



**TRENING POWER PUMP - RAMIONA,  
PLECY, KLATKA PIERSIOWA,  
ERGONOMICZNE DŹWIGANIE**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 4, cykl „HIIT trening i ergonomia” – luty**

**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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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:

Trening funkcjonalny w parach, trening uważności, zachowania przyjazne dla kręgosłupa na co dzień (A.U.2,5, E.U.4, KK.5)

## Klasa: II, płeć: dziewczęta, liczba uczniów: 21

### Cele

Uczeń:

- wiedza: wymienia zachowania przyjazne dla kręgosłupa na co dzień,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: demonstruje ćwiczenia funkcjonalne w parach,
- umiejętność ruchowa: wykonuje ćwiczenia wzmacniające w parach z wykorzystaniem taśm (gum) do ćwiczeń fitness,
- kompetencje społeczne i kluczowe: potrafi radzić sobie ze stresem,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość mięśniową.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

### Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

### Środki dydaktyczne:

maty fitness, muzyka fitness, nagranie z treningiem uważności, papier do tablic *flipchart*, pisaki, karta pracy – krzyżówka, gumy (taśmy) fitness

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (7 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Przypomina o zadaniu domowym. Uczniowie mieli wyszukać informacje nt. zachowań przyjaznych dla kręgosłupa na co dzień. Początkowo dyskusja odbywa się w parach. Najważniejsze ustalenia uczniowie notują na dużej planszy, po czym łączą się w czwórki i kontynuują zadanie. W takich grupach decydują, które informacje są najbardziej trafne i te zapisują na planszy jako ostateczny efekt dyskusji. Wybrana przez nauczyciela uczennica z każdego zespołu informuje o ustaleniach grupy. Nauczyciel objaśnia, że codzienna aktywność fizyczna jest niewystarczająca, jeśli w trakcie całego dnia nie przestrzegamy zasad zdrowego, przyjaznego kręgosłupowi zachowania. Wymienia m.in. aktywny transport, aktywne przerwy podczas długiej pracy siedzącej, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, prawidłowe siedzenie przy biurku, wygodne obuwie, utrzymywanie

prawidłowej pozycji podczas codziennych czynności, ergonomiczne podnoszenie, przenoszenie, pchanie i przyciąganie przedmiotów o różnym ciężarze, prawidłowe wstawanie.

### **Rozgrzewka (7 minut)**

Taniec integracyjny na dobry klimat w grupie: „Kolo von Srem” (taniec serbski), dobrze znany przez uczniów. Ustawienie: wszyscy stoją w kole; ułożenie rąk – prawa jak spodek, lewa jak przykrywka; ukłon; przeplatanka w lewą stronę – lewa do boku, prawa nad lewą, lewa do boku i prawa pod lewą, lewa do boku; naskok na prawą nogę – chwilę go wstrzymać, robimy przeplatankę w prawą stronę i naskok na lewą nogę.

### **Realizacja celów lekcji (18 minut)**

Tabata w parach: uczniowie demonstrują ćwiczenia wzmacniające bez przyborów, w rytmie 8 ćwiczeń po 30 sekund wraz z dziesięciosekundowymi przerwami. Tempo i przerwy wyznacza specjalnie ułożona muzyka do HIIT treningu. Uczniowie wykonują ćwiczenia wzmacniające w parach z wykorzystaniem taśm do ćwiczeń fitness.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania w lekcji:

- 1) uczeń 1 trzyma taśmę wokół tułowia, uczeń 2, w odległości ok. 2 metrów przed 1, trzyma taśmę za dwa końce – zadaniem ucznia 2 są dynamiczne ruchy wysuwania i ściągania ramion równoległe do podłoża,
- 2) uczeń 1 trzyma taśmę za dwa końce, uczeń 2 znajduje się w odległości ok. 2 metrów, z taśmą na biodrze; zadaniem ucznia 2 jest bieg w gumie – przód-tył z wysokim unoszeniem kolan,
- 3) ustawienie jw. – uczeń 2 wykonuje bieg bokiem w gumie, zakończony *squatem*; powrót biegiem w tył,
- 4) uczeń 1 trzyma taśmę wokół tułowia, uczeń 2, w odległości ok. 2 metrów przed uczniem 1, trzyma taśmę za dwa złączone końce – zadaniem ucznia 2 jest ruch boksowania w przód: najpierw prawym ramieniem, potem lewym,
- 5) uczeń 1 trzyma taśmę za dwa końce, uczeń 2 znajduje się w odległości ok. 2 metrów, z taśmą na biodrze; zadaniem ucznia 2 jest bieg w gumie do przodu zakończony *burpee*, powrót biegiem w tył.

Każde ćwiczenie wykonywane jest trzykrotnie, uwzględniając zmianę w parze.

### **Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne i psychiczne (9 minut)**

Relaksacja indywidualna: pozycja w leżeniu na plecach, oczy zamknięte. Relaksację zaczynamy od wykonania kilku głębokich i spokojnych oddechów przeponowych (oddychanie torem brzuszny). Uczniowie praktykują uważność, wykonując indywidualnie ćwiczenie „Moc góry”.

### **Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (4 minuty)**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, zwraca uwagę na współpracę w parach. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych. W ramach utrwalenia wiadomości na temat zachowań przyjaznych dla kręgosłupa na co dzień uczniowie rozwiązują krzyżówkę. Nauczyciel zapowiada kolejną lekcję oraz zadanie domowe: „Zdrowy kręgosłup za biurkiem” – w ramach rozgrzewki podczas kolejnej lekcji należy zademonstrować w swoim zespole ćwiczenia, które można wykonać w przerwie podczas pracy, bez odchodzenia od biurka. Wykorzystaj do tego krzesła.

### **Komentarz metodyczny**

Lekcje poświęcone zachowaniom przyjaznym dla kręgosłupa mają charakter nie tylko doraźny, ale i perspektywny. Uczniowie zdobywają wiedzę i umiejętności, które mogą wykorzystać na co dzień, również w dorosłym życiu. Jeśli uczeń o specjalnych potrzebach edukacyjnych nie może wykonywać typowych dla tej lekcji ćwiczeń, należy zaplanować inne ćwiczenia ogólnousprawniające. Regularny trening relaksacji i uważności pozwala uczniom lepiej radzić sobie z codziennym stresem.