



**POZNAJEMY ĆWICZENIA
TRENINGU PLYOMETRYCZNEGO
NA POPRAWĘ KONDYCJI**

**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 treningu plyometrycznego na poprawę kondycji.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia treningu plyometrycznego.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zasady treningu plyometrycznego.
- **Kształcący:** Uczeń umie poprawnie wykonać ćwiczenia, usprawnia organizm: rozwija zwinność, szybkość, skoczność i gibkość, poprawia koordynację ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest zaangażowany w wykonywanie ćwiczeń.

Metody:

zadaniowa, naśladowcza, treningu i uczenia się motorycznego.

Techniki:

kinezylogii edukacyjnej, metoda tak/nie, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, indywidualna, zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

drabinka koordynacyjna, ławeczki gimnastyczne, skrzynia gimnastyczna, koła hula-hop, pachołki, karimaty, płotki treningowe, aplikacje na telefon (np. Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnessPal, Daily Workouts Free) jako formy wspomagające aktywność siłową, informacje w Internecie, prezentacja multimedialna pt. *Trening plyometryczny*, muzyka wybrana przez młodzież, głośnik.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Powitanie, zapoznanie z celami lekcji. Przedstawienie prezentacji o treningu plyometrycznym. Nauczyciel omawia zasady wykonywania treningu, opowiada o wykorzystaniu treningu w życiu codziennym. Uczniowie dyskutują z nauczycielem.
2. Ćwiczenia rozgrzewki w truchcie: uczniowie wykonują lekkim truchtem dwa okrążenia wokół sali. Nauczyciel prowadzi rozgrzewkę biegową, wykorzystując pachołki. Uczniowie ćwiczą od pachołka do pachołka:

- naprzemienne krążenia ramion w przód, naprzemienne wymachy ramion na boki, naprzemienne wymachy ramion góra – dół, bieg slalomem, pajacyki, skip A,
- za drugim razem uczniowie wykonują: naprzemienne krążenia ramion w tył, krok skrzyżny, skip C, bieg slalomem, krok odstawno-dostawny w rytmie dwa kroki na prawą nogę, dwa na lewą nogę, pajacyki.

Uczniowie z przewlekłymi chorobami i alergiami podejmują wysiłek zgodnie z możliwościami, niedowidzący wykonują ćwiczenia we własnym tempie, uczniowie z ADHD wykonują dodatkowe powtórzenia szybkim tempem oraz ćwiczą z przodu.

3. Ćwiczenia na karimatach – uczniowie ustawieni w szachownicy na karimatach wykonują ćwiczenia: czworakowanie przez karimatę, dotykanie brzegów karimaty w wypadzie w bok, skłony tułowia w przód, w bok, podskoki na lewej i na prawej nodze, udawanie przeskoków przez skakankę, skrętoskłony tułowia, krążenia tułowia, kolan, wykroki w przód, w bok, w tył, krążenia bioder, kolan, stopy, podpór przodem – pompki, wznos nogi (w przód, w bok, w tył), krążenia kolan, stopy – balans ciała, rozluźnianie mięśni w postawie, uczniowie wykonują rękami swobodne ruchy w dowolnych kierunkach według swojej inwencji.

Część główna:

1. Ćwiczenia treningu plyometrycznego – uczniowie siadają siadem skrzyżnym przed nauczycielem, który prezentuje ćwiczenia, komentując ich wykonanie. Pomiędzy ćwiczeniami jest krótka przerwa na przejście. Uczniowie wykonują ćwiczenia na czas ok. 30 sekund lub 12–15 powtórzeń:
 - przeskoki jak wieloskoki na boki z koła hula-hop oraz do koła,
 - wejście i przeskoki przez skrzynię – ramiona wykonują naprzemienne zamaszyste ruchy,
 - przeskoki bokiem przez ławkę gimnastyczną,
 - szybkimi skokami obunóż pokonywanie płotków treningowych,
 - przysiad w rozkroku z wyskokiem w górę, ramiona – dół – góra,
 - półpajacyki z piłką lekarską,
 - skok „gwiazdka”,
 - podpór – przysiad – wyskok w górę,
 - skoki na jednej nodze przez drabinkę koordynacyjną,
 - odbicia piłki od ściany w kroku odstawno-dostawnym,
 - skoki obunóż i jednonóż przez pajacyka ułożonego z kół hula-hop,

Część końcowa:

1. Ćwiczenia relaksujące – masaż w siadzie skrzyżnym w kole do piosenki. Uczniowie odwróceni do siebie plecami wykonują na plecach partnera masaż – głaskanie od

góry do dołu, szczypanie opuszkami palców w różnych miejscach, lekkie opukiwanie, rolowanie, ugniatanie, głaskanie.

2. Podsumowanie lekcji metodą „tak/nie”. Nauczyciel wyznacza losowo uczniów, którzy wskazują na ćwiczenia i demonstrują te zapamiętane. Rozmowa o wykorzystaniu treningu w życiu codziennym. Nauczyciel wyróżnia zaangażowanych uczniów.

Komentarz metodyczny

Lekcja z działu **sprawność fizyczna w połączeniu z aktywnością zdrowotną**, zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwija odpowiedzialność za własne zdrowie i rozbudza świadomość dbałości o własne ciało. Przeciwwskazania mają uczniowie ze skoliozą.