



**POZNAJEMY ĆWICZENIA  
TRENINGU OBWODOWEGO  
NA SIŁOWNI**

**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](http://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:

Poznajemy ćwiczenia treningu obwodowego na siłowni.

## Klasa:

II liceum i II technikum

## Czas trwania:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia treningu obwodowego na siłowni.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zasady treningu obwodowego, ćwiczenia rozgrzewki wprowadzające do wysiłku siłowego, rozumie zasadność stosowania ćwiczeń rozciągających, potrafi dostosować wysiłek do własnych możliwości.
- **Kształcący:** Uczeń umie poprawnie wykonać ćwiczenia na maszynach, potrafi dobrać obciążenie do własnych potrzeb, potrafi określić własny ciężar maksymalny, usprawnia organizm: poprawia kondycję, wytrzymałość i siłę.
- **Wychowawczy:** Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń na siłowni, wykazuje samodyscyplinę i odpowiedzialność w podejmowaniu ćwiczeń.

## Metody:

zadaniowa, naśladowcza, metoda treningu i uczenia się motorycznego.

## Techniki:

kinezylogii edukacyjnej, „promyckowego uszeregowania”, NaCoBeZU, kształcenia multimedialnego.

## Formy pracy:

frontalna, indywidualna, zbiorowa.

## Środki dydaktyczne:

sprzęt i urządzenia na siłowni: rowerki treningowe, orbitrek, wioślarz, bieżnia, wspinacz, atlas do ćwiczeń, ławka do wyciskania, sztangi, sztangiелki, karimaty, pulsometry, do wykorzystania aplikacje na telefon (np. Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnessPal, Daily Workouts Free) jako formy wspomagające aktywność siłową, informacje w Internecie, prezentacja multimedialna na temat: *Trening obwodowy na siłowni*, muzyka wybrana przez młodzież, głośnik.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Powitanie, zapoznanie z celami lekcji. Przedstawienie prezentacji o treningu obwodowym na siłowni. Nauczyciel omawia zasady bezpieczeństwa i sposób korzystania z maszyn na siłowni.
2. Ćwiczenia rozgrzewki w marszu w miejscu – uczniowie wykonują ćwiczenia według możliwości, uczniowie z przewlekłymi chorobami i alergiami oraz uczniowie niedowidzący podejmują wysiłek i ćwiczą swoim tempem, uczniowie z ADHD wykonują ćwiczenia dodatkowe. Uczniowie ustawieni w szachownicy. Nauczyciel ćwiczy przed uczniami w marszu: wznosy i opusty ramion (przodem, bokiem) w różnych kierunkach, skłony głowy w przód w prawo i w lewo, naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył, krążenia tułowia, „leniwe ósemki”, wymachy i skurcze ramion (w bok, w górę, w przód, w dół), krążenia przedramion, nadgarstków.
3. Ćwiczenia kształtujące w postawie: skrętoskłony tułowia, skłony tułowia w przód, w bok, krążenia tułowia, kolana, wykroki w przód, w bok, w tył, krążenia bioder, kolana, stopy, podpór przodem, pompki, ćwiczenia nóg – wspięcia, wykopy, ćwiczenia wznos nogi (w przód, w bok, w tył), krążenia kolana, stopy.

### Część główna:

4. Ćwiczenia treningu obwodowego – uczniowie stoją wokół nauczyciela, który demonstruje ćwiczenia 12 stacji ćwiczeniowych. Uczniowie stosują w ćwiczeniach ok. 50% ciężaru maksymalnego, pomiędzy ćwiczeniami nie ma przerw – uczniowie mogą wykorzystać marsz lub trucht. Uczniowie wykonują ćwiczenia na czas ok. 30 sekund lub 12–15 powtórzeń:
  - podciąganie drążka do klatki piersiowej,
  - ściąganie drążka do karku w szerokim uchwycie,
  - rozpiętki w pozycji siedzącej na maszynie – butterfly,
  - podciąganie na drążku ze stania lub z leżenia,
  - wyprosty nóg na maszynie lub suwnicy,
  - przysiady na suwnicy,
  - skręty tułowia na twisterze,
  - podciąganie drążka na wyciągu do klatki w lekkim opadzie,
  - ściąganie drążka na wyciągu do klatki w postawie,
  - wspięcia mięśni brzucha na maszynie lub na ławce,
  - wznosy nóg w tył na ławce,
  - wyprosty nóg w siadzie na maszynie,
  - zgięcia nóg w leżeniu tyłem na ławce,
  - wyciskanie sztangi w leżeniu dla chłopców, francuskie wyciskanie sztangielek w leżeniu dla kobiet,
  - ściąganie drążka w siadzie prostym o nogach lekko ugiętych jak na wiosłarzu.

**Część końcowa:**

5. Ćwiczenia rozciągające w stanie i w siadzie na wybrane grupy mięśniowe.
6. Podsumowanie lekcji – „promyckowe uszeregowanie”. Nauczyciel wyznacza losowo uczniów, którzy wskazują ćwiczenia na daną grupę mięśniową i pokazują je – korygują się wzajemnie. Rozmowa o łączeniu treningów: siłowym i aerobowym.

**Komentarz metodyczny**

Lekcja aktywności i sprawności fizycznej zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwija samodoskonalenie i sumienność.