

## **Autor/autorka**

Magdalena Kocima

## **1. Etap edukacyjny i klasa**

- szkoła ponadgimnazjalna - technikum - klasa IV

## **2. Przedmiot**

- wychowanie fizyczne

## **3. Temat zajęć:**

Trening jogi jako profilaktyka sprawnego kręgosłupa

## **4. Czas trwania zajęć**

45 minut

## **5. Uzasadnienie wyboru tematu**

Profilaktyka zdrowego kręgosłupa w czasach nauczania jest szczególnie ważna. Długotrwała pozycja przy komputerze sprzyja osłabieniu mięśni grzbietu oraz kompleksu biodrowo -miednicznego. Ćwiczenia w wolnym tempie szczególnie dobrze wpływają na dokrwienie mięśni, które okalają kręgosłup. Dzięki systematycznym ćwiczeniom jogi nasz kręgosłup jest zdrowy i ulega wolniej procesom powodującym przeciążenia i bóle natury statycznej.

## **6. Uzasadnienie zastosowania technologii**

Zastosowanie technologii Tik ma zadanie wprowadzić do tematu w formie prezentacji oraz ułatwić komunikację między uczniem a nauczycielem udostępniając obraz i dźwięk w taki sposób aby w formie zdalnej mógł ćwiczyć w miejscu zamieszkania, w wolnej bezpiecznej przestrzeni użytkowej razem z prowadzącym.

## **7. Cel ogólny zajęć**

Jak dbać o kręgosłup stosując systematycznie - profilaktycznie sesje jogi

## **8. Cele szczegółowe zajęć**

1. Uczeń wie na czym polega trening jogi i jakie mięśnie są wzmacniane w określonych ćwiczeniach
2. Uczeń potrafi wykonać zestaw ćwiczeń, pracować na gibkością i siłą mięśni, mobilnością stawów.
3. Uczeń rozumie potrzebę profilaktyki zdrowego kręgosłupa oraz wykształca świadomość by dbać o swoje ciało.

## **9. Metody i formy pracy>**

Metody

- Podające ( wykład, opis, pogadanka)
- Eksponujące ( instruktaż z opisem słownym)
- Programowe( on line- komputer)

## **10. Środki dydaktyczne**

konto na platformie Microsoft Teams

Google -prezentacje

YouTube

Wordwall

Padlet

## **11. Wymagania w zakresie technologii**

lekcja na platformie Teams on-line

## **12. Przebieg zajęć**

### **Aktywność nr 1**

#### **Temat:**

Wykład na temat działania treningu jogi i jego wpływu na kręgosłup

#### **Czas trwania**

10 min

#### **Opis aktywności**

1. Przywitanie uczniów, sprawdzenie obecności.
2. Wykład , prezentacja w programie google power point na temat treningu jogi oraz jego wpływu na kręgosłup. <https://youtu.be/OtiwNcK8Dq8>  
[https://docs.google.com/presentation/d/1fv9VJbepn5USxI3u8TkYUjv8IMjVMBSkfqZ\\_Yd5fDDA/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/presentation/d/1fv9VJbepn5USxI3u8TkYUjv8IMjVMBSkfqZ_Yd5fDDA/edit?usp=sharing)

### **Aktywność nr 2**

#### **Temat**

Trening jogi

#### **Czas trwania**

25 min

#### **Opis aktywności**

Zachęcenie do wykonania sesji uważnie

1. Ćwiczenia wstępne rozluźniające rozgrzewające z yoga kundalini - 10 min
2. Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające kregosłup -20 min  
<https://wordwall.net/pl/resource/12395608>

- pies z głowa w górze
- kobra
- pies z głową w dole
- pozycja drzewa

- nauka przechodzenia do pozycji wojownika
- wygięty łuk
- półksiężyc
- delfin
- waga

### Aktywność nr 3

#### Temat

Trening uważności- wyciszenie organizmu

#### Czas trwania

5 min

#### Opis aktywności

Za pomocą padlet uczestnicy odpowiadają na pytania: Co teraz czują? Jakie emocje towarzyszą im po sesji? Zadanie jest anonimowe. Uczestnicy lekcji widzą wisy innych uczniów ale nie posiadają informacji przypisanych do osoby. Ankieta jest osobista a zrazem pozwala się poczuć być częścią grupy.

<https://padlet.com/kocimamagdalena/z1xgpgl3ye4ayta4>

### Aktywność nr 4

#### Temat

Opowieść ciała- trening mentalny

#### Czas trwania

5 min

#### Opis aktywności

Uczniowie słuchają prowadzonej relaksacji przez nauczyciela. Przyjmują wygodną pozycję w leżeniu na tyłem, oczy mają zamknięte.

Prowadzący prosi o załączenie kierowanego utworu muzycznego

<https://www.youtube.com/watch?v=KJWoyM1Q1tw&t=44s> i prowadzi krótką sesję mentalną.

### 13. Sposób ewaluacji zajęć

za pomocą Padlet.com uczestnicy odpowiadają anonimowo czy zajęcia były dla nich atrakcyjne i czy się podobały?

<https://padlet.com/kocimamagdalena/Bookmarks>

### 14. Licencja

CC0 1.0 Universal - Przekazanie do Domeny Publicznej. [Przejdź do opisu licencji](#)

### 15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

### 16. Materiały pomocnicze

### 18. Forma prowadzenia zajęć: zdalna