



# ERGONOMICZNE DŹWIGANIE, ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWO- -AKROBATICZNE

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 4, cykl „Parkour” – marzec

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 – 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>

## Temat lekcji:

Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4).

## Klasa: I, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21

### Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze,
- umiejętność ruchowa: wykonuje ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne w parze oraz piramidę dwu- lub trzyosobową,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, dyskusja, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

### Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, programowanego uczenia się

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa

### Środki dydaktyczne:

przedmioty do przenoszenia, karton z książkami, piłka lekarska o wadze 5 kg, górna część skrzyni, talerz do sztangi o wadze 10 kg, ilustracje piramid: dwu-, trzy- i czteroosobowych, urządzenie odtwarzające muzykę

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji.

#### Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (8 minut)

Tabata – trening interwałowy w parach: 8 ćwiczeń w parach po 20 sekund, przeplatanych przerwami wypoczynkowymi po 10 sekund, w czasie których nauczyciel demonstruje kolejne ćwiczenie.

W parach – ćwiczenia z mocowaniem.

### **Realizacja celów lekcji (10 minut)**

Nauczyciel pyta uczniów o zasady ergonomicznego dźwigania, których mieli nauczyć się na podstawie informacji pobranych ze strony facebookowej szkoły po poprzedniej lekcji. Następnie pyta, czy technika podnoszenia, którą poznali na poprzedniej lekcji, może zostać nazwana ergonomiczną. Po tej rozmowie uczniowie wracają do ćwiczenia ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia tych samych przedmiotów, co na lekcji poprzedniej (karton z książkami, piłka lekarska o wadze 5 kg, górna część skrzyni, talerz do sztangi o wadze 10 kg). Tym razem ćwiczą w parach – jedna osoba podnosi i przenosi, a druga koryguje ew. błędy techniczne. Później następuje zmiana.

### **Realizacja celów lekcji (10 minut)**

Ćwiczenie bezpiecznego upadku po pokonaniu przeszkody: uczniowie, ustawieni na sali przy jednej z trzech przeszkód (skrzynia, kozioł, sterta materacy), pojedynczo pokonują przeszkodę. Po lądowaniu wywracają się, zachowując zasady bezpiecznego upadania.

### **Realizacja celów lekcji (10 minut)**

Uczniowie oglądają ilustracje piramid dwu-, trzy- i czteroosobowych. Szukają partnerów i w parze, trójce lub czwórce próbują wykonać wybraną piramidę. Ćwicząc budowanie piramidy, starają się zachowywać zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów.

### **Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (5 minut)**

Nauczyciel wraca do pytania, dlaczego warto ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty. Pyta, dlaczego podnoszenie lub przenoszenie przedmiotów może być groźne dla zdrowia. Poleca poszukania informacji na ten temat przed kolejną lekcją. Nauczyciel wyróżnia aktywnych uczniów i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada też, że na dziewiątej lekcji uczniowie zostaną ocenieni za opracowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających i rozgrzewkę. Przypomina również, że takie zestawy uczniowie demonstrowali na dwóch pierwszych lekcjach oraz że niemal każda rozgrzewka zawiera w sobie ćwiczenia wzmacniające.

## **Komentarz metodyczny**

Nauczyciel po raz kolejny na koniec lekcji zadaje pytanie dotyczące ergonomicznego dźwigania. Na tych zajęciach pojawia się dodatkowy kontekst – radzenie sobie z obciążeniem w trakcie budowania piramid. Nauczyciel wciąż nie rozstrzyga tej kwestii, tylko słucha wypowiedzi i oczekuje, że część uczniów poszuka odpowiedzi na takie pytania. Nauczyciel przypomina również, że zbliża się lekcja, na której zostaną ocenieni. Jeśli uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych nie może wykonywać typowych dla tego cyklu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, należy przygotować inne ćwiczenia ogólnousprawniające.