



POZNAJEMY ZABAWY Z PIŁKĄ  
FITNESS JAKO NOWOCZESNĄ  
FORMĘ AKTYWNOŚCI

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](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:

Poznajemy zabawy z piłką fitness jako nowoczesną formę aktywności.

## Cele:

- **Główny:** Uczeń wykazuje zaangażowanie w ćwiczenia wzmacniające i w zabawy.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje ćwiczenia i dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych i rozluźniających do własnych potrzeb, demonstruje w ćwiczeniach ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości na przykładzie piłek fitball.
- **Kształzący:** Uczeń poprawia koordynację ruchową, umie wykonać ćwiczenia wzmacniające i rozciągające siłę mięśni.
- **Wychowawczy:** Uczeń respektuje zasady bezpieczeństwa podczas lekcji.

## Metody:

zadaniowa ścisła, zabawowa.

## Techniki:

doboru losowego, kinezylogii edukacyjnej, relaksacyjna.

## Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, pracy w grupach, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

piłki fitball, karimaty, muzyka do rozgrzewki.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność.
2. Zabawa ożywiająca – rugby z piłką fitball (trwa 3 minuty). Uczniowie podzieleni są losowo przez nauczyciela na 2 drużyny. Dzielą się na zawodników obrony, ataku, rozegrania. Nauczyciel podaje piłkę do drużyny, która ją wylosowała. Uczniowie toczą piłkę z danego miejsca w kierunku bliższej bazy, zdobywają punkty po przyłożeniu piłki za wyznaczone linie.
3. Rozgrzewka. Uczniowie zostają losowo dobrani w pary przez nauczyciela i siadają na piłce plecami do siebie, w lekkim rozkroku wykonują:
  - rytmiczne podskoki z naturalnymi ruchami ramion,
  - wymachy ramion przodem, bokiem,
  - wznosy ramion bokiem, w górę i w dół,
  - skłony tułowia w przód i w bok.

Stojąc przodem do siebie i trzymając w dłoniach piłkę przed sobą, uczniowie zataczają koła. Stojąc tyłem do siebie, piłka między plecami, lekkie skręty tułowia, przysiady tzw. ćwiczenie winda góra-dół.

Uczniowie wykonują ćwiczenia z piłką między sobą (3 serie po kilka do kilkunastu razy):

- wspięcia na mięśnie brzucha w leżeniu tyłem z nogami opartymi na piłce,
- wznosy nóg w górę, w przód z piłką między nogami,
- pompki w podporze przodem z nogami na piłce,
- zgięcia i wyprosty nóg w leżeniu podpartym z nogami na piłce.

### **Część główna:**

Uczniowie podzieleni są losowo przez nauczyciela na 2 lub 4 drużyny i biorą udział w wyścigach rzędów z piłkami:

1. Bieg z toceniem piłki w biegu, slalom pomiędzy pachołkami, okrążenie pachołka, bieg wokół pachołka, toczenie piłki po linii prostej.
2. Podskoki siedząc na piłce od pachołka do pachołka, toczenie piłki, slalom pomiędzy 5 pachołkami, podskoki siedząc na piłce do pachołka, bieg wokół pachołka, toczenie piłki po linii prostej.
3. Rzut piłką zza głowy w przód, dobiegnięcie do piłki, bieg wokół pachołka z piłką utrzymaną w rękach, toczenie piłki po linii prostej.
4. Bieg z podrzucaniem piłki w górę, bieg wokół pachołka, toczenie piłki po linii prostej.

### **Część końcowa:**

1. Uczniowie siedzą na piłce parami plecami do siebie (po 3 razy): przeciąganie i rozciąganie, ręce w górę, w bok, wykonują ćwiczenia jak najdalej, jak najwyżej.

Rozluźnianie przez rolowanie mięśni szyi w dół i w bok, wznosy i opusty ramion.

Rozciąganie mięśni ramion, podciągnięcie partnera za nadgarstki w górę.

Naprzemienne ruchy; prawa ręka do lewej nogi, rolowanie i balansowanie na piłce.

Leżąc tyłem nogi na piłce, wspięcia mięśni brzucha na wprost i w skos, unoszenie miednicy, podnoszenie piłki nogami.

2. Nauczyciel i uczniowie stoją w kole z piłką. Nauczyciel pokazuje, jak prawidłowo podnosić przedmioty na przykładzie piłki, podaje piłkę i mówi miłe wrażenia z lekcji. Uczeń z piłką wykonuje przysiad, piłka dotyka podłoża i uczeń opowiada swoje wrażenia z lekcji, podaje piłkę do kolegi lub koleżanki.
3. Nauczyciel podsumowuje lekcję.

## Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- zdolni ruchowo podczas ćwiczeń włączają się i zachęcają innych uczniów do zabaw i ćwiczeń,
- niedosłyszający i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela,
- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,
- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą mogą podjąć ćwiczenia, ćwicząc według własnych możliwości,
- z niepełnosprawnością intelektualną i uczniowie z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem,
- ze skoliozą mają przeciwwskazania do ćwiczeń skocznościowych.