



**POZNAJEMY ZESTAW
ĆWICZEŃ TRENINGU
FUNKCJONALNEGO**

**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 zestaw ćwiczeń treningu funkcjonalnego.

Klasa:

I liceum i I technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia stosowane w profilaktyce bólów kręgosłupa.
- **Poznawczy:** Uczeń potrafi wymienić ćwiczenia wzmacniające wybrane grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie, jest świadomy znaczenia regularnego treningu dla zdrowia w pozycjach: stojącej, siedzącej i leżącej oraz w rekompensacie pracy zawodowej.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać poprawnie ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne.
- **Wychowawczy:** Uczeń potrafi zachować samodyscyplinę, współpracuje w zespole, przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji.

Metody:

ściska, zadaniowa, kinezylogii edukacyjnej, choreoterapia.

Techniki:

NaCoBeZU, „dywanik pomysłów”, kształcenia multimedialnego, losowego doboru uczniów do zadań.

Formy:

frontalna, indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, piłki overball, taśmy Thera-Band, piosenki wybrane przez uczniów, prezentacja multimedialna o treningu funkcjonalnym.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Nauczyciel przedstawia uczniom prezentację multimedialną o treningu funkcjonalnym.
3. „Dywanik pomysłów” – uczniowie wymieniają i demonstrują cechy prawidłowej postawy ciała. Przypomnienie uczniom zasad wykonywania ćwiczeń bezpiecznych

dla kręgosłupa. Nauczyciel rozmawia z uczniami o tym, na co należy zwrócić uwagę w ćwiczeniach: zachowanie linii: głowa, barki, biodra, stopy, trzymanie mięśni brzucha – pępek „wciągamy do kręgosłupa”, ułożenie kolan nad stopą i ułożenie równoległe stóp.

4. Rozgrzewka. Uczniowie ustawieni w szachownicy – nauczyciel stoi przed uczniami z przodu, po każdym ćwiczeniu zmienia ustawienie wobec szachownicy (raz przód, bok, tył, bok). Uczniowie z trudnościami w uczeniu się mogą mieć problemy z koordynacją:
 - a. w kroku dostawnym na zmianę raz prawa, raz lewa ręka, krążenia ramion w przód i w tył, wznosy ramion w górę i w bok, wymachy ramion bokiem w górę, jednoczesne krążenia ramion w przód, jednoczesne krążenia ramion w tył,
 - b. w marszu w miejscu ćwiczenia koordynacji: naprzemienne skurcze i wyprosty ramion w bok, w przód, w górę i w dół, ramiona na bark – w przód – w bok – w przód – w bok, ramiona na bark – w górę – w bok – w górę – w górę,
 - c. skręty tułowia z ramionami ułożonymi w „skrzydełka”, skłony tułowia z ramionami w górę – jedna ręka chwyta za drugą i podciąga ją w górę, wyprost ramion bokiem w górę,
 - d. ćwiczenia nóg naprzemiennie, raz prawa, raz lewa noga: wyprost nogi (raz z palcami obciążonymi, raz z piętą) w przód, w bok, w tył – ramiona w przód i w bok,
 - e. marsz w miejscu – marsz w rozkroku – marsz w miejscu (na prawą i na lewą nogę),
 - f. półprzysiady, wykroki, zakroki, pajacyki, przeskoki naprzemienne.

Część główna:

Uczniowie ćwiczą pierwszą serię (kilka/kilkanaście razy) do muzyki:

1. W leżeniu przodem wznos nóg w lekkim rozkroku w tył na zmianę ze zgięciem nóg w kolanach w tył.
2. Ćwiczenia mięśni brzucha w siadzie równoważnym ze skrętem tułowia z piłką overball trzymaną oburącz.
3. W podporze przodem skręty bioder z próbą dotknięcia do podłoża.
4. Marsz w wykroku w przód z taśmą Thera-Band rozciąganą za głowę, ramiona w „skrzydełka”.
5. Unoszenie i opuszczanie piłki overball po przekątnej w staniu.
6. Podpór przodem z opuszczaniem i unoszeniem bioder.
7. W postawie naprzemienne skrętoskłony połączone z opadem tułowia i wypadem nóg w bok.

Część końcowa:

1. Uczniowie wykonują ćwiczenia rozciągające w kole: w postawie balans ciała w różnych kierunkach, wykonanie według inwencji uczniów, w lekkim rozkroku – wznos ramion naprzemiennie w górę, rolowanie kręgosłupa ze swobodnym opustem ramion, lekkie ugięcie nóg w kolanach, chwyt za stopy, stretching przez wyprost nóg i przyciągnięcie głowy do kolan, podpór przodem, podpór łukiem, wznos bioder, wciskanie naprzemiennie, pięty w dół, rolowanie, wstanie, wznos ramion bokiem w górę.
2. Nauczyciel wyznacza losowo uczniów, którzy demonstrują ćwiczenia przydatne w życiu codziennym. Nauczyciel stawia uczniom oceny za zaangażowanie.

Komentarz metodyczny

Lekcja sprawności funkcjonalnej i aktywności zdrowotnej zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwój samodyscypliny i umiejętności dbałości o własne ciało.