



**TRENING POWER PUMP – RAMIONA,
PLECY, KLATKA PIERSIOWA,
ERGONOMICZNE DŹWIGANIE**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 2, 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:

Trening Power Pump - ramiona, plecy, klatka piersiowa, ergonomiczne dźwiganie (A.U.2, B.W.3, E.U.4)

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

Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze,
- umiejętność ruchowa: wykonuje ćwiczenia wzmacniające w zdrowotnym treningu grupowym Power Pump,
- 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

Środki dydaktyczne:

stepy, rolery, gryfy, obciążenia do gryfów różnej wielkości, maty fitness, muzyka

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (5 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Wyjaśnia zalety treningu zdrowotnego z wykorzystaniem sztangi. Zaznacza, że indywidualny dobór obciążeń sprawia, iż jest to trening wytrzymałościowo-siłowy dla każdego. Uczniowie przypominają poznane wcześniej zasady podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze. Nauczyciel zapowiada, że podczas lekcji będzie obserwował, czy uczniowie stosują się do tych zasad podczas wykorzystywania przyborów do ćwiczeń siłowych. Podopieczni przygotowują swoje stanowiska do treningu Power Pump: gryfy i obciążenia o różnym ciężarze, maty fitness, stepy. Nauczyciel, znając możliwości uczniów, pomaga im w doborze obciążenia oraz przypomina o zasadach bezpieczeństwa podczas treningu siłowego.

Rozgrzewka (10 minut)

Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku za pomocą protokołu R.A.M.P, który składa się odpowiednio z: *Raise* – podniesienia temperatury ciała, *Activate* – aktywacji kluczowych grup mięśniowych zaangażowanych w trening, *Mobilize* – mobilizacji stawów, stretchingu dynamicznego, *Potentiate* – pobudzenia układu nerwowego. Podczas tej lekcji rozgrzewka będzie opierała się na następujących ćwiczeniach: skoki na skakance, wznosy bioder w leżeniu na plecach, plank przodem, bokiem, skręty tułowia w klęku podpartym, otwarcie bioder w przysiadzie w wykroku, mobilizacja odcinka piersiowego oraz obręczy barkowej na rollerze, przysiady, wyciskanie gryfu w leżeniu na stepie.

Realizacja celów lekcji (21 minut)

Nauczyciel rozpoczyna trening grupowy, podczas którego wykonywane są zamiennie ćwiczenia na dolną/górną część ciała. Podczas zajęć akcentowane jest wzmocnienie obręczy barkowej, klatki piersiowej i pleców. Pojawiają się takie ćwiczenia jak: *squat*, *good morning*, *dead lift*, *dead row*, *triceps/french press*, *triceps/dips* na stepie, *biceps/revers*, *biceps/curl*, *lunges*, *side lift*, *front raise*, *reverse fly*, *back extension*, *plank side/front*, ABS. Tempo ćwiczeń: powtórzenia pojedyncze, 2x2, 4x4, 3x1, 1x3, zatrzymanie. Nauczyciel obserwuje, czy uczniowie pamiętają o zasadach ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze. Ważnym elementem choreografii jest muzyka. Każdy utwór jest dopasowany do ćwiczeń i koncentruje się na jednej grupie mięśniowej. Uczniowie na każdym etapie ćwiczeń mogą modyfikować sobie wielkość obciążenia, uwzględniając swoje aktualne możliwości. Nauczyciel wspiera podopiecznych, ale też koryguje ich błędy, np. poprzez filmowanie fragmentów zajęć. Tylko poprzez przeanalizowanie mocnych i słabych stron uczniowie mogą osiągnąć pożądane efekty.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (4 minuty)

Uczniowie w parach przeprowadzają ćwiczenia rozciągające grup mięśniowych najbardziej zaangażowanych podczas lekcji. Każdy w parze proponuje po 3 ćwiczenia.

Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (5 minut)

Nauczyciel pyta, jakie znaczenie ma ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów w kontekście tej lekcji. Podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów. Zapowiada także kolejną lekcję oraz zadanie domowe: „Spróbuj znaleźć przyczyny powstawania dolegliwości kręgosłupa związanych z pracą siedzącą oraz sposoby by im przeciwdziałać”.

Komentarz metodyczny

Lekcja Power Pump to ciekawe i skuteczne ćwiczenia wzmacniające przy użyciu sztangi z regulowanym obciążeniem. Każdy ćwiczący może dobrać ciężar dopasowany do swoich aktualnych możliwości, a także do wzmacnianej grupy mięśniowej. Dzięki temu, mimo iż zajęcia odbywają się w grupie, mają indywidualny charakter. W czasie lekcji tego rodzaju ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Bardzo ważna jest też technika wykonywanych ćwiczeń – zmniejsza ryzyko doznania kontuzji, a także uczy prawidłowych wzorców ruchowych. Dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych nauczyciel przygotował karty pracy, na których zapisał modyfikacje ćwiczeń pojawiających się w lekcji – od najłatwiejszej wersji do najtrudniejszej. Uczeń wybiera swoją wersję ćwiczeń. Dobrana muzyka powinna być zgodna z upodobaniami grupy.