



POZNAJEMY ĆWICZENIA NA SIŁOWNI
PLENEROWEJ JAKO ATRAKCYJNĄ
FORMĘ AKTYWNOŚCI ZDROWOTNEJ
NA POWIETRZU

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 na siłowni plenerowej jako atrakcyjną formę aktywności zdrowotnej na powietrzu.

Klasa:

IV liceum i IV technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń jest świadomy znaczenia regularnego wysiłku fizycznego na powietrzu dla zdrowia i możliwości wykorzystania go w czasie wolnym.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje sposoby wykonania ćwiczeń na siłowni, jest świadomy konieczności przeprowadzenia rozgrzewki przed treningiem i rozciągania po treningu.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową, kształtuje kondycję i hartuje organizm, potrafi korzystać ze sprzętu i maszyn na siłowni.
- **Wychowawczy:** Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń na siłowni, wykonuje polecenia nauczyciela i wykazuje samodyscyplinę w czasie treningu.

Metody:

zadaniowa, naśladowcza, metoda treningu i uczenia się motorycznego.

Techniki:

tak/nie, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, indywidualna, zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

kijki nordic walking, urządzenia na siłowni zewnętrznej: biegacz, wioślarz, jeździec, twister, prasa nożna, orbitrek, ławka prosta, motyl, drabinka, poręcz gimnastyczne do wyboru, pulsometry, aplikacje na telefon (np. Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnessPal, Daily Workouts Free), informacje w Internecie na temat siłowni zewnętrznych, prezentacja multimedialna o ćwiczeniach na siłowniach plenerowych.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Powitanie, zapoznanie z celami lekcji, przedstawienie prezentacji o ćwiczeniach na siłowniach plenerowych.
2. Rozgrzewka z kijkami – uczniowie ćwiczą indywidualnie, uczniowie z przewlekłymi chorobami i alergiami wykonują to, co mogą, uczniowie niedowidzący podejmują wysiłek swoim tempem, uczniowie z ADHD wykonują szybciej ćwiczenia. Uczniowie ustawieni w szachownicy w bezpiecznej odległości od siebie wykonują ćwiczenia z kijkami trzymanymi oburącz: wiosłowanie kijkami, przekładanie kijków przed klatką piersiową i pod kolanami, skłony tułowia w bok i w dół, krążenia: tułowia, bioder, kolan, stóp, przedramion, nadgarstków, wymachy i wypady nóg do przodu i do tyłu.
3. Marsz z kijkami na siłownię. Nauczyciel idzie blisko niedowidzących i niedostłyszających.

Część główna:

1. Rozgrzewka przed ćwiczeniami na siłowni – uczniowie ustawieni w kole z nauczycielem wykonują ćwiczenia po 20 ruchów w postawie: krążenia jednoczesne – małe kółka ramion w przód i w tył, krążenia przedramion, ramiona w literkę T, skręty rotacji góra – dół, wymachy ramion w bok, w skos, w górę, w dół, skurcze i wyprosty ramion w: górę, bok, przód, skręty tułowia, opady tułowia, wymachy naprzemienne w bok, ćwiczenia nóg: wznosy nóg w przód, w bok, w tył, wykroki, krążenia bioder, kolan, wymachy nóg w przód, w bok, w tył.
2. Uczniowie ćwiczą na obwodzie. Jeśli jest większa grupa, to część uczniów maszeruje wokół siłowni z kijkami. Jeśli grupa nie jest w stanie wykonać ćwiczeń na drążku, wtedy wykonuje zwis na czas. Uczniowie dostosowują liczbę powtórzeń w czasie do możliwości:
 - chodzenie na biegaczu,
 - ćwiczenia na orbitreku,
 - ćwiczenia na ławeczce, do wyboru wspięcia mięśni brzucha, wznosy nóg w leżeniu przodem, pompki odwrotne,
 - skręty tułowia na twisterze,
 - wiosłowanie na wioślarzu,
 - podciąganie lub zwis na poręczu,
 - wyprosty i zgięcia nóg na prasie nożnej,
 - ćwiczenia na mięśnie klatki na motyłu.
3. Ćwiczenia rozciągające. Uczniowie z nauczycielem ustawieni w kole w postawie: wznos ramion bokiem w górę, wdech, opust ramion, wydech, ćwiczenia „agrafka”, opad tułowia, ręce w tył i w dół do nogi – stretch, wstanie i wyprostowanie do postawy, wypad w przód, w bok, rozluźnienie ciała. Uczniowie indywidualnie wykonują ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe.
4. Marsz z kijkami do szkoły.

Część końcowa:

1. Podsumowanie lekcji. Uczniowie prezentują zapamiętane ćwiczenia. Rozmowa o aktywności fizycznej na powietrzu i możliwości hartowania organizmu.
2. Metoda aktywizująca tak/nie. Nauczyciel prosi uczniów, by stanęli z prawej i lewej strony i poznali ćwiczenia. Nauczyciel wystawia oceny za wykonane zadanie.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności zdrowotnej o charakterze fitnessowym, spełnia założenia treningu zdrowotnego z edukacją zdrowotną jest zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Korelacja z matematyką i informatyką. Lekcja rozwija kompetencje osobiste i przygotowuje do samodzielnej aktywności fizycznej w przyszłości. Uczniowie ze SPE podejmują ćwiczenia zgodnie z możliwościami ruchowymi.