



**TRENING FUNKCJONALNY  
Z WYKORZYSTANIEM PRZYBORÓW,  
ERGONOMIA PRACY  
SIEDZĄCEJ, RELAKSACJA**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 3, cykl „HIIT trening i ergonomia” – luty**

**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:

Trening funkcjonalny z wykorzystaniem przyborów, ergonomia pracy siedzącej, relaksacja (A.U.2,5, B.W.3, E.U.4, KK.5)

## Klasa: II, płeć: dziewczęta, liczba uczniów: 21

### Cele

Uczeń:

- wiedza: zna przyczyny powstawania dolegliwości kręgosłupa związanych z pracą siedzącą oraz wie, jak im przeciwdziałać,
- umiejętność ruchowa: wykonuje ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem dysków sensomotorycznych oraz piłek *easyball*,
- kompetencje społeczne i kluczowe: potrafi radzić sobie ze stresem,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość mięśniową.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

### Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

### Środki dydaktyczne:

ekran, projektor, laptop, maty fitness, muzyka *body&mind*, nagranie z treningiem relaksacyjnym Jacobsona, papier do tablic *flipchart*, pisaki, piłki *bodyball*, dysk sensomotoryczny, piłki *easyball*

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (7 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Przypomina o zadaniu domowym. Uczniowie mieli wyszukać informacje nt. przyczyn powstawania dolegliwości kręgosłupa związanych z pracą siedzącą oraz znaleźć sposoby na przeciwdziałanie im. Początkowo dyskusja na ten temat odbywa się w parach. Najważniejsze ustalenia uczniowie notują na dużej planszy, po czym łączą się w czwórki i kontynuują zadanie. W takich grupach uczniowie decydują, które informacje są najbardziej trafne i te zapisują na planszy jako ostateczny efekt dyskusji. Wybrana przez nauczyciela uczennica z każdego zespołu informuje o ustaleniach grupy. Następnie nauczyciel przedstawia swoje argumenty.

### Rozgrzewka (7 minut)

Z wykorzystaniem ekranu i projektora nauczyciel włącza materiał edukacyjny „Cardio aerobik” – układ choreograficzny oparty o podstawowe kroki aerobiku i stretching dynamiczny, którego celem jest wszechstronne przygotowanie uczniów do lekcji. Ich zadaniem jest naśladowanie ruchów profesjonalnego prezentera fitness. Nauczyciel ćwiczy z uczniami.

### Realizacja celów lekcji (18 minut)

Trening grupowy, prowadzony przez nauczyciela, z wykorzystaniem dysków sensomotorycznych i piłek *easyball* jest formą fitness z grupy *body&mind*. Uczniowie przygotowują dla siebie matę fitness, dysk oraz piłkę. Ćwiczenia wykonywane są boso. Muzyka powinna być spokojna. Ćwiczenia w pozycjach wysokich: podczas stania na dysku, przy ustabilizowanej miednicy, z dłońmi skrzyżowanymi na barkach – skręt tułowia w prawo, w lewo; stojąc na dysku z piłką między udami – praca ramion góra-dół; jw. z przejściem do *squadu*; jw., dodając skręt w kierunku prawej i lewej stopy; *squad* z obiema stopami na dysku – piłka między udami; stojąc równoważnie na dysku – podrzut piłki na sobą i chwyt; jw. z przejściem do składu.

Ćwiczenia w pozycjach półwysokich: w klęku obunóż na dysku – próba oderwania całych stóp od podłoża; w klęku obunóż na dysku – wolna noga podnosi się do boku; w klęku obunóż na dysku – podrzut piłki nad sobą i chwyt; w klęku obunóż na dysku – praca ramion w górę, w bok i skręt tułowia w prawo i lewo.

Ćwiczenia w pozycjach niskich: klęk podparty, pod piszczelą jednej nogi piłka – naprzemianstronne unoszenie nieobciążonej nogi i przeciwnego ramienia; *plank* z ramionami opartymi na dysku; w siadzie na dysku i z wykorzystaniem piłki – seria ćwiczeń na mięśnie brzucha.

Ćwiczenia grupowe: obie osoby z pary w odległości ok. 3 metrów od siebie stoją równoważnie na dysku – podania i chwyt piłki do siebie; jw., ale w zespołach czteroosobowych – podania dwóch piłek po prostej, po przekątnej.

### Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne i psychiczne (9 minut)

W parach – jedna osoba w leżeniu przodem, druga w klęku wykonuje masaż relaksacyjny pleców partnera za pomocą piłki *bodyball*. Zmiana w parach. Relaksacja indywidualna: pozycja w leżeniu na plecach, oczy zamknięte. Relaksację zaczynamy od wykonania kilku głębokich i spokojnych oddechów przeponowych (oddychanie torem brzuszny). Następnie możemy przejść do właściwych technik relaksacyjnych. Nauczyciel włącza urządzenie audio – zadaniem uczniów jest wsłuchanie się w nagranie i wykonywanie poleceń. Jest to trening relaksacji Jacobsona, bazujący na progresywnej relaksacji mięśni.

### **Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (4 minuty)**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć.

Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych. Raz jeszcze odnosi się do informacji na temat przyczyn dolegliwości kręgosłupa związanych z pracą siedzącą, a także profilaktyce. Zapowiada też kolejną lekcję oraz zadanie domowe: „Zastanów się, które zachowania na co dzień mogą sprzyjać kręgosłupowi”.

### **Komentarz metodyczny**

Zastosowany na lekcji trening zdrowotny ma charakter funkcjonalny. Celem zajęć jest ogólna poprawa sprawności mięśni całego ciała poprzez pracę w wielu płaszczyznach, przy współpracy mięśni głębokich i globalnych, opartych głównie na działaniu taśm mięśniowych, a nie trenowaniu mięśnia przez ćwiczenia izolowane. Wiele zadań, które pojawiły się podczas lekcji jest dostępnych dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. W przypadku podopiecznych, którzy nie radzą sobie z zaplanowanymi zadaniami, stosuje się zasadę indywidualizacji – rezygnacja z niektórych ćwiczeń bądź ich modyfikacja.