



**WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA
MIĘŚNI POSTURALNYCH –
ZASADY PLANOWANIA
TRENINGU OBWODOWEGO**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 5, cykl „HIIT trening i ergonomia” – luty

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

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:

Wytrzymałość siłowa mięśni posturalnych – zasady planowania treningu obwodowego (A.U.2,5, E.U.4, KK.5)

Klasa: II, płeć: dziewczęta, liczba uczniów: 21

Cele

Uczeń:

- wiedza: zna zasady planowania treningu obwodowego,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: dobiera ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne,
- umiejętność ruchowa: wykonuje ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem sprzętu fitness,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozwija zdolność do adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość mięśniową.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa, obwodowa

Środki dydaktyczne:

karta pracy – model anatomiczny z mięśniami, pisaki, piłeczki tenisowe, muzyka fitness, krzesła, gumy (taśmy) fitness, ławeczki gimnastyczne, skakanki, drabinka koordynacyjna, stopy, małe płotki lekkoatletyczne, laski gimnastyczne, maty fitness, dyski sensomotoryczne, karty pracy z ćwiczeniami wzmacniającymi

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (5 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Przypomina o zadaniu domowym, czyli poprowadzeniu rozgrzewki w oparciu o ćwiczenia, które można wykonać w przerwie pracy, bez odchodzenia od biurka, z wykorzystaniem krzesła – „Zdrowy kręgosłup za biurkiem”. Wyjaśnia też reguły planowania treningu obwodowego (zasada wszechstronności i naprzemienności wysiłku, dobór ćwiczeń, liczba powtórzeń i serii, charakter przerwy wypoczynkowej, dobór sprzętu).

Rozgrzewka (8 minut)

Taniec integracyjny na dobry klimat w grupie: „Swing w uliczce” (taniec amerykański), dobrze znany przez uczniów. Podział uczennic na dwie grupy, ustawienie parami naprzeciw siebie, tworząc rzędy. Wstęp: 8 uderzeń o swoje uda. Część 1: 4 kroki do siebie, klaśnięcie w dłonie partnera, powrót 4 krokami do tyłu, 8 krokami zamiana miejsc z partnerem (mijamy się prawym barkiem), 8 krokami ponowna zamiana miejsc, 4 kroki do siebie, klaśnięcie w dłonie partnera, powrót 4 krokami do tyłu. Część 2: pary z początku rzędu tańczą na koniec uliczki, pozostali klaszczą w dłonie. Wszystko powtarzamy aż do zakończenia melodii.

„Zdrowy kręgosłup za biurkiem”: uczniowie w zespołach pięcioosobowych prezentują zestawy ćwiczeń profilaktycznych przyjaznych dla kręgosłupa na co dzień, wykorzystując krzesła. Wszyscy ćwiczą jednocześnie, nauczyciel obserwuje i ew. koryguje ćwiczenia. Następnie prosi o zademonstrowanie najciekawszych rozwiązań przez wybrane zespoły.

Realizacja celów lekcji (22 minuty)

Nauczyciel wyjaśnia zasady planowania treningu obwodowego. Ćwiczenie w parach, 10 stacji o charakterze siłowym i 10 o charakterze wytrzymałościowym, ułożone naprzemiennie: strength/cardio. Stacje ułożone są w dwóch kołach współśrodkowych, na zewnątrz ćwiczenia siłowe, a wewnątrz – cardio. Czas ćwiczenia na stacji to 40 sekund, 15 sekund przerwy, do pokonania jeden obwód. Zadaniem każdej pary jest wylosowanie przygotowanych przez nauczyciela kart pracy z ćwiczeniami wzmacniającymi. Następnie, wraz z innymi uczniami, mają zbudować obwód stacyjny, pamiętając o naprzemienności wysiłku. Przykładowe ćwiczenia cardio: skoki na skakance, biegi przez drabinkę koordynacyjną, pajace, bieg w miejscu w podporze przodem, bieg w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami. Ćwiczenia siłowe: *squat* z laską gimnastyczną, trzymaną na barkach, „cymbergaj”, rzuty piłką lekarską do partnera, stojąc na dysku sensomotorycznym, *plank*, wykroki w przód, „półscyzoryki” na ławeczce. Sygnałem do przerywania oraz zmiany stacji jest wyłączenie muzyki. Każda para posiada kartę pracy, na której przedstawiony jest model anatomiczny z mięśniami. Zadaniem pary jest każdorazowe zaznaczenie na modelu, które partie mięśniowe są najbardziej zaangażowane w danym ćwiczeniu.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (5 minut)

Automasaż mięśni z wykorzystaniem piłeczek tenisowych, prowadzony pod kierunkiem nauczyciela.

Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (5 minut)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty jakie, osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Zbiera karty pracy i wspólnie z nimi sprawdza poprawność zaznaczenia odpowiednich grup mięśniowych w kontekście ćwiczeń. Nauczyciel ocenia wysiłek uczennic i wyróżnia

najbardziej aktywnych. Zapowiada kolejną lekcję, podczas której zadaniem uczniów będzie prezentacja własnych obwodów.

Omawia również szczegółowo warunki tworzenia obwodów w zespole czteroosobowym.

Komentarz metodyczny

Samodzielny dobór ćwiczeń do treningu obwodowego sprzyja nie tylko doraźnym celom WF (usprawnianiu), ale i perspektywnym. Uczniowie zdobywają wiedzę i umiejętności, które mogą wykorzystać na co dzień, jak również w dorosłym życiu. Jeśli uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych nie może wykonywać typowych dla tej lekcji ćwiczeń, należy planować inne, alternatywne.