



**POZNAJEMY FITNESSOWY
OBWÓD ĆWICZENIOWY**

**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 fitnessowy obwód ćwiczeniowy.

Cele:

- **Główny:** Uczeń rozwija sprawność fizyczną poprzez wykonywanie ćwiczeń fitness.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak wykorzystać sprzęt do ćwiczeń.
- **Kształzący:** Uczeń wzmacnia siłę mięśni, poprawia kondycję, rozciąga mięśnie, potrafi wykonać ćwiczenia.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje dyscyplinę i respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas lekcji, bierze udział w zabawach i ćwiczeniach z zaangażowaniem, współpracuje w grupie podczas zabaw.

Metody:

zadaniowa ścisła, zabawowa.

Techniki:

metoda NaCoBeZU, kinezylogii edukacyjnej, relaksacyjna.

Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, pracy w grupach.

Środki dydaktyczne:

koła hula-hop, pachołki, skakanki, piłki fit ball, over ball.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność.
2. Zabawa „komórki do wynajęcia”. Nauczyciel rozkłada obręcz hula-hop na sali. Uczniowie biegają po sali, nauczyciel woła: „komórki do wynajęcia”, a uczniowie wskazują w koła hula-hop. Uczeń, który nie zdążył spaceruje pomiędzy uczniami i pyta, czy są „komórki do wynajęcia”. Uczniowie odpowiadają „nie ma, ale tam są”, a w tym czasie inni uczniowie zamieniają się. Jeśli uczeń nie zajmie „komórki”, biega dalej. Na kłaśnięcie nauczyciela uczniowie biegają dalej. Zabawa trwa 3 minuty.
3. Nauczyciel prowadzi rozgrzewkę biegową, wykorzystując pachołki (od pachołka do pachołka). Za pierwszym razem uczniowie wykonują:
 - jednoczesne krążenia ramion w przód, w tył,
 - wymachy naprzemienne ramion bok, środek,
 - bieg slalomem,
 - skip A, skip C.

Za drugim razem uczniowie wykonują:

- krok skrzyżny,
- skoki na jednej i na drugiej nodze,
- krok odstawno-dostawny w rytmie 2 kroki na prawą nogę, 2 na lewą nogę,
- skłon tułowia w dół,
- bieg slalomem,
- czworakowanie,
- bieg tyłem.

Za trzecim razem uczniowie wykonują:

- krok skrzyżny,
- co 3 krok skip B,
- bieg slalomem,
- krok odstawno-dostawny w rytmie 2 kroki na prawą nogę, 2 na lewą nogę,
- skłon tułowia w bok, w dół, w marszu,
- bieg tyłem.

Część główna:

Nauczyciel objaśnia i demonstrowa ćwiczenia i dzieli losowo klasę, w zależności od liczebności, na pary lub trójki. Uczniowie ćwiczą w obwodzie:

1. Skoki przez skakankę. Półprzysiad z wyrzucaniem w górę piłki fit ball. Podpór przodem, wyskok w górę. Wchodzenie na szczebelki drabinki. Wspięcia brzucha na piłce fit ball. Wykroki i zakroki z piłką over ball.
2. Przeskoki przez ułożoną na podłożu taśmę thera band. Leżenie przodem na piłce fit ball.

Część końcowa:

1. Na zakończenie uczniowie rozciągają się w kole, wykonują ćwiczenia oddechowo-rozciągające:
 - w wypadzie balans do przodu i do tyłu w rozkroku,
 - wypad na jedną i na drugą nogę, skłon japoński, podpór łukiem na przedramionach z leżenia przodem.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję i wystawia oceny za wykonanie zadania.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- zdolni ruchowo, poprzez sprawne wykonywanie ćwiczeń, motywują innych uczniów do udziału w zabawach i ćwiczeniach,
- niedosłyszający i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela,

- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,
- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą ćwiczą własnym tempem.