowo - naśladowcza</p> <p>Funkcje wykonywanych ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozluźnia mięśnie szyi i oczu, aktywizuje zmysł równowagi, koordynuje przepływ informacji między prawą i lewą stroną mózgu i ciała. - rozluźnia ruchowo, zwiększa motywację i gotowość ruchu. Zwalnia napięcie w obszarze podudzia, przywraca prawidłowy ruch kręgosłupa, poprawia koncentrację. - koordynuje działanie obu półkul mózgowych, poprawia płynność czytania. - wzmacnia aktywność organizmu, aktywizuje prawą i lewą półkulę, usprawnia koordynację ciała w zajęciach sportowych. <p>(patrz: s. 20 – 21)</p> |

| | | | |
|----------------------|--|------------|--|
| <p>Ćw. oddechowe</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Nieśmiertelny kłaniający się, wschodzącemu słońcu. - Wolno obracająca się ziemia. <p>- Pranayama</p> | <p>3'</p> | <p>- ćwiczenia bardzo dobrze wpływają na pracę mięśni, ścięgien, kości i równocześnie pobudzają funkcjonowanie narządów wewnętrznych oraz układu krążenia.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Oddech balonowy. Oddychanie techniką pranayama wzmacnia płuca i system oddechowy, zwiększa ilość bezpośrednio wentylowanych pęcherzyków płucnych. ma regulujący wpływ na czynność serca i układ nerwowy. Wpływa korzystnie na pracę narządów jamy brzusznej. Daje uczucie wyciszenia.</p> |
| <p>cz. II b</p> | <p>Ćwiczenia tybetańskie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rytuał 1. - Rytuał 2. - Rytuał 3. - Rytuał 4. - Rytuał 5. | <p>10'</p> | <p>(patrz: s. 15 – 18)</p> <div style="text-align: center;">  </div> |
| <p>Asany jogi</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Drzewo - Ptak - Kot | <p>10'</p> | <p>(patrz: s. 9 – 12)</p> <p>Opowieść ruchowa. Dzisiaj wybieramy się na długi spacer do parku. Rosną tam piękne, wysokie drzewa – wykonujemy asanę Drzewo. Na drzewach siedzą kolorowe ptaki, które sfruwają na ziemię i zbierają pożywienie – robimy asanę Ptak. Nagle zza drzew wyskakuje kot. Napina się on i</p> |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| <p>cz. III.</p> <p>Zabawa orientacyjno porządkowa</p> <p>Czynności organizacyjno porządkowe</p> | <p>- Ryba</p> <p>- Bocian</p> <p>Zabawa „Kąg uśmiechu”</p> <p>Zbiórka</p> <p>- Omówienie nowych ćwiczeń</p> <p>Pożegnanie</p> | <p>5’</p> | <p>próbuje upolować jakiegoś ptaka – wykonujemy asanę Kot. Idąc dalej przez park spotykamy długą rzekę, w której jest pełno ryb – wykonujemy asanę Ryba. Nad brzegiem rzeki stoi na jednej nodze bocian – robimy asanę Bocian.</p> <p>W czasie opowieści ruchowej zwracamy uwagę na walory zdrowotne wykonywanych ćwiczeń. Pokreślić należy również wpływ jaki ma na życie człowieka środowisko naturalne oraz pokazać konieczność szanowania tego środowiska.</p> <p>Przesyłanie uśmiechu po okręgu, przez przekazanie pozdrowień i dobrych życzeń od dziecka do dziecka.</p>  <p>Dzieci wskazują walory ćwiczeń relaksacyjno – koncentrujących..</p> |
|---|---|-----------|--|