



**POZNAJEMY ZASÓB ĆWICZEŃ NA  
ZDROWY KRĘGOSŁUP  
Z WYKORZYSTANIEM  
PIŁEK OVERBALL**

**ANNA  
ROGACKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej**

opracowany w ramach projektu

**„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących  
w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego  
w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”**

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach  
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

**WARSZAWA 2019**

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna  
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk  
dr Olga Smoleńska  
Jadwiga Iwanowska  
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019  
Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

## Tytuł lekcji:

Poznajemy zasób ćwiczeń na zdrowy kręgosłup z wykorzystaniem piłek overball.

## Klasa:

I liceum i I technikum

## Czas trwania lekcji:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń potrafi wykorzystać piłki overball do ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.
- **Poznawczy:** Uczeń jest świadomy zalet wynikających z ćwiczeń na piłce overball oraz wpływu ćwiczeń na mięśnie głębokie, wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, poznaje ćwiczenia z piłkami na zdrowy kręgosłup.
- **Kształcący:** Uczeń wzmacnia mięśnie głębokie niezbędne dla utrzymywania prawidłowej postawy ciała, utrzuca nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy zachowania zasad bezpieczeństwa i zaangażowania w ćwiczeniach z piłkami, samodyscypliny i odpowiedzialności w podejściu do ćwiczeń.

## Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, słowna, pogładowa, ćwiczeniowa, aktywizująca.

## Techniki:

relaksacyjna, NaCoBeZU, kinezylogii edukacyjnej, choreoterapia.

## Formy:

jednym frontem, strumieniowa, grupowa, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

piłki overball, karimaty, muzyka – piosenka do rozgrzewki: Katy Perry – *Swish Swish*, do części głównej: David Guetta ft. Kelly Rowland – *When Love Takes Over*, David Guetta & Showtek – *Your Love*, do rozciągania: Geeno Smith – *Stand By Me*, prezentacja multimedialna na temat: *Trening na piłkach overball*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

Nauczyciel sprawdza obecność, przedstawia prezentację na temat treningu na piłkach overball, omawia mięśnie odpowiedzialne za postawę ciała, motywację ćwiczeń.

1. Nauczyciel wykonuje ćwiczenia wspólnie z uczniami. Uczniowie ustawieni w szachownicy, uczniowie słabowidzący blisko – maszerują w miejscu, uczniowie wykonują ćwiczenia z piłką trzymaną oburącz do piosenki: Katy Perry – *Swish Swish*:
  - krążenia głowy i wymachy ramion w różne strony,
  - krążenia tułowia w przód – wyrzuty ramion w przód, w górę, w bok, wznos ramion bokiem w górę i zatoczenie ósemki przed sobą z piłką, następnie w drugą stronę,
  - zgięcia i wyprosty ramion w górę, w skos, w bok, w dół,
  - krążenia barków w tył, piłka trzymana przed sobą oburącz,
  - krążenia tułowia w prawą i lewą stronę, skłony z piłką, swing, skręty tułowia,
  - wznos nóg w przód, ręce naprzemiennie do nogi z góry w dół,
  - marsz z wykrokami naprzemiennymi w przód, w bok, zakrokami w tył, piłka trzymana oburącz przed sobą i wznos ramion w skurczu w górę, następnie za głowę, marsz w prawą i w lewą stronę na zmianę oraz w górę w skos, wypady w bok z piłką przed sobą,
  - przysiady: przy przysiadzie ruch ramion w dół (z dotknięciem piłką podłoża) i w górę.

### Część główna:

Uczniowie uzdolnieni zachęcają i inspirują pozostałych uczniów.

1. Ćwiczenia z piłkami do piosenki: David Guetta ft. Kelly Rowland – *When Love Takes Over*, David Guetta & Showtek – *Your Love* – piłka trzymana oburącz przed sobą, ćwiczenia ramion w marszu z przekładaniem piłki z przodu przed sobą:
  - krążenia piłki przed sobą z jednoczesnym krążeniem tułowia, zataczanie przed sobą kół, ósemek w lekkim wyroku – obrót, sprężynowanie lekko w dół w rozkroku do półprzysiadu – obrót – przejście na drugą nogę – w lekkim wyroku i powtórzenie,
  - w postawie z nogą zgiętą w przód (piłka trzymana z przodu) – w staniu z nogą prostą w bok (piłka trzymana w górę) – stanie z nogą w przód (piłka trzymana z przodu) w podporze przodem, waga tyłem (piłka trzymana z przodu) – waga przodem,
  - leżenie równoważne przodem na piłce,
  - przekładanie piłki w leżeniu przodem nad pośladkami i nad głową,
  - przetoczenie piłki z prawej do lewej ręki w podporze przodem,
  - wspięcia na mięśnie brzucha na piłce,
  - przekładanie piłki w siadzie równoważnym pod nogami,
  - skręty tułowia, piłka ściskana w rękach, w siadzie równoważnym.

2. Ćwiczenia kształtujące w miejscu – uczniowie wykonują do piosenek: David Guetta ft. Kelly Rowland – *When Love Takes Over* oraz David Guetta & Showtek – *Your Love* ćwiczenia wzmacniające z piłką w rękach – uczniowie ze SPE ćwiczą to, co mogą:
- wspięcia na mięśnie brzucha w leżeniu, wznosy nóg z piłką między nogami, strzałka podpór tyłem – piłka pod biodrami – barki leżą, nogi wyżej,
  - grzbiety w leżeniu przodem – wznos ramion w górę za głowę i wyprost – rozciąganie,
  - rolowanie nogi na piłce w leżeniu bokiem na jedną i drugą stronę.

### Część końcowa:

Ćwiczenia relaksujące z piłką do piosenki: Geeno Smith – *Stand By Me*. Uczniowie stają w kole odwróceniu do siebie plecami i wykonują na plecach kolegów masaż z piłką: trzymając piłkę, lekko opukują od góry do dołu, rolują, ugniatają, głaszczą. Podsumowanie: wybrani losowo uczniowie prezentują ćwiczenia, za co otrzymują oceny.

### Komentarz metodyczny

Lekcja z działów: **Sprawność funkcjonalna** oraz **Aktywność zdrowotna** zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwój odpowiedzialności w dbałości o własne ciało i budowanie świadomości w trosce o zdrowie.

**Literatura:** Jordan A., Hillebrecht M., *Fitness z piłką. Ruch to życie, życie to ruch*, Oficyna Wydawnicza ABA, 2015.