



**POZNAJEMY TRENING
FUNKCJONALNY JAKO NOWOCZESNĄ
FORMĘ DBAŁOŚCI O ZDROWIE**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

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 – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
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 trening funkcjonalny jako nowoczesną formę dbałości o zdrowie.

Cele:

- **Główny:** Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń.
- **Poznawczy:** Uczeń potrafi wymienić cechy prawidłowej postawy ciała i wskazać grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, zna nazwy wykonywanych ćwiczeń, wie, jak poprawnie wygląda prawidłowa postawa ciała, rozumie zasadność stosowania ćwiczeń i zabaw korekcyjnych.
- **Kształzący:** Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach, wykonać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne, potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.
- **Wychowawczy:** Uczeń potrafi zachować samodyscyplinę, współpracuje w zespole, stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji.

Metody:

ściśła, zadaniowa, zabawowa, kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

choreoterapii, kinezylogii edukacyjnej, losowego doboru uczniów do zadań.

Formy:

frontalna, indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, piosenki: Shakira – *Try Everything*, *Hippo Jungle Song*, Bruno Mars – *Grenade*, Nate James – *Set The Tone*, 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. Zabawa „berek skoczek”. Nauczyciel wyznacza losowo berka, uczniowie biegają po wyznaczonym polu na sali. Uczeń, który goni, stara się dotknąć uczniów biegających. Złapany przez niego uczeń staje w rozkroku z ramionami uniesionymi w górę, inny uczeń może go uratować, stając naprzeciwko i podskakując, klaszcząc w dłonie.

4. Rozgrzewka po kopercie do piosenki Bruno Mars – *Grenade*:

Uczniowie ćwiczą po kopercie, za każdym przejściem pierwszy uczeń idzie na koniec.

Uczniowie wykonują ćwiczenia w truchcie:

- a. wymachy ramion bokiem w górę,
- b. jednoczesne krążenia ramion w przód,
- c. jednoczesne krążenia ramion w tył,
- d. marsz skrzyżny,
- e. przejście krokiem dostawnym raz na jedną, raz na drugą nogę, ręce góra-bok,
- f. co 3 krok skłon-wyprost.

Część główna:

Pierwsza seria (po kilka, do kilkunastu razy) do piosenki Shakira – *Try Everything*:

1. Wykrok w przód połączony z zakrokiem.
2. Unoszenie ramion w staniu ze wznoszeniem kolan.
3. Wykrok w bok, na przemian na prawą i lewą nogę.
4. Brzuski z leżenia tyłem, ramiona i nogi w skos, wspięcie.
5. Skręty tułowia z przenoszeniem piłki over ball.
6. Odwodzenie ramion do boku w podporze przodem.

Druga seria (po kilka, do kilkunastu razy) do piosenki *Hippo Jungle Song*:

1. Przysiady z piłką over ball, ramiona dół-góra.
2. Wchodzenie i schodzenie ze stepu.
3. Unoszenie i opuszczanie piłki over ball po przekątnej w staniu.
4. Skręty tułowia w leżeniu bokiem.
5. Wyskok w górę w rozkroku, zeskok do półprzysiadu.
6. Podpór przodem z opuszczaniem i unoszeniem bioder.

Trzecia seria (po kilka, do kilkunastu razy) do piosenki Nate James – *Set The Tone*:

1. Wykop w przód, waga, powrót.
2. Wypad w bok, zakrok, wypad, powrót.
3. Wymach ramion w górę z przeskokami naprzemiennymi w przód.
4. Naprzemienne skrętoskłony w staniu połączone z wypadem.
5. Naprzemienne wspięcia mięśni brzucha ze wznosem nóg.
6. Podpór przodem, podpór bokiem, wymach ręki w bok.

Część końcowa:

1. Uczniowie wykonują ćwiczenia rozciągające w kole:
 - w wypadzie: balans do przodu i do tyłu,
 - w rozkroku: wypad na jedną i na drugą nogę,
 - skłon japoński,
 - leżąc przodem: podpór łukiem na przedramionach.

2. Nauczyciel wyznacza losowo uczniów, by opowiedzieli o przydatności ćwiczeń treningu funkcjonalnego w życiu codziennym.

Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem muzyka. Jest to lekcja aktywności fizycznej o charakterze zdrowotnym. Opis dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi znajduje się w programie.