



**TWORZYMYS FITNESSOWY
TOR PRZESZKÓD**

**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:

Tworzymy fitnessowy tor przeszkód.

Cele:

- **Główny:** uczeń kształtuje sprawność fizyczną i poznaje nowoczesny sprzęt fitnessowy.
- **Poznawczy:** Uczeń przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach, wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, zna nazewnictwo wykonywanych ćwiczeń, wie, co to jest fitness, wymienia zabawy i ćwiczenia fitnessowe.
- **Kształcący:** Uczeń wzmacnia siłę mięśni posturalnych, rozwija sprawność funkcjonalną, wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
- **Wychowawczy:** Uczeń rozumie zasadność stosowania ćwiczeń i zabaw, utrzymania zdrowia, zachowuje samodyscyplinę, współpracuje w zespole, stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji.

Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa, słowna, pogładowa, ćwiczeniowa, programowego usprawniania, relaksacyjna.

Techniki:

doboru losowego, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego.

Formy:

jednym frontem, strumieniowa, grupowa.

Środki dydaktyczne:

taśmy thera band, piłki over ball, piłki fitball, kijki do nordic walking, pachołki, prezentacja o fitnessie, piosenka Ellie Goulding – *Love Me Like You Do*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wyświetla prezentację o fitnessie.
2. Zabawa „berek konik”. Nauczyciel dobiera losowo uczniów w pary, jeśli któryś uczeń nie ma pary, nauczyciel ćwiczy z nim. Uczniowie przekładają taśmę przodem na wysokości bioder, jeden z uczniów jest konikiem, drugi powozi. Nauczyciel wskazuje, która para goni, dotknięty konik staje się berkiem, goni dalej. Zabawa trwa 3 minuty.
3. Nauczyciel prowadzi rozgrzewkę biegową, wykorzystując pachołki. Od pachołka do pachołka: za pierwszym razem uczniowie wykonują naprzemienne krążenia ramion w przód, w tył, wymachy naprzemienne ramion góra–dół, bieg słałomem,

pajacyki, skip A. Za drugim razem uczniowie wykonują krok skrzyżny, skip C, bieg slalomem, krok odstawno-dostawny w rytmie 2 kroki na prawą nogę, 2 na lewą nogę, skłon tułowia w bok w marszu, bieg tyłem.

Część główna:

Uczniowie ćwiczą strumieniowo na fitnessowym torze przeszkód:

1. Pełzanie pod taśmami i przeskoki nad taśmami rozwieszonymi między dwoma ławeczkami.
2. Czworakowanie z toceniem piłki over ball w labiryncie ułożonym z taśm theraband.
3. Przejście przodem i wracanie tyłem po napiętej taśmie (zahaczonej na wysokości 10 cm nad podłożem o drabinkę i ławeczkę).
4. Podskoki siedząc na piłce wokół pachotka.
5. Przeskakiwanie w podporze przodem, przeskakiwanie przez rozłożoną taśmę na podłodze.
6. Skoki obunóż przez kijki rozłożone prostopadle.
7. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę.

Część końcowa:

1. Masaż pizza do piosenki Ellie Goulding – *Love Me Like You Do*:

Uczniowie stają w kole odwróceniem do siebie plecami i wykonują na plecach kolegów masaż. Nauczyciel bierze udział z uczniami. Lekko głaszczemy, opukujemy od góry do dołu, rolujemy, ugniatamy, głaszczemy.

2. Podsumowanie lekcji przez nauczyciela, metoda „tak-nie”, uczniowie oceniają zaangażowanie w zajęcia.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela. Nauczyciel w czasie ćwiczeń daje wskazówki o poprawności ćwiczeń, wystawia oceny za wykonywanie z zaangażowaniem większej ilości powtórzeń. Wszyscy uczniowie otrzymują ocenę za zaangażowanie w wykonane zadania: bdb – wykonał z zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia, db – wykonał większość ćwiczeń. Uczniowie z cukrzycą i otyli mogą uczestniczyć pod warunkiem dobrego samopoczucia. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi są ocenieni indywidualnie za możliwości. Wykorzystanie aplikacji na telefon (np. Endomondo, Garmin, SportTracker) jako formy monitorowania codziennej aktywności fizycznej. Informacje w Internecie na temat fitnessu. Uczniowie w czasie lekcji mogą korzystać z aplikacji na telefon monitorujących aktywność fizyczną.