



**ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE MM.
POSTURALNE I ICH ZNACZENIE
DLA PRAWIDŁOWEGO
FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 9, cykl „Fitness” – listopad

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:

Ćwiczenia kształtujące mm. posturalne i ich znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu (E.U.4, KK.5)

Klasa: I płeć: dziewczęta liczba uczniów: 21

Cele

Uczeń:

- wiedza: uczeń wie, jak przeciwdziałać negatywnym skutkom siedzącego stylu życia, w szczególności zna wpływ ćwiczeń wzmacniających na funkcjonowanie mm. posturalnych,
- 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-ściśła, problemowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa, obwodowa

Środki dydaktyczne:

stepy, body ball, gryfy z obciążeniem, hantle (2 kg, 5 kg, 6 kg), kettle (5 kg, 8 kg, 12 kg), piłki lekarskie 5kg, skakanki, taśmy elastyczne do ćwiczeń, znaczniki, maty fitness, karty pracy – model anatomiczny z mięśniami, karta oceny satysfakcji, odtwarzacz muzyki z głośnikiem i nagraniem

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (5 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Informuje, że podczas tej lekcji będą samodzielnie dobierać i wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.

Pyta, czy z punktu zdrowia wzmacnianie mm. posturalnych jest ważne – jeśli tak, to dlaczego?

Rozgrzewka (9 minut)

Taniec integracyjny na dobry klimat w grupie: nauczyciel przeprowadza taniec integracyjny wzorowany na tańcu z USA.

Tabata w parach, którą prowadzi nauczyciel: uczniowie wykonują 8 ćwiczeń po 20 sekund każde; pomiędzy ćwiczeniami występują dziesięciosekundowe przerwy, podczas których nauczyciel demonstruje kolejne ćwiczenia: pajacyki, „przybijanie piątki” w podporze przodem, odmiana pajacyków ze zmianą ruchów RR – wymachy wprzód, brzuszki z klaśnięciem w dłonie współwiczającej, odmiana pajacyków ze zmianą ruchów NN – przód-tył, wypady w przód ze skrętem tułowia i klaśnięciem w dłonie współwiczającej, odmiana pajacyków (NN – przód-tył, RR – wymachy wprzód), przysiady z wyskokiem w górę i klaśnięciem w dłonie współwiczającej.

Realizacja celów lekcji (20 minut)

Nauczyciel ustawia stanowiska (numeracja od 1 do 7) na zasadzie wszechstronności i naprzemienności wysiłku: stacja 1. – m. piersiowy, stacja 2. – mm. brzucha, stacja 3. – cardio, stacja 4. – mm. ramion, stacja 5. – mm. nóg, stacja 6. – mm. grzbietu, stacja 7. – cardio. Następnie rozdaje karty pracy, na których przedstawiony jest model anatomiczny z zaznaczonymi grupami mięśniowymi, które będą wzmocniane. Każda para otrzymuje kartę z zaznaczoną inną partią mięśniową (poszczególne numery stacji). Uczniowie samodzielnie dobierają sprzęt do realizacji własnych ćwiczeń. Ustawiają się przy stanowiskach, zgodnie z numeracją podaną na kartach pracy. Na każdej stacji para dobiera dwa ćwiczenia według własnego pomysłu, zgodnie z zasadą indywidualizacji. Poprzez różnorodność sprzętu uczniowie mają możliwość dopasowania obciążenia do własnych możliwości. Nauczyciel motywuje uczniów oraz zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy w wykonaniu. Uczniowie przystępują do wykonania ćwiczeń; po 50 sekundach następuje zmiana w parach, a po dwóch minutach – zmiana na stanowiskach. Podczas trwania obwodu gra muzyka obsługiwana przez osobę wcześniej wyznaczoną. Zmiany następują zgodnie z numeracją stanowisk. Po upływie 10 sekund uczniowie przystępują do wykonywania ćwiczeń na kolejnej stacji. Sygnałem do przerywania oraz zmiany stacji jest wyłączenie muzyki.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (5 minut)

Nauczyciel przeprowadza ćwiczenia rozciągające, w trakcie których kieruje do uczniów pytania o zaangażowane w ćwiczenia partie mięśniowe.

Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (6 minut)

Nauczyciel zbiera karty pracy i wspólnie z uczniami sprawdza poprawność zaznaczenia odpowiednich grup mięśniowych w kontekście ćwiczeń. Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Ocenia także wysiłek podopiecznych i wyróżnia najbardziej aktywnych. Ponownie odnosi się do „pokolenia trzech krzesel”

i zwraca uwagę na konieczność podejmowania regularnej aktywności fizycznej. Zapowiada kolejną lekcję.

Komentarz metodyczny

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