



# ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ I GIBKOŚĆ, SKOKI PRZEZ PRZESZKODY

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 1, cykl „Parkour” – marzec

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

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>

## Temat lekcji:

Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, skoki przez przeszkody (A.U.3, B.W.2, B.U.2, E.U.4, KK.5).

**Klasa: I, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21**

## Cele

Uczeń:

- wiedza: wskazuje specyfikę ćwiczeń wzmacniających oraz rozciągających,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: wybiera ćwiczenia wzmacniające wskazane grupy mięśniowe (brzucha i grzbietu),
- umiejętność ruchowa: wykonuje skok zawrotny, odwrotny, kuczny i rozkroczny,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozwija zdolność do adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, dyskusja, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, problemowa

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa; Środki dydaktyczne: ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, skrzynia, urządzenie odtwarzające muzykę, gumy crossfit, gumy *mini band*

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (3 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Informuje o rozpoczęciu nowego cyklu: „Parkour”. Pyta uczniów, czy potrafią wyjaśnić, czym jest parkour (bieg z pokonywaniem napotkanych przeszkód). Zapowiada, że w trakcie cyklu poznają nowe sposoby pokonywania przeszkód. Uprzedza także, że będzie korzystał z ich pomysłów na budowę torów przeszkód.

### Realizacja celów lekcji (3 minuty)

Nauczyciel pyta uczniów, na czym polega różnica pomiędzy ćwiczeniami wzmacniającymi oraz rozciągającymi. Następnie prosi o zademonstrowanie przykładowego ćwiczenia wzmacniającego i ćwiczenia rozciągającego.

### **Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (13 minut)**

*Workout:* trening o narastającym obciążeniu przy muzyce, prowadzony przez nauczyciela.

Trucht, pajacyki, bieg bokserski, przeskoki z wymachami, skip C, skip A, bieg górski.

Ćwiczenia stabilizujące *core* w parach: *plank* z wytrącaniem równowagi; *plank* z przepychaniem gumy crossfit naprzeciwko siebie; *side plank* z równoczesnym przeciąganiem gumy crossfit wolną ręką; w pozycji kłęk prostego, tyłem do siebie, naprzemianstronne przeciąganie gumy crossfit.

Ćwiczenia rozciągające: *stretching* dynamiczny – wypady w przód z dynamicznymi skrętami tułowia w lewą i prawą stronę; „gąsienica” – kończyny dolne wyprostowane, przejście do podporu przodem („pompki”), wymach odwiedzionymi kończynami górnymi w bok; powrót do pozycji wyjściowej; „gąsienica” do pozycji wyjściowej – podporu przodem („pompki”), zakrok lewą, prawą kończyną dolną z oderwaniem jednej z dłoni od ziemi, z przejściem do wyskoku jednonóż w górę; guma *mini band* nad kolanami, następnie nad kostkami – wypady w przód, w bok, zakroki, następnie dynamicznie: w przód, w bok, w tył.

### **Realizacja celów lekcji (10 minut)**

Ćwiczenia skoków: uczniowie, ustawieni na obwodzie dużego koła, odliczają do dwóch. Jedynki, ustawione w drugim kierunku, przyjmują pozycję przeszkody do skoku rozkrocznego (lekki wykrok, tułów w lekkim opadzie, głowa „schowana” w ramiona, ręce oparte o kolano nogi wykroczonej, ugięciem nóg regulują wysokość przeszkody). Na sygnał dwójki pokonują trasę przeskokami przez każdego ucznia. Po zakończeniu ćwiczenia następuje zamiana ról.

### **Realizacja celów lekcji (10 minut)**

Każdy uczeń wybiera jedno z czterech ustawionych na sali stanowisk i na nim ćwiczy jeden ze skoków. Po trzech minutach nauczyciel ogłasza zmianę skoku. Po kolejnych trzech minutach następuje kolejna zmiana. Skok zawrotny – przez ławeczkę zawieszoną na drabinkach po skosie, głową w dół; skok odwrotny – przez skrzynię; skok kuczny – przez kozła ustawionego wszerz; skok rozkroczny – przez kozła wzdłuż.

### **Realizacja celów lekcji (4 minuty)**

Uczniowie demonstrują cztery ćwiczenia wzmacniające i rozciągające, które zapamiętali.

### **Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (5 minut)**

Nauczyciel pyta o różnicę pomiędzy ćwiczeniami wzmacniającymi i rozciągającymi. Prosi o podanie przykładów ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu. Następnie wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kolejne zajęcia – kontynuację

ćwiczenia skoków jako podstawy parkouru. Prosi o poszukanie informacji na temat parkouru.

### **Komentarz metodyczny**

W czasie lekcji tego rodzaju ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Uczniowie o obniżonych możliwościach fizycznych wykonują czasem inne – prostsze lub mniej obciążające – zlecone przez nauczyciela ćwiczenia. Każdy uczeń o obniżonej sprawności na zakończenie lekcji tworzy zestaw trzech ćwiczeń wzmacniających, które może wykonywać w domu.