

Relaksacja z wykorzystaniem treningu Jacobsona

Zestaw materiałów do lekcji wf-u podczas której uczeń pozna poprawną technikę wykonywania ćwiczeń w relaksacji Jacobsona.

- Trening wg metody Jacobsona
- Edmund Jacobson
- Nauka napinania i rozluźniania różnych grup mięśniowych w wybranych ćwiczeniach relaksacyjnych
- Relaksacja z wykorzystaniem treningu Jacobsona

Trening wg metody Jacobsona

Prezentacja dotycząca treningu metodą Jacobsona.

Plik o rozmiarze 4.14 MB w języku polskim

Edmund Jacobson

Prezentacja multimedialna dotycząca technik relaksacyjnych.

Plik o rozmiarze 3.99 MB w języku polskim

Nauka napinania i rozluźniania różnych grup mięśniowych w wybranych ćwiczeniach relaksacyjnych

Film przedstawiający charakterystykę treningu relaksacyjnego Jacobsona. Uczniowie ćwiczą napinanie i rozluźnianie mięśni.

Film dostępny na portalu epodreczniki.pl

Relaksacja z wykorzystaniem treningu Jacobsona

Relaksacja z wykorzystaniem treningu Jacobsona

Scenariusz lekcji, IV etap edukacyjny, wychowanie fizyczne

_____

Wymagania szczegółowe:

2 Trening zdrowotny

2.4 Uczeń wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne

Adresat: uczniowie klas I

Czas trwania: 45 minut

Cele szczegółowe w zakresie wiadomości:

Uczeń:

- zna poprawną technikę wykonywania ćwiczeń w relaksacji Jacobsona

Cele szczegółowe w zakresie umiejętności:

Uczeń:

- napina i rozluźnia różne grupy mięśniowe

Cele szczegółowe w zakresie postaw:

Uczeń:

- ma świadomość konieczności stosowania ćwiczeń relaksacyjnych

Metody nauczania: bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowa ścisła

Formy i miejsce zajęć:

Formy nauczania: frontalna, indywidualna

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna lub sala fitness

Przybory i przyrządy: płyta z muzyką

Zasoby multimedialne:

1. prezentacja multimedialna: „Trening wg. metody Jacobsona”
2. prezentacja multimedialna: „Edmund Jacobson”
3. film: „Nauka napinania i rozluźniania różnych grup mięśniowych w wybranych ćwiczeniach relaksacyjnych”

Tok lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna: 12 min.	1. **Czynności organizacyjno-porządkowe** Zbiórka, sprawdzenie obecności i przygotowania do ćwiczeń, podanie tematu lekcji. 2. **Ćwiczenia ożywiające** • Bieg dookoła sali – 10 okrążeń, • krążenia ramion w przód i w tył, • skoki naprzemianstronne z wymachami rąk – 1 okrążenie, • skipy: A i C – po 1 okrążeniu, • krok odstawno-dostawny – jednym i drugim bokiem po 1 okrążeniu. 3. **Ćwiczenia kształtujące** • Skręty tułowia z pogłębianiem do 3, • zgięta ręka w łokciu za głową, dociskanie łokcia ukośnie do środka w dół, • pozycja stojąca, prosta ręka przyłożona do klatki piersiowej, dłoń skierowana do środka ciała. Dociskanie ramienia do klatki piersiowej, • stojąc w rozkroku opad tułowia w przód, • stojąc w rozkroku krążenia tułowia, • opad tułowia, nogi razem, wymachy rąk w przód, w tył, w bok, • siad prosty, skłon w przód, • siad rokroczny, skłony do lewej i prawej nogi oraz w przód.	Ustawienie uczniów w dwuszeregu. Zasób multimedialny 1 Uczniowie wykonują ćwiczenia w biegu, jeden za drugim dookoła boiska do siatkówki. Uczniowie ustawieni na obwodzie koła.

Część główna: 23 min.	1. **Ćwiczenia relaksacyjne** Uczniowie wykonują trening relaksacyjny Jacobsona.	Nauczyciel prowadzi trening relaksacyjny Jacobsona. Prezentacja multimedialna: Edmund Jacobson
Część końcowa: 10 min.	1. **Ćwiczenia uspokajające i rozciągające:** • Wspięcie na palce, ramiona w górę, • wdech z unoszeniem ramion w górę, wydech z opuszczeniem ramion, • skłony w bok z jednoczesnym przenoszeniem ręki nad głową w górę w skos. Uczniowie zapoznają się z materiałami multimedialnymi. 2. **Czynności organizacyjno – porządkowe** Zbiórka, podsumowanie lekcji. W podsumowaniu nauczyciel podkreśla wpływ ćwiczeń relaksacyjnych na redukcję napięcia, a tym samym poprawę samopoczucia.	Marsz po obwodzie koła. Uczniowie ustawieni w rozsypce. Narzędzia interaktywne – film. Uczniowie ustawieni w dwuszeregu.

Plik o rozmiarze 80.50 KB w języku polskim

Plik o rozmiarze 43.97 KB w języku polskim