



WYKORZYSTUJEMY  
PIŁKI FITBALL  
W ĆWICZENIACH PILATES

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:

Wykorzystujemy piłki fitball w ćwiczeniach pilates.

## Klasa:

IV liceum i IV technikum

## Czas trwania:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń wykonuje ćwiczenia z piłkami i poznaje znaczenie ćwiczeń dla wzmacniania kondycji i siły.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje ćwiczenia i dobiera rodzaj ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie i rozluźniających, umie zaplanować aktywność ruchową o bezpiecznej dla siebie intensywności, wie, jakiej wielkości piłkę dobrać do ćwiczeń.
- **Kształcący:** Uczeń wzmacnia siłę mięśni głębokich, wzmacnia siłę i gibkość mięśni posturalnych.
- **Wychowawczy:** Uczeń bezpiecznie korzysta ze sprzętu, wykazuje samodyscyplinę w wykonywaniu ćwiczeń i motywuje innych uczniów.

## Metody:

zadaniowa ścisła, choreoterapia.

## Techniki:

doboru losowego, kinezylogii edukacyjnej, relaksacyjna.

## Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, grupowa, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

piłki fitball, karimaty, muzyka do rozgrzewki: *Amasing music for stretching*, prezentacja multimedialna na temat: *Pilates z piłkami fitball*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność i gotowość do ćwiczeń. Uczniowie przedstawiają prezentację na temat: *Pilates z piłkami fitball* i inspirują do ćwiczeń.
2. Rozgrzewka – uczniowie zostają losowo dobrani w pary przez nauczyciela i wykonują ćwiczenia do muzyki *Amasing music for stretching*:

- piłka trzymana przed sobą w dłoniach, zataczanie kół z jednoczesnym wykonywaniem krążenia tułowia,
- w skłonie rolowanie pleców i opad na piłce,
- krążenia głowy, ramion (przodem, bokiem), tułowia,
- wznosy ramion bokiem w górę i krążenie ramion w dół,
- skłony tułowia w przód i w bok,
- wspięcia na mięśnie brzucha w leżeniu tyłem z nogami opartymi na piłce,
- wznosy nóg w górę w przód z piłką między nogami,
- pompki w podporze przodem z nogami na piłce,
- zgięcia i wyprosty nóg w leżeniu podpartym z nogami na piłce.

### **Część główna:**

Ćwiczenia z piłkami. Uczniowie rozstawieni w szachownicy wykonują ćwiczenia objaśnione i zademonstrowane przez nauczyciela (w przypadku mniejszej liczby piłek uczniowie ćwiczą w parach):

- w siadzie rozkrocznym piłka między nogami – skręty nóg i przetoczenie z prawej do lewej strony, w parze piłka jest pomiędzy uczniami,
- w leżeniu tyłem wznosy nóg z piłką między nogami do leżenia przewrotnego, przekładanie nóg z prawej na lewą stronę nad piłką, uczniowie w parach wykonują to ćwiczenie naprzemiennie,
- siad równoważny na piłce, uczniowie w parach wykonują to ćwiczenie naprzemiennie, gdzie drugi uczeń asekuje,
- w podporze bokiem na piłce – skłony i wznosy tułowia z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”, wznosy nóg do ręki (ręka i noga proste), uczniowie w parach wykonują to ćwiczenie naprzemiennie,
- w podporze przodem na piłce rolowanie w przód, pompki i rozciąganie grzbietu, wznosy naprzemiennie nóg i rąk, uczniowie w parach wykonują to ćwiczenie naprzemiennie,
- w leżeniu tyłem nogi na piłce, rolowanie nóg z prostych do zgiętych, wznos prostych nóg w górę, podpór tyłem i opuszczenie nóg i bioder do leżenia, w parze piłka jest pomiędzy uczniami,
- w leżeniu tyłem wspięcia na mięśnie brzucha i rozciąganie przez rozluźnienie na piłce, uczniowie w parach wykonują to ćwiczenie naprzemiennie.

### **Część końcowa:**

1. Uczniowie siedzą siadkiem rozkrocznym, piłka między nimi, wykonują ćwiczenia po trzy razy: przeciąganie i rozciąganie: ręce w górę, w bok – uczniowie wykonują jak najdalej, jak najwyżej, młynek, skłony w bok, rozluźnianie przez rolowanie mięśni szyi w dół i w bok, wznosy i opusty ramion, rozciąganie mięśni ramion, naprzemiennie skręty prawa ręka do lewej nogi, rolowanie i w leżeniu tyłem noga na piłce, druga noga zgięta – przetoczenie piłki nogami.

2. Nauczyciel i uczniowie stoją w kole z piłkami. Nauczyciel wybiera losowo uczniów do pokazania ćwiczeń wykonywanych na lekcji. Uczeń komentuje wykonywane ćwiczenia z piłką, podaje piłkę do kolegi, koleżanki.
3. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Ocenie podlega sumienne wykonanie zadań.

### Komentarz metodyczny

Lekcja łącząca sprawność kondycyjną i aktywność zdrowotną. Rozwija umiejętność samodyscypliny w ćwiczeniach.

**Literatura:** Hillebrecht M., Jordan A., *Fitness z piłką. Ruch to życie, życie to ruch*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa 2010.