



**POZNAJEMY TRENING STREET
WORKOUT JAKO SPOSÓB
AKTYWNOŚCI SIŁOWEJ W OPARCIU
O WŁASNE CIAŁO**

**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 trening street workout jako sposób aktywności siłowej w oparciu o własne ciało.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia treningu siłowego w oparciu o ciężar własnego ciała, popularyzacja formy aktywności ruchowej na powietrzu.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje ćwiczenia rozgrzewki i kształtowania siły street workout dostosowane do możliwości własnego organizmu, rozumie znaczenie stosowania ćwiczeń rozciągających, wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji o treningu, analizuje postępy.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać przykładowy zestaw ćwiczeń, kształtuje koordynację ruchową, wzmacnia siłę mięśniową, poprawia kondycję i sprawność, korzysta z aplikacji.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy samodyscypliny w pracy nad własnym ciałem.

Metody:

zadaniowa, naśladowcza, metoda treningu i uczenia się motorycznego, losowego doboru do ćwiczeń.

Techniki:

„dywanik pomysłów”, NaCoBeZU, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, indywidualna, praca w parach.

Środki dydaktyczne:

drążek gimnastyczny, poręcze gimnastyczne do wyboru, drabinki, skrzynia, karimaty, pulsometry, aplikacje na telefon (np. Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnessPal, Daily Workouts Free), prezentacja multimedialna: *Street workout*, muzyka: *Street Workout Motivation Music 2018 – Best Gym Music 2018*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Powitanie, zapoznanie z celami lekcji. Przedstawienie prezentacji: *Street workout*.
2. „Dywanik pomysłów” – uczniowie wymieniają ćwiczenia rozgrzewki do treningu siłowego street workout. Prezentacja pomysłów uczniów. Nauczyciel uzupełnia ćwiczenia.
3. Nauczyciel dobiera losowo uczniów i porusza się w truchcie przed nimi. Uczniowie ustawieni w dwuszeregu lub strumieniowo wykonują ćwiczenia rozgrzewki w truchcie: jednoczesne krążenia ramion w przód i w tył, wymachy naprzemienne ramion w górę, w skos, w bok, co trzeci krok skręty i skłony tułowia, wysokie unoszenie kolan, skip C, krok dostawny, krok skrzyżny, bieg z przyspieszeniem, naprzemienne wykroki ze skrętem tułowia, wymachy nóg. Uczniowie z zaburzoną lateralizacją ćwiczą wolniej.
4. Ćwiczenia w parach: taczka – jeden uczeń w podporze przodem, drugi w staniu chwyta nad kolanami i tempem ucznia w dole przemieszcza się na rękach, zmiana miejsc.
5. Ćwiczenia kształtujące w miejscu w kole przy muzyce z nauczycielem – uczniowie liczą głośno wykonywane ćwiczenia po 10 razy: krążenia i skłony głowy, skrętoskłony, skłony tułowia w przód, w bok, krążenia tułowia, kolan, pajacyki, wykroki w przód, w bok, w tył, podpór przodem z leżenia przodem, ze stania ugięcie nóg, skłon, przejście rękoma do podporu przodem, przejście rękoma do skłonu, wyprost, wspięcia mięśni brzucha, wymachy nóg w leżeniu tyłem i w leżeniu bokiem, grzbiety w leżeniu przodem.

Część główna:

1. Uczniowie ćwiczą w kole do muzyki. Zaczynają wspólnie z nauczycielem po kilka razy (8–10). Liczbę powtórzeń w czasie dostosowują do swoich możliwości. Ćwiczenia: podpór przodem, wznos naprzemienny ramion i nóg, podpór tyłem, przysiady, pajacyki. Nauczyciel dzieli klasę na zespoły składające się z kilku uczniów. Uczniowie wybierają lidera w swoich grupach. Nauczyciel omawia aplikacje Workout, z których uczniowie mogą korzystać. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (niedowidzący i niedosłyszący) ćwiczą przy nauczycielu. Nauczyciel zwraca uwagę na wykonywanie ćwiczeń w miarę własnych możliwości.
2. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na sześć grup. Uczniowie ćwiczą na obwodzie:
 - podciąganie ze zwisu podpartego tyłem na drążku,
 - pompki z podporu tyłem na skrzyni, pompki szwedzkie na ławeczce,
 - wejście na drabinkę dowolnym sposobem i zejście z niej,
 - pompki dla dziewcząt przy drabinkach (na początek), potem damskie pompki z nogami ugiętymi w kolanach, dla chłopców pompki z nogami w rozkroku,
 - wspięcia mięśni brzucha w leżeniu przodem przy drabinkach,
 - przysiady lub krzesetko przy drabinkach, 20 sekund.

3. Po przećwiczeniu jednej serii uczniowie mogą przećwiczyć drugą serię. W zależności od kondycji grupy można wykonać od trzech do pięciu serii. Pierwsza seria dobrana z liczbą powtórzeń do możliwości grupy, np. pierwsza seria 5–15, 2–7 do 17, trzecia seria 10–20 lub od 3 malejąco.

Trudności mogą mieć uczniowie z nadwagą i słabowidzący – wtedy zmniejszają intensywność ćwiczeń.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągające – nauczyciel demonstruje ćwiczenia: w postawie – prawa ręka chwyta za lewą rękę i podciąga ją, przyciąganie ręki w przód do siebie, w opadzie ręce w tył, rolowanie kręgosłupa, w podporze przodem koci grzbiet, podciąganie prawej i lewej nogi do klatki, w leżeniu przodem – podpór łukiem – leżenie przodem – zgięcie nogi w tył i przyciąganie do pośladka, w leżeniu tyłem skulenie i rozluźnienie ciała.
2. Podsumowanie lekcji. Uczniowie losowo prezentują zapamiętane ćwiczenia. Pozostali uczniowie weryfikują poprawność wykonania ćwiczeń. Ocenianie za poprawne ćwiczenia.

Komentarz metodyczny

Lekcja sprawności kondycyjnej z aktywności fitnessowo-siłowych z nastawieniem na samorozwój i możliwość wykorzystania ćwiczeń w czasie wolnym.