



# ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE I ZWINNOŚCIOWO- AKROBATYCZNE Z MUZYKĄ

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 6, cykl Fitness, gimnastyka, parkour i taniec, w lutym  
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](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>

## Temat lekcji:

Ćwiczenia kształtujące i zwinnościowo-akrobatyczne z muzyką (IV.R.U.4,5, A.U.6,7,8, K.8,9, KK.5)

## Klasa: 5 Płeć: dziewczęta i chłopcy Liczba uczniów: 21

### Cele:

Uczeń:

- wiedza: opisuje przykładowe sposoby łączenia ćwiczeń gimnastycznych w układ,
- umiejętność ruchowa: wykonuje skok zawrotny i rozkroczny przez różne przeszkody raz piramidę 2–3-osobową,
- kompetencje społeczne i kluczowe: w zespole uzgadnia zestawy i układy ćwiczeń na potrzeby klasowego pokazu talentów (FITSHOW),
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i gibkość.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, dyskusja, pokaz, zajęcia praktyczne

### Metody realizacji zadań ruchowych:

adaniowo-ściśła, zabawowa, problemowa

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa, strumieniowa; Środki dydaktyczne: przyrządy niezbędne podczas toru przeszkód, plansze dydaktyczne z układami pozycji wyjściowych, karty z piramidami, pachołki

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji, realizacja celów lekcji (4')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Nauczyciel wyjaśnia, wskazując na planszy edukacyjnej, przykładowe sposoby łączenia ćwiczeń gimnastycznych w układ ćwiczeń.

### Realizacja celów lekcji, rozgrzewka (8')

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z grubymi linami wszechstronnie przygotowujące ucznia do wysiłku. Uczniowie trzymając linę w zespołach, wykonują: skłony, wymachy, przysiady, „brzuski”, „pompki”, skoki, krążenia ramion.

Zabawa „Wąż”. Uczniowie ustawiają się w rzędzie (dwie drużyny, każda ma swoją linę), trzymając linę w ręku, tworzą „węża”, nauczyciel określa, gdzie jest jego „głowa” i „ogon”. Zabawa polega na jak najszybszym złapaniu „ogona” węża przez jego „głowę”;

po schwytaniu „ogona węża” następuje zmiana ról. Możliwe jest też wykorzystanie odmiany gry: głowa węża stara się złapać jego ogon, ale w tym zadaniu przeszkadzają osoby ustawione w środku rzędu.

Skoki przez linę – zabawa w 5 i 10. Na końcach dwóch lin ustawiają się uczniowie i kręcą nimi, pozostali uczniowie po kolei wskakują, skaczą przez krążącą linę 5 razy i wyskakują. W następnej kolejce przeskakują 10 razy. Ostatecznie uczniowie wskakują po kolei i dołączają kolejni. Gra trwa tak długo, aż uczeń nie zatrzyma liny złym przeskakiem. Ustanawiamy rekord uczniów skaczących równocześnie.

### **Realizacja celów lekcji (20')**

Uczniowie dzielą się na dwa zespoły. Ćwiczą elementy gimnastyczne, które będą pomocne przy planowaniu układu gimnastycznego. Jeden zespół z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych, kozła, 3 części skrzyni i materacy ułożonych w przeszkodę wykonuje skok zawrotny i rozkroczny, drugi zespół w tym samym czasie z rozrzuconych kart pracy z przykładami piramid wybiera piramidy 2- i 3-osobowe i demonstruje w wybranych zespołach.

Uczniowie w uzgodnionych zespołach 3–4-osobowych na potrzeby pokazu talentów (FITSHOW) przygotowują przykłady łączenia ćwiczeń gimnastycznych w układ z wykorzystaniem muzyki. Uczniowie mogą korzystać z zawieszonych plansz dydaktycznych z dwoma układami pozycji wyjściowych i kart z różnorodnymi ćwiczeniami zwinnościowo-akrobatycznymi. Nauczyciel pomaga w planowaniu łączenia ćwiczeń w układ. Uczniowie prezentują w zespołach swoje propozycje fragmentów układów gimnastycznych przy muzyce przez nich zaproponowanej.

### **Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (8')**

„Lustro”. Uczniowie w swoich zespołach demonstrują ćwiczenia rozciągające mięśnie najbardziej zaangażowane podczas lekcji. Jeden pokazuje – drugi naśladuje, po czym następuje zmiana w parze. Każdy uczeń proponuje 2 ćwiczenia. W grze tła muzyka relaksacyjna.

### **Realizacja celów lekcji, podsumowanie zajęć oraz zapowiedź kolejnych (5')**

Uczniowie prezentują przygotowane w zespołach przykłady połączonych w układ ćwiczeń. Nauczyciel ocenia wysiłek uczniów podczas lekcji i wyróżnia wszystkich aktywnych. Zapowiada kontynuację zajęć przygotowujących do pokazów FITSHOW.

## Komentarz metodyczny

Nauczyciel przypomina, że ćwiczenia gimnastyczne doskonałe na wcześniejszych lekcjach powinny stanowić inspirację do tworzenia własnych układów na potrzeby klasowego pokazu talentów: FITSHOW. Każdy uczeń powinien mieć możliwość zdecydowania, które ćwiczenia wypełnią jego układ. Jeśli uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi nie może wykonywać typowych dla tego cyklu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, to należy planować inne ćwiczenia ogólnousprawniające.