



POZNAJEMY ĆWICZENIA NA UTRATĘ TKANKI TŁUSZCZOWEJ

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 na utratę tkanki tłuszczowej.

Klasa:

IV liceum i IV technikum

Czas trwania:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Zapoznanie uczniów z ćwiczeniami na utratę tkanki tłuszczowej.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zasady treningu na utratę tkanki tłuszczowej, ćwiczenia rozgrzewki przygotowujące do ćwiczeń kształtujących siłę, rozumie zasadność stosowania ćwiczeń siłowych i aerobowych, rozciągających, potrafi wykorzystać pulsometr i aplikacje na telefon do pomiaru intensywności wysiłku i wydatku energetycznego, analizuje wyniki.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać przykładowy zestaw ćwiczeń, poprawia kondycję, wytrzymałość i siłę, rozwija umiejętność wykonywania wysiłku.
- **Wychowawczy:** Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas korzystania ze sprzętu na siłowni, jest zaangażowany i zmotywowany do ćwiczeń, wykazuje samodyscyplinę.

Metody:

zadaniowa, naśladowcza, metoda treningu i uczenia się motorycznego.

Techniki:

aktywizująca: NaCoBeZU, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, indywidualna, zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

sprzęt i urządzenia na siłowni: rowerki treningowe, orbitrek, wioślarz, bieżnia, wspinacz, atlas do ćwiczeń, ławka do wyciskania, karimaty, pulsometry, do wykorzystania 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 na spalanie tłuszczu*, muzyka wybrana przez młodzież, głośnik.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Powitanie, zapoznanie z celami lekcji. Przedstawienie prezentacji o treningu spalającym tłuszcz. Dyskusja z uczniami o znaczeniu regularności treningu.
2. Ćwiczenia rozgrzewki w marszu w miejscu. Dla uczniów ze SPE: nauczyciel dostosowuje tempo ćwiczeń do ich możliwości, uczniowie z chorobami i alergiami, z nadwagą i niedowidzący podejmują wysiłek w miarę możliwości, uczniowie z ADHD wykonują więcej ćwiczeń lub ćwiczą dodatkowo. Nauczyciel demonstruje ćwiczenia przed uczniami ustawionymi w rozsypanie: krążenia głowy w przód, w prawo, potem w lewo, jednoczesne krążenia ramion w przód i w tył, przodem zataczanie kół, „leniwe ósemki”, wymachy i skurcze ramion (w bok, w górę, w przód, w dół), ćwiczenia koordynacji: noga w przód, w bok, w tył – ramiona skurcz – w przód, skurcz – w bok – skurcz w górę, wysokie unoszenie kolan z naprzemiennym opustem ramion do kolana, zginanie nóg w tył ze wznosem ramion w górę i dół, wznosy nóg w górę do wewnątrz połączone ze skrętem tułowia, wznosy nóg w górę na zewnątrz, krążenia bioder, kolan, stopy.
3. Ćwiczenia kształtujące w postawie: skrętoskłony tułowia, skłony tułowia w przód, w bok, krążenia tułowia, kolan, wykroki w przód, w bok, w tył, podpór przodem – pompki.

Część główna:

Uczniowie ćwiczą na obwodzie pod kątem spalania tłuszczu: zaczynają wspólnie w kole z nauczycielem po kilka razy (8–10). Ćwiczenia: podpór przodem, podpór tyłem. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na dwie grupy i zwraca uwagę na wykonywanie ćwiczeń. Uczniowie ćwiczą na obwodzie: jedna grupa na maszynach, a druga grupa na aerobach.

Pierwsza grupa:

1. Mięśnie klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu tyłem z asekuracją. Podnoszenie ciężaru za głowę w leżeniu, ściąganie linek wyciągu do karku.
2. Mięśnie grzbietu: przyciąganie drążka wyciągu do klatki w siadzie, wznosy nóg w leżeniu przodem.
3. Mięśnie nóg: wyprosty nóg w siadzie na maszynie – uginanie nóg w leżeniu przodem na maszynie.
4. Mięśnie ramion: uginanie przedramion na wyciągu.

Druga grupa ćwiczy na maszynach aerobowych: wioślarz, bieżnia, rower treningowy, orbitrek, wspinacz. Uczniowie niedowidzący ćwiczą przy nauczycielu.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia przy ścianie w stanie w wykroku: prawa ręka wyprostowana z tyłu na wysokości barku opiera się o ścianę, wykonujemy lekki skręt tułowia z rozciąganiem klatki piersiowej, obie ręce wysoko na ścianie (głowa, ucho, ramiona tułów w jednej linii), rozciąganie łydek i pleców – ćwiczenia w siadzie prostym – skulenie, podciąganie prawej nogi przełożonej nad prostą lewą nogą naprzemiennie przez lewą rękę chwyconą pod kolanem i lekki skręt tułowia za siebie, druga ręka oparta z tyłu o podłogę, skulenie, druga strona w leżeniu przodem podpór łukiem, skłon japoński, rozluźnienie ciała. Uczniowie ćwiczą indywidualnie na wszystkie partie mięśniowe.
2. Podsumowanie lekcji – nauczyciel wyznacza losowo uczniów, którzy demonstrują zapamiętane ćwiczenia. Rozmowa o łączeniu treningów: aerobowego i siłowego. Nauczyciel ocenia uczniów za pokaz ćwiczeń. Podsumownie lekcji – ocena zmęczenia.

Komentarz metodyczny

Lekcja treningu zdrowotnego. Rozwija samodzielność i odwagę w podejmowaniu wysiłku fizycznego. Tempo ćwiczeń dostosowane do możliwości uczniów.