



# ERGONOMICZNE DŹWIGANIE, ĆWICZENIA W ZWISIE I W PODPORZE

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 3, 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:

Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia w zwisie i w podporze (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4).

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

### Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze,
- umiejętność ruchowa: wykonuje zwis i podpór na drążku, odmyk oraz wymyk z pomocą drabinki,
- 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-ściśła, programowanego uczenia się,

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa; Środki dydaktyczne: przedmioty do przenoszenia, karton z książkami, piłka lekarska o wadze 5 kg, górna część skrzyni, talerz do sztangi o wadze 10 kg, ilustracje z prawidłowym dźwiganiem, materace, drabinki, kozły, skrzynia, urządzenie odtwarzające muzykę

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji.

#### Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (8 minut)

Tabata – trening interwałowy w parach: 8 ćwiczeń w parach po 20 sekund, przeplatanych przerwami wypoczynkowymi po 10 sekund, w czasie których nauczyciel demonstruje kolejne ćwiczenie.

#### Realizacja celów lekcji (3 minuty)

Uczniowie, ustawieni na obwodzie dużego koła, odliczają do dwóch. Jedyńki, 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 (13 minut)**

Klasa jest podzielona na dwie grupy. Pierwsza grupa odbywa ćwiczenia przy drabinkach i na drążkach: zwis i podpór, odmyk oraz wymyk z pomocą drabinki.

Druga grupa zajmuje się ćwiczeniami ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów: kartonu z książkami, piłki lekarskiej o wadze 5 kg, górnej części skrzyni, talerza do sztangi o wadze 10 kg. Przy każdym przedmiocie leży instrukcja z ilustracją ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotu. Zadaniem ucznia jest zapamiętanie i utrwalenie poprawnego podnoszenia i przenoszenia co najmniej dwóch przygotowanych przedmiotów.

Po sześciu minutach następuje zmiana zadań.

### **Realizacja celów lekcji (8 minut)**

Ćwiczenie techniki pokonywania przeszkód: uczniowie, ustawieni na sali przy jednej z trzech przeszkód (skrzynia, kozioł, sterta materacy), pojedynczo szukają skutecznych sposobów pokonania przeszkody.

### **Realizacja celów lekcji (6 minut)**

Demonstrowanie przez uczniów zapamiętanych sposobów ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przygotowanych przedmiotów (karton z książkami, piłka lekarska o wadze 5 kg, górna część skrzyni, talerz do sztangi o wadze 10 kg).

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

Nauczyciel pyta, dlaczego warto ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty. Po kilku odpowiedziach uczniów informuje, że każdy uczeń przed kolejną lekcją musi pobrać z facebookowego konta szkoły zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów. Wszyscy powinni przeczytać je uważnie i odpowiedzieć, czy technikę podnoszenia, którą dziś poznali, można nazwać ergonomiczną.

Nauczyciel wyróżnia aktywnych uczniów i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada, że przedmiotem oceny w cyklu będzie również opracowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających oraz zaprojektowanie własnego toru przeszkód do parkouru.

## **Komentarz metodyczny**

W czasie lekcji tego rodzaju ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Ze względu na bezpieczeństwo nauczyciel większość czasu spędza, asekurowując

uczniów ćwiczących na drążku i drabinkach. Na zakończenie lekcji uczniowie dostali zadanie oceny, czy zdobyta umiejętność podnoszenia i przenoszenia może zostać nazwana ergonomiczną. Uczniowie o obniżonych możliwościach fizycznych wykonują czasem inne – prostsze lub mniej obciążające – zlecone przez nauczyciela ćwiczenia. Jeśli uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych nie może wykonywać typowych dla tego cyklu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, należy przygotować inne ćwiczenia ogólnousprawniające.