Temat: **Jak zapobiegać wadom postawy?**
Lekcja interdyscyplinarna - biologia, wychowanie fizyczne
w kl.II gimnazjum.

Prowadzący: Marzena Szymaniak (biologia)
Agnieszka Kowalczyk-Szewczyk (wychowanie fizyczne)

Czas trwania: 90 minut
Miejsce zajęć: sala gimnastyczna
Ilość ćwiczących: 18 dziewcząt
Formy pracy: indywidualna, grupowa, zespołowa
Metody:
*podające- pogadanka, objaśnienie

*problemowe- dyskusja; burza mózgów

*programowane- z użyciem plansz, wykresów, siatek centylowych

*praktyczne- pokaz, wykonywanie ćwiczeń zapobiegających wadom postawy i płaskostopiu
*poszukujące- rozwiązywanie zadań dydaktycznych
Środki dydaktyczne: plansze, siatki centylowe, waga, maty, woreczki, szarfy, piłki, laski, papier, farby, flamastry

Cele:
wiadomości- uczeń zna budowę narządu ruchu, określa jego funkcje, wymienia czynniki decydujące o prawidłowym funkcjonowaniu układu ruchu, zna przyczyny powstawania wad postawy, rozpoznaje je lub ich brak

umiejętności- uczeń dokonuje oceny własnej postawy ciała, analizuje przyczyny i skutki wad postawy

postawy- uczeń dba o prawidłowy rozwój fizyczny, czynnie uczestniczy w zajęciach rekreacyjno- sportowych, włącza się w propagowanie wiedzy prozdrowotnej

Cel wychowawczy-uczeń dba o swoje zdrowie, sprawność fizyczną

Zadania lekcji:
psychomotoryczność- kształtowanie gibkości, zwinności, koordynacji ruchowej
umiejętności- prawidłowe wykonywanie ćwiczeń
wiadomości- znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka

Tok zajęć

1. Przypomnienie tematyki lekcji o budowie i funkcji kręgosłupa oraz kończyn dolnych. (5’)

2. Wady postawy: skolioza
kifoza piersiowa
lordoza lędźwiowa- prezentacja plansz. (10’)
3. Dyskusja:
a) Czy można zapobiec deformacjom szkieletu?
b).Jak zapobiegać wadom postawy?
c).Jak zachować piękną sylwetkę?(5’)

4. Badanie i ocena postawy ciała:
a) manualne badanie krzywizn kręgosłupa
b) badanie w skłonie- próba określenia prawidłowości lub wady kręgosłupa (5’)

5.Ćwiczenia korygujące wady postawy(10-15’)
a) leżąc tyłem(ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach)- podnosić głowę
b)leżąc tyłem(ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach)- unosić biodra
c)leżąc tyłem, przyciągać kolana do klatki piersiowej na zmianę prawe i lewe, jednocześnie unosić głowę
d) leżąc przodem unosić na zmianę nogi 10cm nad podłogą
e) leżąc przodem(ręce splecione na karku) unosić łokcie i ściągać łopatki
f) leżąc przodem (ręce splecione na pośladkach)unosić w ręce w górę i ściągać łopatki
g) klęcząc dotykać czołem podłoża
h) klęcząc przyciągać na zmianę kolana do klatki piersiowej

6.Korzyści płynące z aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego oraz czynnego wypoczynku(10’)
a)praca w grupach, wykorzystanie metody aktywnej „słońce”
b)podsumowanie ćwiczenia

7. W oparciu o książeczki zdrowia uczniowie porównują bilanse zdrowia(wzrost, masa ciała, przyrost)(10’)
a)przeprowadzenie pomiaru wysokości oraz masy ciała i umieszczenie wyniku w siatkach centylowych
b) określenie swojej sylwetki na podstawie siatki centylowej

8. Wady kończyn dolnych- płaskostopie(12’)
a)prezentacja wzorców odbitek stóp(prawidłowe, wadliwe)
b)wykonywanie odcisków stóp przez uczniów- praca w zespołach dwuosobowych
c)porównanie odcisków z wzorcami

9. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych wskazane przy płaskostopiu(10-15’)
a) w pozycji siedzącej:
- chwytanie palcami stopy szarfy i podciąganie pod podeszwę
- chwytanie palcami stopy woreczka, wrzucanie do szarfy
- wspinanie się stopami po lasce ustawionej pionowo
- rzucanie piłki stopami
- ułożenie stopy w pięść
- ugniatanie piłki siatkowej stopami

b) w pozycji leżącej:
- w pozycji siedzącej na macie chwycić stopami piłkę i położyć się na plecach
- w leżeniu na plecach chwycić stopami i podawać piłkę do koleżanki stojącej za głową
- prawą stopę położyć na lewym podudziu i mocno masować do góry i na dół, masować nogi na przemian

10. Podsumowanie zajęć:
a) „Czy taka forma lekcji podobała ci się?”
b) Zachęcenie uczniów do czynnego wypoczynku, ćwiczeń kształtujących sylwetkę, korygujących wady postawy.

Autorzy:

Marzena Szymaniak
Agnieszka Kowalczyk-Szewczyk