



**POZNAJEMY INTENSYWNY  
TRENING TABATA  
W PARACH**

**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](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>

## Tytuł lekcji:

Poznajemy intensywny trening tabata w parach.

## Klasa:

III liceum i III technikum

## Czas trwania:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń kształtuje wytrzymałość i siłę mięśniową.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia kształtujące siłę, wytrzymałość, zna sposoby monitorowania tętna z wykorzystaniem tradycyjnej metody palpacyjnej lub w miarę możliwości z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
- **Kształcący:** Uczeń wzmacnia siłę mięśniową, kształtuje wytrzymałość, rozwija kondycję, potrafi bezpiecznie wykonać ćwiczenia.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy samodyscypliny i dostosowania treningu do własnych możliwości, respektuje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.

## Metody:

zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, słowna, pogładowa, ćwiczeniowa.

## Techniki:

„dywanik pomysłów”, losowego doboru do ćwiczeń.

## Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, praca w małych grupach.

## Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, aplikacje aktywności fizycznej: Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnessPal, Daily Workouts Free, pulsometry, piosenki: do rozgrzewki: Aerobic Summer Workout Compilation – *Fitness & Music*, do części głównej: Tabata Songs – *Dr. Dre (Tabata Mix)*, do rozciągania: Ellie Goulding – *Love Me Like You Do*, piłki lekarskie, prezentacja multimedialna na temat: *Tabata jako trening siłowy*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność. Uczniowie przedstawiają prezentację: *Tabata jako trening siłowy*. Rozmowa o znaczeniu monitorowania tętna i dostosowania ćwiczeń do własnych możliwości dla zdrowia.

2. Nauczyciel dobiera losowo uczniów w pary. Jeśli uczeń nie ma pary, nauczyciel ćwiczy z nim.
3. Uczniowie rozpoczynają rozgrzewkę biegową do piosenki: Aerobic Summer Workout Compilation – *Fitness & Music*. Stojąc parami naprzeciwko siebie w szachownicy, wykonują ćwiczenia – spotykając się na środku, klaszczą i wracają tyłem lub odwracają się i biegną truchtem na swoje miejsce; ćwiczenia kształtujące: jednoczesne krążenia ramion w przód i w tył, bieg z wysokim unoszeniem kolan, krok odstawno-dostawny dwa razy w prawo, dwa razy w lewo, co trzeci krok skrętoskłony, skłony tułowia w przód, marsz w wypadzie, skręty tułowia, marsz wykrokami, wymachy nóg w marszu, co trzeci krok półprzysiady, wyskoki. Uczniowie z astmą wykonują ćwiczenia wolniej i robią ich mniej.
4. „Dywanik pomysłów”. Uczniowie w miejscu wykonują ćwiczenia kształtujące bazujące na zabawie „lustro”. Patrząc na partnera tak jak w lustro, wykonują skłony w bok i w przód oraz krążenia głowy, tułowia, bioder, kolan, pajacyki, pompki, wspięcia na mięśnie brzucha, grzbietu, deska (plank): przodem, bokiem. Kończą klaśnięciem.

### **Część główna:**

Uczniowie ustawieni tyłem do siebie wykonują wznos ramion w górę i skłon w dół, dotykając się dłońmi, oraz skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie partnera. W trakcie ćwiczeń uczniowie monitorują tętno. Uczniowie wykonują ćwiczenia w parach:

Pierwsza seria:

1. Półprzysiady z trzymaniem się za ręce i z klaśnięciem w dłonie.
2. Wykroki w bok z klaśnięciem w dłonie partnera i naprzemienne unoszenie nóg w bok.
3. W podporze przodem z nogami prostymi (chłopcy) lub na kolanach (dziewczeta) klaśnięcia prawej i lewej dłoni partnera.
4. Wspięcia mięśni brzucha w parach z klaśnięciem.
5. Bieg z wysokim unoszeniem kolan.
6. W podporze przodem naprzemienne wznosy nóg.

Druga seria z piłkami lekarskimi:

1. Półprzysiady z dotknięciem piłki do podłoża i podaniem po wyproście piłki do partnera.
2. Wykroki w bok z podaniem piłki do partnera i naprzemienne unoszenie nóg w bok.
3. W podporze przodem z nogami prostymi (chłopcy) lub na kolanach (dziewczeta) klaśnięcia prawej i lewej dłoni partnera, pompki z piłkami raz pod jedną, raz pod drugą ręką.
4. Bieg z wysokim unoszeniem kolan, piłka przed sobą.
5. Wspięcia mięśni brzucha w parach z przekazywaniem sobie piłki.

6. W podporze przodem naprzemienne wznosy nóg, piłka raz pod jedną, raz pod drugą dłońią.

Trudności mogą mieć uczniowie z zaburzeniami lateralizacji. Nauczyciel cierpliwie pokazuje ćwiczenia. Uczeń powinien zostać oceniony za wysiłek włożony w wykonanie ćwiczeń.

### **Część końcowa:**

1. Rozciągacie w parach: uczniowie ustawieni tyłem wyciągają ręce w górę, wykonują chwyt akrobatyczny i robią jeden lekki skłon, drugi uczeń rozciąga się w górę, ręce w bok, chwyt za dłonie i rozciąganie mięśni klatki piersiowej, uczniowie ustawieni przodem do siebie chwytają nogę partnera i prostą podciągają do wysokości bioder. Uczniowie ustawieni bokiem chwytają się za barki i drugą ręką chwytają za nogę zgiętą w przód i w tył.
2. Pokaz zapamiętanych ćwiczeń. Uczniowie ćwiczący w parach otrzymują oceny. Jeśli wszyscy się zgłoszą, to po poprawnym zademonstrowaniu ćwiczenia otrzymują oceny.

### **Komentarz metodyczny**

Lekcja sprawności kondycyjnej i aktywności fitnessowej zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Uwzględnia indywidualne podejście do ucznia. Trudności mogą mieć uczniowie z astmą.