**KONSPEKT ZAJĘĆ SPRAWNOŚCIOWO-ZDROWOTNYCH**

**Temat:** ***Ćwiczenia relaksacyjne z elementami jogi.***
**Klasa:** II i IV Technikum
**Płeć:** dziewczęta/chłopcy
**Ilość uczniów:** 14
**Miejsce ćwiczeń:** mała sala gimnastyczna
**Czas:** 45 min.
**Przybory:** stepy, maty, odtwarzacz CD/mp3, muzyka relaksacyjna

**Cel główny lekcji:** rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.

**Cele szczegółowe lekcji:**

1. Umiejętności:
   - uczeń rozwija świadomość ciała i oddechu,
   - uczeń potrafi wykonać zaproponowane asany, utrzymać je przez określony czas, połączyć z oddechem,

2. Wiadomości:
   - uczeń wie jak radzić sobie ze stresem, przyjmując odpowiednie pozycje relaksacyjne,

3. Motoryka:
   - uczeń kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową oraz gibkość,

4. Akcenty wychowawcze:
   - uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń,
   - uczeń uczy się pracować nad sobą.

| TOK LEKCJI | ZADANIA SZCZEGÓŁOWE | D | UWAGI ORG. - MET. |
|---|---|---|---|
| 1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć. | 1. Zbiórka w półkolu.<br>2. Powitanie.<br>3. Sprawdzenie obecności.<br>4. Kontrola stroju do zajęć. | 1 min | |
| 2. Nastawienie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji. | 1. Podanie tematu lekcji.<br>2. Podanie celów lekcji.<br>3. Motywacja do aktywnego działania i przedstawienie oczekiwań dotyczących zajęć (dyscyplina, aktywność, skupienie uwagi na sobie, świadomość ciała i oddechu). | 3 min | - wyjaśnienie czym jest joga i jakie korzyści płyną z jej praktyki |
| 3. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka. | 1. Marsz w miejscu, połączony z ćwiczeniami oddechowymi:<br>- wdech: wznos RR przodem w górę,<br>- wydech: opust RR bokiem w dół,<br>- wdech: wznos RR przodem w górę,<br>- wydech: skłon T w przód. | 3x | - wdech i wydech wykonujemy przez nos,<br>- zabranie stepów, |
| | 2. Na „płasko”: step touch, step out, heel back, knee up – ruch RR góra-dół, przód-tył, skrzyżnie nad głową i przed sobą. | 3 min | - ustawienie w szachownicy |
| | 3. Na stepie: 3 x kolano, basic, kolano. | 3 min | |
| | 4. Rozciąganie mm czworogłowego uda – pozycja jednonóż na stepie, plecy proste, przyciągnięcie lewej stopy do pośladka, prawa ręka odwiedziona w bok; to samo prawa stopa i lewa ręka. | 4x | - ćwiczenie wykonujemy 4 razy, utrzymując pozycję przez 10 sekund |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 5. Rozciąganie mm dwugłowego uda i pośladka – pozycja jednonóż na stepie, plecy proste, przyciągnięcie prawego kolana do klatki piersiowej; to samo lewe kolano.<br><br>6. Rozciąganie boków tułowia - pozycja rozkroczna na podłodze, stopy równolegle, dłonie podtrzymują step ustawiony pionowo przed sobą, przysiad rozkroczny, prawa ręka w górę – skłon tułowia w lewo; lewa ręka w górę – skłon tułowia w prawo.<br><br>7. Rozciąganie mm grzbietu - pozycja rozkroczna, stopy równolegle, opad tułowia w przód, dłonie oparte o step ustawiony pionowo, ręce wyprostowane, głowa opuszczona. | 4x<br><br>4x<br><br>4x | - ćwiczenie wykonujemy 4 razy, utrzymując pozycję przez 10 sekund<br><br>- ćwiczenie powtarzamy 4 razy, utrzymując pozycję przez 10 sekund<br><br>- ćwiczenie powtarzamy 4 razy, utrzymując pozycję przez 10 sekund |
| 4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności. | Pokaz, ćwiczenie asan oraz kontrola ich wykonania.<br><br>***1. Drzewo.***<br><br>Postawa jednonóż, pięta nogi zgiętej ułożona na udzie, kolano odwiedzione w bok. Ułożenie ramion dowolne: góra-skos, góra - dłonie złączone, w bok, w przód.<br><br> <br><br>***2. Wojownik II.***<br><br>Wypad lewej nogi w bok, prawe kolano nad kostką. Ramiona w bok.<br><br> <br><br>***3. Rozciąganie boków pod kątem.***<br><br>Wypad lewej nogi w bok, prawe kolano nad kostką. Wznos lewej ręki w górę, prawy łokieć oparty o prawe kolano. Skłon tułowia w prawo. Lewa ręka wyciągnięta nad głową, wnętrze dłoni skierowane w dół. Wzrok skierowany w górę. | 25 min | - w czasie wykonywania asan nie należy przekraczać granicy tzw. „przyjemnego bólu”,<br><br>- należy unikać szybkich i dynamicznych ruchów,<br><br>- ćwiczenie wykonywane jest przez wszystkich ćwiczących w tym samym tempie,<br><br>- tempo wdechów i wydechów dostosowane indywidualnie do każdego ćwiczącego |

***4. Trójkąt.***

Postawa rozkroczna, kolana wyprostowane, lewa dłoń oparta o goleń, prawa ręka wyprostowana w górę, wzrok skierowany na dłoń w górze.

***5. Pozycja spętanego kąta.***

Siad ze złączonymi podeszwami stóp, pięty przyciągnięte do tułowia, dłonie trzymają za stopy, skłon tułowia w przód.

***6. Rozciąganie w siadzie rozkrocznym.***

Siad rozkroczny, plecy proste, prawa ręka w górę, lewa dłoń na macie, skłon tułowia w lewo. To samo w drugą stronę.

***7. Dziecko.***

Siad klęczny, skłon tułowia w przód, czoło oparte na dłoniach zaciśniętych w pięści i ułożonych jedna na drugiej lub czoło oparte o matę, ramiona wzdłuż tułowia.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 5. Uspokojenie organizmu, korekcja postawy. | Rozluźnienie końcowe.<br><br>***1. Pozycja umarłego.***<br><br>Leżenie tyłem, nogi rozchylone, stopy skierowane na boki, ramiona wzdłuż tułowia, wierzchy dłoni dotykają podłogi. Zamknięte oczy.<br><br> | 2 min | |
| 6. Czynności organizacyjne i dydaktyczno-wychowawcze. | 1. Uporządkowanie sali gimnastycznej.<br>2. Zbiórka w szeregu.<br>3. Ewentualne pytania związane z lekcją. | 2 min | |
| 7. Nastawienie do samodzielnej pracy. | 1. Zachęcenie do praktykowania jogi w domu. | 1 min | |

Opracowanie: Agata Światły