



POZNAJEMY ĆWICZENIA
KOMPENSACYJNE W TRENINGU
FUNKCJONALNYM

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:

Poznajemy ćwiczenia kompensacyjne w treningu funkcjonalnym.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia kompensacyjne jako element treningu funkcjonalnego.
- **Poznawczy:** Uczeń potrafi wymienić ćwiczenia profilaktyki bólów kręgosłupa, umie wskazać grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, rozumie znaczenie dla zdrowia ćwiczeń kompensacyjnych jako niezbędnego elementu odpowiedzialności za własne zdrowie.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne w postawie stojącej, siedzącej i leżącej.
- **Wychowawczy:** Uczeń potrafi wzbudzić motywację do ćwiczeń i ma świadomość samodyscypliny.

Metody:

ściśła, zadaniowa, zabawowa, kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

choreoterapia, losowego doboru uczniów do zadań.

Formy:

frontalna, indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, piosenki: Jennifer Lopez – *Papi*, Jennifer Lopez – *Ain't Your Mama*, Katy Perry ft. Skip Marley – *Chained To The Rhythm*, Abba – *Gimme! Gimme! Gimme!*, Roxette – *Listen To Your Heart*, Eros Ramazzotti & Tina Turner – *Cose Della Vita*, prezentacja multimedialna o treningu funkcjonalnym, piłki lekarskie dla chłopców, overball dla dziewcząt.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.

2. Nauczyciel przedstawia uczniom prezentację multimedialną o treningu funkcjonalnym. Uczniowie pokazują ćwiczenia w zakresie czynności życia codziennego.
3. Rozgrzewka do piosenki: Jennifer Lopez – *Papi*. Nauczyciel cierpliwie pokazuje ćwiczenia (trudności koordynacyjno-przestrzenne mogą mieć uczniowie z trudnościami w uczeniu się). Uczniowie ustawieni w szachownicy wykonują ćwiczenia:
 - a. wymachy naprzemienne ramion bokiem w przód w górę i do tyłu na zewnątrz za biodro,
 - b. jednoczesne krążenia ramion w przód, od dużych do małych kótek,
 - c. jednoczesne krążenia ramion w tył, od dużych do małych kótek,
 - d. marsz w przód, przeskoki obunóż z prawej na lewą stronę, marsz do tyłu, przeskoki,
 - e. marsz w rozkroku, skulenie pleców – marsz typu wojskowego,
 - f. przejście krokiem dostawnym raz na jedną, raz na drugą nogę, ręce w górę, w bok,
 - g. co trzeci krok rolowanie kręgosłupa, wyprost,
 - h. w rozkroku prawa ręka do lewej nogi, lewa ręka w górę,
 - i. zakrok i wymach nogi w górę, ręce w tył i w górę,
 - j. skręt tułowia, wymach nogi prostej w przód,
 - k. skłon tułowia, podpór przodem, wstanie do rozkroku i wznos ramion w górę.

Część główna:

Uczniowie ćwiczą ustawieni w kole do piosenki Jennifer Lopez – *Ain't Your Mama*.

Pierwsza seria:

1. Przysiady z piłką overball lub piłką lekarską, ramiona dół – góra.
2. Wykrok w przód połączony z wagą, wykrok w bok na przemian na prawą i lewą nogę.
3. Unoszenie ramion w stanie ze wznoszeniem kolan, zakrok w tył.
4. Wspięcia na mięśnie brzucha z leżenia tyłem, ramiona wyprostowane zza głowy do nóg – nogi w lekkim rozkroku, wznos do nóg złączonych stopami.
5. Wznosy naprzemienne ramion w podporze przodem z wznosem nóg.

Druga seria (od kilku do kilkunastu razy) do piosenki Katy Perry ft. Skip Marley – *Chained To The Rhythm*:

1. W podporze przodem nogi w rozkroku i dostawianie stopy do stopy jak w stepie.
2. Unoszenie i opuszczanie nóg z wymachami (waga bokiem) na zewnątrz.
3. Skręty tułowia z przenoszeniem piłki overball lub piłki lekarskiej.
4. Wyskok, zakrok, przejście do rozkroku, zejście do półprzysiadu.
5. Podpór przodem z opuszczaniem i unoszeniem bioder ze skrętem.

Trzecia seria (od kilku do kilkunastu razy) do piosenki Abba – *Gimme! Gimme! Gimme!*

1. Wykrok w przód, waga przodem, wypad w bok – zakrok – wypad – powrót.
2. Wymach ramion w górę z przeskokami naprzemiennymi w przód.
3. Naprzemienne skrętoskłony w staniu połączone z wypadem.
4. Naprzemienne wspięcia mięśni brzucha ze wznosem nóg.
5. Podpór przodem – podpór bokiem – wymach ręki w bok.

Część końcowa:

1. Uczniowie wykonują ćwiczenia rozciągające do piosenek Roxette – *Listen To Your Heart*, Eros Ramazzotti & Tina Turner – *Cose Della Vita*, ustawieni w kole: w wypadzie balans do przodu i do tyłu, w rozkroku – wypad na jedną i na drugą nogę, skłon japoński, podpór łukiem na przedramionach z leżenia przodem.
2. Nauczyciel wyznacza losowo uczniów i prosi, by opowiedzieli o przydatności ćwiczeń treningu funkcjonalnego w życiu codziennym. Uczniowie są oceniani za znajomość ćwiczeń.

Komentarz metodyczny

Lekcja sprawności funkcjonalnej i aktywności zdrowotnej zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Korelacja z muzyką i biologią.