



# ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ I GIBKOŚĆ, SKOKI PRZEZ PRZESZKODY

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 2, 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:

Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, pokonywanie przeszkód (A.U.3, B.W.2, B.U.2, E.U.4, KK.5).

**Klasa: II, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21**

## Cele

Uczeń:

- wiedza: wskazuje charakterystyczne cechy parkouru jako nowoczesnej formy aktywności fizycznej,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: wybiera ćwiczenia wzmacniające wskazane grupy mięśniowe (kończyny górnej i kończyny dolnej),
- umiejętność ruchowa: wykonuje wybrany skok przez przeszkodę,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową oraz zdolność łączenia ruchów.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, dyskusja, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, problemowa

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa, strumieniowa

## Środki dydaktyczne:

ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, materace, skrzynia, urządzenie odtwarzające muzykę

## Przebieg lekcji

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

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji.

### Realizacja celów lekcji (3 minuty)

Nauczyciel pyta uczniów, gdzie „wynaleziono” parkour, a następnie o ciekawe informacje, które znaleźli na ten temat. Po wysłuchaniu kilku pierwszych informacji prosi uczniów, aby spróbowali dokonać charakterystyki parkouru.

### Rozgrzewka (10 minut)

Rozgrzewka: trucht, pajacyki, bieg bokserski, przeskoki z wymachami, skip C, skip A, bieg górski, ćwiczenia mobilizujące i rozciągające.

Ćwiczenia wzmacniające, wzorowane na kalistenice: pompki, zwis na drabinkach, przysiady, unoszenie nóg w leżeniu, pompki w podporze tyłem z rękoma opartymi o ławeczki.

### **Realizacja celów lekcji (5 minut)**

Nauczyciel prosi uczniów o pomysły na ćwiczenia wzmacniające. Po wykonaniu dwóch z nich pyta o pomysły na ćwiczenia rozciągające. Następnie prosi, aby każdy uczeń przygotował ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyny górnej i dolnej. Gdy wszyscy są gotowi, uczniowie szukają pary. Każdy demonstruje swoje ćwiczenie partnerowi, po czym wybierają najlepsze. Następnie każda para łączy się z inną i w czwórkę demonstrują dwa ćwiczenia. Następnie wybierają jedno lepsze. Każda czwórka demonstruje swoje ćwiczenie, nauczyciel określa liczbę powtórzeń w serii.

### **Realizacja celów lekcji (5 minut)**

Ćwiczenie techniki skoków: zawrotny, odwrotny, kuczny i rozkroczny. Każdy uczeń wybiera sobie stanowisko, na którym ćwiczy technikę skoku. Po trzech minutach nauczyciel zaleca zmianę stanowiska i rodzaju skoku.

### **Realizacja celów lekcji (4 minuty)**

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 (10 minut)**

Ćwiczenia skoków na torze przeszkód: 2 tory przeszkód o różnym stopniu trudności, każdy zawiera następujące elementy: szybki bieg ze zmianą kierunku i skoki przez przeszkody (skrzynia, kozioł, sterta materacy). Trudniejszy tor dodatkowo składa się również z ćwiczenia w zwisie, serii przeskoków nad przeszkodami oraz wspięcia z rozbiegu na drabinki osłonięte materacem. Uczniowie wybierają, który tor pokonują i na nim rozpoczynają ćwiczenie. Nauczyciel określa liczbę osób, które jednorazowo mogą przebywać na torze przeszkód.

### **Realizacja celów lekcji (4 minuty)**

Uczniowie powtarzają 4 ćwiczenia wzmacniające, prezentowane przez czwórkę na początku lekcji

### **Zapowiedź kolejnych zajęć (2 minuty)**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie wyróżnia wszystkich aktywnych i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kolejne zajęcia – kontynuację ćwiczenia pokonywania przeszkód.

## Komentarz metodyczny

W czasie lekcji tego rodzaju ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Jeśli uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych nie może wykonywać typowych dla tego cyklu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, to należy przygotować inne ćwiczenia ogólnousprawniające. Każdy uczeń o obniżonej sprawności na zakończenie lekcji tworzy zestaw trzech ćwiczeń wzmacniających, które może wykonywać w domu.