



ERGONOMICZNE DŹWIGANIE, ĆWICZENIA W ZWISIE I W PODPORZE

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 5, 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

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 w zwisie i w podporze (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 zwis i podpór na drążku, odmyk oraz wymyk z pomocą drabinki,
- 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 prawidłowego dźwigania, materace drabinki, kozły, skrzynia, 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 (10')

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

Uczniowie ustawieni na obwodzie dużego koła odliczają do dwóch. Jedyńki, ustawione w drugim kierunku, przyjmują pozycję przeszkody do skoku rozkrocznego (lekki wykrok, tułów w lekkim opadzie, głowa schowana w ramiona, ręce oparte o kolano nogi wykroczonej, ugięciem nóg regulują wysokość przeszkody). Na sygnał dwójki pokonują przeskokami przez każdego ucznia trasę dookoła. Po zakończeniu ćwiczenia zmiana ról.

Realizacja celów lekcji (14')

Klasa zostaje podzielona na dwie grupy. Pierwsza grupa wykonuje ćwiczenia przy drabinkach i na drążkach: zwis i podpór, odmyk oraz wymyk z pomocą drabinki. Druga grupa ćwiczy ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów: karton z książkami, piłka lekarska 5 kg, górna część skrzyni, talerz do sztangi 10 kg. Przy każdym przedmiocie leży instrukcja z ilustracją ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotu. Zadaniem ucznia jest zapamiętanie i utrwalenie poprawnego podnoszenia i przenoszenia co najmniej dwóch przygotowanych przedmiotów. Po siedmiu minutach zmiana zadań.

Realizacja celów lekcji (8')

Ćwiczenie techniki pokonywania przeszkód: uczniowie ustawieni na sali przy jednej z trzech przeszkód (skrzynia, kozioł, sterta materacy) pojedynczo szukają skutecznych i sposobów pokonania przeszkody.

Realizacja celów lekcji (6')

Demonstrowanie przez uczniów zapamiętanych sposobów ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przygotowanych przedmiotów (karton z książkami, piłka lekarska 5 kg, górna część skrzyni, talerz do sztangi 10 kg).

Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (5')

Nauczyciel pyta, dlaczego warto ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty. Po kilku odpowiedziach uczniów informuje, że każdy uczeń z facebookowego konta szkoły przed kolejną lekcją musi pobrać zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów, przeczytać je uważnie i odpowiedzieć na pytanie, czy technikę podnoszenia, którą dziś poznał można nazwać ergonomiczną. Nauczyciel wyróżnia aktywnych uczniów oraz zapowiada, że przedmiotem oceny w cyklu będzie opracowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających oraz zaprojektowanie własnego toru przeszkód do parkouru.

Komentarz metodyczny

W czasie lekcji tego rodzaju ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Ze względu na bezpieczeństwo nauczyciel większość czasu spędza, asekurując uczniów ćwiczących na drążku i drabinkach. Uczniowie o obniżonych możliwościach fizycznych wykonują czasem inne, prostsze lub mniej obciążające, zlecone przez nauczyciela ćwiczenia. Jeśli uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych nie może wykonywać typowych dla tego cyklu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, to należy zaplanować inne ćwiczenia ogólnousprawniające.