



**STICK WORKOUT
JAKO CIEKAWA
FORMA GIMNASTYKI**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Stick workout jako ciekawa forma gimnastyki.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń potrafi wykorzystać laskę w ćwiczeniach gimnastycznych.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia gimnastyczne z laską wykorzystywaną w celu rozwijania siły.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne z laskami, doskonali koordynację ruchową przy muzyce, rozwija płynność i precyzję ruchów, przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy, że nauka i doskonalenie kroków wymaga samodyscypliny.

Metody:

metoda problemowa, zadaniowa, ruchowej ekspresji twórczej, programowego uczenia się.

Techniki:

choreoterapii, NaCoBeZU, kinezylogii edukacyjnej.

Formy pracy:

frontalna, zespołowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

laski gimnastyczne, piosenki: Calvin Harris, Sam Smith – *Promises*, Jennifer Lopez – *Ain't Your Mama*, Blue Lagoon – *Break My Stride*, prezentacja na temat: *Stick workout*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka – sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, podanie tematu lekcji. Wzbudzenie motywacji do ćwiczeń.
2. Przedstawienie prezentacji na temat *Stick workout*. Rozmowa nauczyciela z uczniami o ćwiczeniach gimnastycznych z laskami i zainspirowanie uczniów, pokazanie filmu i zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo w czasie zajęć.

3. Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki: Calvin Harris, Sam Smith – *Promises*. Nauczyciel ustawia uczniów w szachownicę, uczniowie wykonują ćwiczenia do piosenki, naśladowując nauczyciela:
 - laska na barkach, wspięcie na palce, marsz do przodu i do tyłu,
 - laska w górę, skręty ramion,
 - krążenie głową w prawą stronę, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok, lekkie ugięcie nóg w kolanach, krążenie tułowia w prawą stronę, wyprost, wspięcie na palce i wyciągnięcie się jak najwyżej w górę, to samo w drugą stronę,
 - wymachy laski trzymanej oburącz w przód i w górę w marszu w skos, bok i w tył.

Część główna:

1. Nauczyciel omawia ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczy z uczniami do piosenki Jennifer Lopez – *Ain't Your Mama*:
 - wznosy i wyprosty nóg naprzemienne w staniu, laska w przód,
 - wykroki nóg – laska w górze,
 - przysiad – laska w przód, wyprost – laska w górze,
 - przysiad na jednej nodze – laska w przód, wyprost – laska w górze,
 - zakrok do tyłu, skręt laski na skos w górę – powrót, laska w przód,
 - waga przodem, laska w przód, bokiem, laska w górę,
 - w klęku obunóż wyprost nogi w przód, w bok, w tył, laska w górze,
 - w klęku jednonóż – siad klęczny – laska w górze,
 - w leżeniu przodem laska w górze – podnoszenie na lasce w tył,
 - w leżeniu tyłem laska w przód – wznosy nóg do laski – wyprost – scyzoryk.
2. Nauczyciel ćwiczy choreografię do piosenki: Blue Lagoon – *Break My Stride*:
 - krążenie tułowia – opad tułowia, wykrok na prawą, potem na lewą stronę,
 - skok w górę typu ołówek lub gwiazdka,
 - wiosłowanie laską w marszu, ruchy ramion na skos, w górę w prawo i w lewo,
 - krok dostawny: wznosy na prawo i na lewo z laską trzymaną oburącz, jedna ręka w górze, a druga przy biodrze, w górę i do nogi – naprzemiennie, noga na zakończenie w górę,
 - krok dostawny – wyprost – laska góra – przód,
 - laska na barkach w lekkim w marszu, wznosy naprzemienne nóg co trzeci krok,
 - przeskoki nóg – laska w przód,
 - własna ekspresja uczniów do muzyki.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągające: w staniu ćwiczenia oddechowe, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion w przód połączone z rozluźnianiem, leżenie przodem, podpór na przedramionach i skłon japoński – laska daleko w przód, siad prosty – skłon z laską pod nogami.

2. Nauczyciel podsumowuje lekcję metodą NaCoBeZU. Wystawia oceny za zaangażowanie w zajęcia.

Komentarz metodyczny

Lekcja z działu aktywności tanecznej i gimnastycznej w korelacji z muzyką, zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwijanie kreatywności, podejmowanie inicjatywy w przedstawieniu ekspresji ruchowej.