



**TRENING FUNKCJONALNY –
PREZENTACJA WŁASNYCH
TRENINGÓW OBWODOWYCH**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 6, 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

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 – prezentacja własnych treningów obwodowych (A.U.2,5, B.W.2, E.U.4, KK.5)

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

Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: planuje w zespole trening obwodowy,
- umiejętność ruchowa: wykonuje ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem sprzętu fitness,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozwija zdolność do adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych,
- 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, problemowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa, obwodowa

Środki dydaktyczne:

„EduKostka”, karty pracy – grupy mięśniowe oraz sprzęt fitness, muzyka fitness, piłeczki tenisowe, gumy (taśmy) fitness, ławeczki gimnastyczne, skakanki, drabinki koordynacyjne, stopy, małe płotki lekkoatletyczne, laski gimnastyczne, maty fitness, dyski sensomotoryczne, piłki *body ball*

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (4 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Przypomina o kończącym się cyklu zajęć fitness. Podczas zajęć uczennice w zespole czteroosobowym zaprezentują własne obwody stacyjne, które będą podstawą do zaplanowania klasowego obwodu stacyjnego.

Rozgrzewka (7 minut)

Rozgrzewkę cardio w formie aerobiku przeprowadza jeden z uczniów. Dobór ćwiczeń oraz muzyki ustalił po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem.

Realizacja celów lekcji (20')

Uczniowie, w ustalonych wcześniej zespołach czteroosobowych, losują kartki z grupami mięśniowymi, dla których będą planować ćwiczenia (mm. klatki piersiowej, mm. ramion, mm. grupy przedniej nóg, mm. grupy tylnej nóg, mm. brzucha, mm. grzbietu). Losują też sprzęt fitness, który będą mogli wykorzystać w obwodzie. Zadaniem uczniów w zespole jest zaproponowanie 4 ćwiczeń wzmacniających wraz z jedną modyfikacją: ćwiczenie łatwiejsze – w sumie 4 ćwiczenia podstawowe i 4 modyfikacje. Uczniowie dobierają ćwiczenia według własnego pomysłu i prezentują je. Po przedstawieniu wszystkich obwodów uczennice wybierają spośród nich najlepsze ćwiczenia i włączają je do wspólnego klasowego treningu obwodowego. Ustalają liczbę stacji, czas ćwiczeń i przerwy wypoczynkowej, a także liczbę obwodów. Nauczyciel obserwuje i w razie konieczności poprawia błędy. Uczniowie przystępują do wykonywania ćwiczeń. Podczas trwania obwodu gra muzyka obsługiwana przez nauczyciela. Sygnałem do przerywania oraz zmiany stacji jest wyłączenie muzyki.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (5 minut)

Automasaż mięśni z wykorzystaniem piłeczek tenisowych, prowadzony pod kierunkiem nauczyciela.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (5 minut)

Uczniowie przypominają zasady planowania treningu obwodowego. W parach rzucają kostką, na ściankach której zapisane są markerem pytania podsumowujące lekcje. Uczniowie odczytują na głos wylosowane pytanie oraz zastanawiają się nad odpowiedzią. Przykładowe pytania: „Czy planowanie treningu obwodowego było dla ciebie zadaniem łatwym czy trudnym? ”, „Czego jeszcze chcesz się dowiedzieć na ten temat? ”, „Dlaczego ważna jest współpraca w zespole? ”, „W jaki sposób możesz zastosować dzisiejszą tematykę zajęć w życiu? ”. Nauczyciel prosi chętnych uczniów o podzielenie się swoimi odpowiedziami.

Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (4 minuty)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć oraz całego cyklu, ocenia wysiłek uczennic i wyróżnia najbardziej aktywnych. Ocenia wysiłek i osiągnięcia edukacyjne zgodnie z założeniami programu ZdK. Zapowiada też kolejny cykl: „Badminton i unihokej”.

Komentarz metodyczny

Samodzielny dobór ćwiczeń do treningu obwodowego sprzyja nie tylko doraźnym celom WF (usprawnianiu), ale i perspektywicznym. Uczniowie zdobywają wiedzę i umiejętności, które mogą wykorzystać na co dzień, jak również w dorosłym

życiu. Włączenie do treningu obwodowego modyfikacji podstawowych ćwiczeń ułatwiło dostosowanie trudności ćwiczeń do możliwości uczniów, a także sprawiło, że uczniowie mniej sprawni lub potrzebujący szczególnego wsparcia ze strony nauczyciela mogli czuć się bezpieczniej, bez presji wywołanej zbyt trudnymi ćwiczeniami. Nauczyciel większość czasu tej lekcji poświęcił na obserwację i ew. pomoc uczniom mniej sprawnym oraz o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Młodzież w trakcie cyklu rozwija wiele umiejętności – oprócz podnoszenia sprawności fizycznej rozwijają także zachowania społeczne.