



**ROZWIJAMY  
KONDYCJĘ W FORMIE  
TRENINGU CROSSFIT**

**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:

Rozwijamy kondycję w formie treningu crossfit.

## Klasa:

II liceum i II technikum

## Czas trwania:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń rozwija kondycję w treningu crossfit.
- **Poznawczy:** Uczeń zna zasady, ćwiczenia treningu siłowo-wytrzymałościowego, jest świadomy znaczenia dla poprawy kondycji: siły, szybkości i wytrzymałości, wykazuje motywację do podjęcia treningu, zna i umie wykorzystać pulsometr i aplikacje na telefon do treningu, analizuje wyniki, wyciąga wnioski i dostosowuje tempo do własnych możliwości.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać przykładowy zestaw ćwiczeń rozgrzewki, treningu i rozciągania, rozwija kondycję ruchową, usprawnia organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest zaangażowany w wykonywanie ćwiczeń, wykazuje odpowiedzialną postawę w dbałości o kondycję i dobre samopoczucie.

## Metody:

zadaniowa, naśladowcza, relaksacyjna, choreoterapia, multimedialna, losowego doboru do ćwiczeń, kinezylogii edukacyjnej.

## Techniki:

metoda treningu i uczenia się percepcyjno-motorycznego, NaCoBeZU.

## Formy pracy:

frontalna, zespołowa, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

nagrana muzyka do rozgrzewki, do rozciągania, do ćwiczeń crossfit: *1 minute Workout Music 60 sekund /15 sekund*, karimaty, prezentacja multimedialna, aplikacje na telefon (np. Endomondo, Garmin, SportTracker), gumizela.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu lekcji. Nauczyciel przedstawia prezentację na temat treningu crossfit. Uczniowie podają przykłady, mogą włączyć aplikację. Nauczyciel informuje, na co będzie zwracał uwagę.

2. Ćwiczenia rozgrzewki w truchcie. Uczniowie poruszają się lekkim truchtem po kole: naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył, wymachy ramion naprzemienne góra – dół, na boki, na skos, po przekątnej, skłony tułowia w bok, co trzeci krok skłony w przód, wymach nogą, przysiad, skręty tułowia.
3. Ćwiczenia rozgrzewki w miejscu. Uczniowie ustawieni w szachownicy wykonują ćwiczenia w marszu w miejscu. Nauczyciel ćwiczy przed uczniami (przy nauczycielu ćwiczą uczniowie niedowidzący, niedosłyszący, wykonują ruchy, naśladując nauczyciela): krążenia głowy w przód, w prawo, w lewo, skręty i skłony głowy, jednoczesne krążenia ramion w przód i w tył, wymachy ramion, skurcze i wyprosty ramion, skłony, krążenia i skręty tułowia, w marszu wznosy nóg: w przód, w bok, w tył, wykroki nogi do przodu, krążenia tułowia, bioder i nóg, przeskoki, marsz z wysokim unoszeniem kolan, naprzemienne ruchy rąk do nóg.

### **Część główna:**

Uczniowie ćwiczą minutę i mają 15 sekund przerwy. W miarę swoich indywidualnych możliwości wykonują ćwiczenia w swoim tempie, uczniowie ze SPE ćwiczą tyle, ile mogą wykonać powtórzeń, uczniowie z cukrzycą monitorują poziom cukru, monitorują intensywność ćwiczeń. Jeśli mają trudność z wykonaniem ćwiczeń, nauczyciel modyfikuje je, dostosowując do możliwości ucznia:

- podpór przodem – pompka – naprzemienne wznosy prostej nogi w tył,
- w biegu wysokim unoszeniem kolan,
- w podporze bokiem naprzemienne wznosy prostej nogi w bok,
- bieg z nogami w rozkroku, ręce udają boksowanie,
- w podporze tyłem naprzemienne wznosy prostej nogi w przód,
- pajacyki, ręce bokiem w górę – dół, przodem w górę – dół,
- wznosy naprzemienne nóg w leżeniu tyłem,
- przeskoki jak na skakance,
- grzbiety, wznosy tułowia i nóg w leżeniu przodem,
- przeskoki obunóż z prawej strony na lewą stronę,
- półprzysiad i wymach nogi na bok,
- półpajacyki – przejścia w różnych kierunkach (przód, tył, bok, w skos),
- wykrok i wymach nogi w tył.

Nauczyciel w czasie ćwiczeń daje wskazówki dotyczące poprawności ćwiczeń. Trudności mogą mieć uczniowie z zaburzeniami lateralizacji. Uczniowie analizują wykonane ćwiczenia i tętno w czasie podejmowania ćwiczeń, określając własną intensywność ćwiczeń.

### **Część końcowa:**

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągające z gumizelą: w postawie plecami do taśmy, ćwiczenia oddechowe, lekki skłon do tyłu, przejście do siadu prostego –

skłon – skulenie – siad prosty – krążenia ramion połączone z rozluźnianiem pleców, skłon japoński na przedramionach.

2. Nauczyciel wystawia oceny tym, którzy poprawnie określili własne tętno, przedstawili analizę aktywności i sumiennie ćwiczyli.  
Podsumowanie zajęć i pożegnanie.

### Komentarz metodyczny

Lekcja z działu **Sprawność** kondycyjna w połączeniu z aktywnością fitnessową, zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwija odpowiedzialność za własne zdrowie i rozbudza świadomość dbałości o własne ciało. Doskonali umiejętności cyfrowe. Uczniowie z astmą i po przewlekłych chorobach mogą mieć problemy z wykonaniem ćwiczeń, wtedy wykonują ich mniej i robią je wolniej.