



**ERGONOMICZNE DŹWIGANIE,  
ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWO-  
AKROBATYCZNE**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 6, cykl Parkour, w listopadzie**

**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:

Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (A.W.4, A.U.5,12, B.U.1, E.U.3)

**Klasa: 7 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 2–3-osobową,
- 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-ściśła, programowanego uczenia się

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa

## Środki dydaktyczne:

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

## Przebieg lekcji

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

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji.

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

Tabata – trening interwałowy w parach. Osiem 20-sekundowych ćwiczeń w parach przeplatanych 10-sekundowymi przerwami wypoczynkowymi, w czasie których nauczyciel demonstruje kolejne ćwiczenie.

W parach uczniowie wykonują ćwiczenia z mocowaniem.

### **Realizacja celów lekcji (10')**

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

### **Realizacja celów lekcji (10')**

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

### **Realizacja celów lekcji (10')**

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

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

Nauczyciel wraca do pytania, dlaczego warto ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty. Pyta, dlaczego podnoszenie lub przenoszenie przedmiotów może być groźne. Poleca poszukanie informacji na ten temat przed kolejną lekcją. Nauczyciel wyróżnia aktywnych uczniów oraz zapowiada, że na ósmej lekcji niektórzy uczniowie zostaną ocenieni za opracowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających. Przypomina również, że takie zestawy uczniowie demonstrowali na dwóch pierwszych lekcjach oraz że niemal każda rozgrzewka zawiera w sobie ćwiczenia wzmacniające.

## **Komentarz metodyczny**

Nauczyciel kolejny raz na koniec lekcji zadaje pytanie dotyczące ergonomicznego dźwigania. Podczas tej lekcji pojawia się dodatkowy kontekst – radzenie sobie z obciążeniem w trakcie budowania piramid. Nauczyciel wciąż nie rozstrzyga tej kwestii, słucha tylko wypowiedzi i oczekuje, że część uczniów poszuka odpowiedzi na te pytania. Nauczyciel przypomina również, że zbliża się lekcja, na której zostaną ocenieni. Jeśli uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi nie może wykonywać typowych dla tego cyklu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, to należy zaplanować inne ćwiczenia ogólnousprawniające.