Konspekt Lekcji Wychowania Fizycznego

Temat: Elementy jogi – proste ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające.

Klasa: IIILiceum, dziewczęta.

Czas trwania: 45 minut. **Miejsce:** sala fitnes

Cele lekcji:

- **Cel główny:** Zapoznanie uczennic z podstawowymi asanami jogi oraz technikami relaksacyjnymi.
- **Cele szczegółowe:**
    - Wyrabianie nawyku regularnego rozciągania ciała.
    - Kształtowanie świadomości własnego ciała i oddechu.
    - Redukcja napięć mięśniowych i stresu.
    - Poprawa elastyczności i gibkości.
    - Wprowadzenie do świadomego odprężenia.

Środki dydaktyczne: Maty, odtwarzacz muzyki (opcjonalnie, do relaksacji – spokojna muzyka).

Przebieg Lekcji

I. Część wstępna (ok. 10 minut)

1. **Zbiórka i powitanie (1 minuta):**
    - Uczennice ustawiają się w rozsypce, witają się z nauczycielem.
2. **Omówienie tematu lekcji (2 minuty):**
    - Krótkie wprowadzenie do jogi – czym jest, jej korzyści (poprawa samopoczucia, redukcja stresu, zwiększenie elastyczności).
    - Podkreślenie, że joga to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale też praca z oddechem i umysłem.
3. **Rozgrzewka dynamiczna z elementami rozciągania (7 minut):**
    - Delikatny trucht w miejscu.
    - Krążenia ramion w przód i w tył.
    - Krążenia bioder.
    - Skłony tułowia w przód, na boki.
    - Delikatne skręty tułowia.
    - Krążenia stóp i nadgarstków.

- Krótkie rozciąganie głównych grup mięśniowych (np. mięsień czworogłowy uda, mięśnie dwugłowe uda, mięśnie łydek – dynamicznie).

II. Część główna (ok. 25 minut)

1. **Wprowadzenie do oddechu (3 minuty):**
    - Nauka świadomego oddechu brzusznego (przeponowego).
    - Uczennice kładą dłoń na brzuchu i obserwują ruch brzucha podczas wdechu i wydechu.
    - Instruowanie, aby oddychały głęboko i spokojnie, przez nos.
2. **Elementy jogi – proste asany (17 minut):**
    - **Pozycja góry (Tadasana):** Stanie prosto, stopy złączone, ręce wzdłuż tułowia, aktywne mięśnie, długi kręgosłup. Skupienie na stabilności i uziemieniu.
    - **Pozycja drzewa (Vrksasana):** Stanie na jednej nodze, stopa drugiej nogi oparta na wewnętrznej stronie uda lub łydki, ręce złożone na wysokości klatki piersiowej lub uniesione nad głową. Ćwiczenie równowagi. Możliwość modyfikacji (opieranie stopy o kostkę).
    - **Pies z głową w dół (Adho Mukha Svanasana):** Rozciąganie całego ciała, szczególnie tylnych partii nóg i kręgosłupa. Ułożenie dłoni i stóp na szerokość barków/bioder, biodra uniesione wysoko.
    - **Koci grzbiet/krowi grzbiet (Marjaryasana/Bitilasana):** Na czworakach, płynne przejścia z wygięcia kręgosłupa w górę (koci grzbiet na wydechu) do wygięcia w dół (krowi grzbiet na wdechu). Poprawa ruchomości kręgosłupa.
    - **Pozycja dziecka (Balasana):** Odpoczynek, relaksacja. Kolana szerzej, tułów oparty na udach, czoło na macie, ręce wyciągnięte w przód lub wzdłuż tułowia.
    - **Ważne wskazówki podczas ćwiczeń:**
        - Podkreślenie znaczenia **oddechu** w każdej pozycji.
        - Uczulenie na słuchanie własnego ciała i **nieprzekraczanie granic bólu**.
        - Zachęcanie do świadomego odczuwania rozciągania.
3. **Przejście do relaksacji (5 minut):**
    - Ułożenie się na materacach w pozycji leżącej na plecach (Savasana – pozycja trupa).
    - Stopy rozchylone, dłonie otwarte do góry, ciało rozluźnione.

III. Część końcowa (ok. 10 minut)

1. **Ćwiczenia relaksacyjne (7 minut):**
    - **Skanowanie ciała (body scan):** Instruowanie uczennic, aby świadomie rozluźniały każdą część ciała, zaczynając od palców stóp, poprzez nogi, tułów, ramiona, szyję, aż do czubka głowy.

    - **Skupienie na oddechu:** Prowadzenie uczennic, aby koncentrowały się na wdechu i wydechu, pozwalając myślom swobodnie przepływać.
    - (Opcjonalnie) Spokojna muzyka w tle.
2. **Powrót do aktywności (2 minuty):**
    - Delikatne poruszanie palcami rąk i stóp.
    - Przeciąganie się.
    - Powolne, świadome przejście do pozycji siedzącej.
3. **Podsumowanie i pożegnanie (1 minuta):**
    - Krótkie omówienie odczuć po zajęciach.
    - Zachęta do samodzielnych ćwiczeń relaksacyjnych w domu.
    - Podziękowanie za udział w lekcji.

Uwagi dla Nauczyciela:

- Zachowaj spokój i łagodny ton głosu podczas prowadzenia zajęć, szczególnie podczas relaksacji.
- Pamiętaj o indywidualizacji – zachęcaj uczennice do dostosowania ćwiczeń do swoich możliwości.
- Koryguj postawy, ale w sposób delikatny i wspierający.
- Zadbaj o odpowiednią atmosferę – ciszę i spokój podczas relaksacji.

Ten konspekt jest elastyczny i można go dostosować do potrzeb konkretnej grupy, np. dodając więcej asan, jeśli uczennice są już zapoznane z jogą, lub skupiając się dłużej na oddechu i relaksacji, jeśli jest taka potrzeba.