



# ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ I GIBKOŚĆ, SKOKI PRZEZ PRZESZKODY

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 1, cykl „Parkour” – marzec (SPÉ)

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, skoki przez przeszkody (A.U.3, B.W.2, B.U.2, E.U.4, KK.5).

**Klasa: I, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21, w tym jeden uczeń SPE**

## Cele:

uczeń

- wiedza: wskazuje specyfikę ćwiczeń wzmacniających oraz rozciągających,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: wybiera ćwiczenia wzmacniające wskazane grupy mięśniowe (brzucha i grzbietu) oraz wykonuje indywidualny zestaw ćwiczeń rehabilitacyjnych,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozwija zdolność do adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych,
- 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-ściska, problemowa

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

## Środki dydaktyczne:

ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, skrzynia, gumy crossfit, gumy *mini band*, maty fitness, urządzenie odtwarzające muzykę, dodatkowe przybory do ćwiczeń rehabilitacyjnych, w tym *bosu*, *step*, *fitball*, *kettle*, zestaw ćwiczeń rehabilitacyjnych.

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (3 minuty)

Po podaniu tematu wszystkim uczniom nauczyciel informuje, iż w trakcie lekcji jeden z uczniów, zamiast ćwiczeń skoków, będzie wykonywał zestaw ćwiczeń rehabilitacyjnych, przygotowany dla niego przez specjalistę. Następnie pyta uczniów, czy potrafią wyjaśnić, czym jest parkour (bieg z pokonywaniem napotkanych przeszkód). Zapowiada, że w trakcie cyklu poznają nowe sposoby pokonywania przeszkód. Uprzedza także, że będzie korzystał z ich pomysłów na budowę torów przeszkód.

### **Realizacja celów lekcji (3 minuty)**

Nauczyciel pyta uczniów, na czym polega różnica pomiędzy ćwiczeniami wzmacniającymi oraz rozciągającymi. Następnie prosi o zademonstrowanie przykładowego ćwiczenia wzmacniającego i ćwiczenia rozciągającego.

### **Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (17 minut)**

W czasie gdy uczniowie wykonują rozgrzewkę – *workout*, czyli trening o narastającym obciążeniu, uczeń SPE wykonuje pierwszą serię indywidualnych ćwiczeń rehabilitacyjnych. Po zakończeniu *workoutu* przez pozostałych uczniów dołącza do dalszej części rozgrzewki.

Ćwiczenia stabilizujące *core* w parach (uczeń ćwiczy z nauczycielem): *plank* z wytrącaniem równowagi; *plank* z przepychaniem gumy *crossfit* naprzeciwko siebie; *side plank* z równoczesnym przeciąganiem gumy *crossfit* wolną ręką; w pozycji klęku prostego, tyłem do siebie, naprzemianstronne przeciąganie gumy *crossfit*.

Ćwiczenia rozciągające: *stretching* dynamiczny – wypady w przód z dynamicznymi skrętami tułowia w lewą i prawą stronę; „gąsienica” – kończyny dolne wyprostowane, przejście do podporu przodem („pompki”), wymach odwiedzionymi kończynami górnymi w bok; powrót do pozycji wyjściowej; „gąsienica” do pozycji wyjściowej podporu przodem („pompki”), zakrok lewą, prawą kończyną dolną z oderwaniem jednej z dłoni od ziemi, z przejściem do wyskoku jednonóż w górę; guma *mini band* nad kolanami, następnie nad kostkami – wypady w przód, w bok, zakroki, następnie dynamicznie: w przód, w bok, w tył.

### **Realizacja celów lekcji (20 minut)**

W czasie, gdy uczniowie wykonują ćwiczenia skoków, uczeń SPE wykonuje kolejne serie ćwiczeń rehabilitacyjnych – ćwiczenia wzmacniające i rozciągające.

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

Nauczyciel pyta o różnicę pomiędzy ćwiczeniami wzmacniającymi i rozciągającymi. Prosi o podanie przykładów ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu. Prosi ucznia wykonującego zestaw ćwiczeń rehabilitacyjnych o zademonstrowanie szczególnie ciekawego – zdaniem według niego – ćwiczenia wzmacniającego i ćwiczenia rozciągającego z jego indywidualnego zestawu. Wyróżnia uczniów szczególnie aktywnych i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kolejne zajęcia – kontynuację ćwiczenia skoków dla większości uczniów oraz ćwiczeń rehabilitacyjnych dla ucznia po zabiegu ortopedycznym. Prosi wszystkich uczniów o poszukanie informacji na temat parkouru.

## Komentarz metodyczny

W przypadku ucznia w trakcie rehabilitacji wykorzystujemy możliwość zwolnienia z wykonywania części ćwiczeń. Staramy się jednak nie dopuścić do sytuacji całkowitej rezygnacji z realizacji wychowania fizycznego. Jest to możliwe po uzgodnieniu szczegółów udziału w lekcjach WF z uczniem i jego rodzicami oraz po otrzymaniu szczegółowych instrukcji od lekarza bądź rehabilitanta. W czasie lekcji – kiedy uczniowie wykonują zadania ruchowe, które w okresie rehabilitacji są niewskazane dla ucznia SPE – ten indywidualnie wykonuje przygotowane dla niego zestawy ćwiczeń. Ocena wysiłku ucznia jest dokonywana na takich samych zasadach jak pozostałych uczniów, zmianie natomiast ulega ocena osiągnięć edukacyjnych.