



**POZNAJEMY CROSSFIT
JAKO NOWOCZESNĄ FORMĘ
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**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 crossfit jako nowoczesną formę aktywności fizycznej.

Cele:

- **Główny:** Poznanie treningu crossfit – nowoczesnej formy aktywności pochodzącej ze Stanów Zjednoczonych.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, z jakich ćwiczeń składa się trening crossfitu, zna i stosuje ćwiczenia poprawiające kondycję, siłę i szybkość. Wie, jak korzystać z aplikacji na telefon do monitorowania codziennej aktywności fizycznej.
- **Kształzący:** Uczeń umie precyzyjnie wykonać przykładowy zestaw ćwiczeń, wykonuje ruchy naprzemienne, rozwija koordynację obustronną. Uczeń dostosowuje tempo ćwiczeń do własnych możliwości.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje pozytywną postawę w doskonaleniu własnej kondycji. Ma potrzebę stosowania ćwiczeń rozciągających po intensywnym treningu, wykazuje motywację do ćwiczeń.

Metody:

metoda zadaniowa, naśladowcza, relaksacyjna, choreoterapia, multimedialna, losowego doboru do ćwiczeń, kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

aktywizująca: mapy skojarzeń, metoda treningu i uczenia się percepcyjno-motorycznego, metoda NaCoBeZU.

Formy pracy:

frontalna, zajęć w zespołach, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

nagrana muzyka do rozgrzewki (np. DJ BoBo – *What a Feeling*; Filatov & Karas – *Time Won't Wait*), do ćwiczeń crossfit (np. David Guetta & Showtek – *Your Love*; ATB – *9PM (Till I Come)*; Snap! – *Rhythm is a Dancer*; LMFAO – *Party Rock Anthem*) i do relaksacji (np. Josh Groban – *Won't Look Back*; Ed Sheeran – *Happier*), skakanki, piłki lekarskie, step lub pudło drewniane do wchodzenia, karimaty, prezentacja multimedialna. Wykorzystanie aplikacji na telefon (np. Endomondo, Garmin, SportTracker) jako formy monitorowania codziennej aktywności fizycznej. Informacje w Internecie na temat crossfitu.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu i przedstawienie krótkiej prezentacji na temat treningu crossfit. Opowiedzenie, jakie ćwiczenia będziemy wykonywali,

możliwe włączenie aplikacji dla sprawdzenia intensywności wysiłku, wzbudzenie motywacji do aktywnego udziału w zajęciach. Poinformowanie uczniów, że za próbę wykonania zadania dokładnie i sumiennie otrzymają ocenę na koniec lekcji.

Nauczyciel będzie zwracał uwagę na wykonanie zadania.

2. Ćwiczenia rozgrzewki przy muzyce do piosenek: *DJ BoBo – What a Feeling; Filatov & Karas – Time Won't Wait*. Nauczyciel ćwiczy przed uczniami – uczniowie ustawieni w szachownicy, przy nauczycielu ćwiczą uczniowie niedowidzący, niedosłyszący i wykonują ruchy, naśladując nauczyciela w marszu i w stepie: krążenia i wymachy ramion, ćwiczenia koordynacji (nogi-ręce), pajacyki, skłony i skręty tułowia, wykroki nogi do przodu, krążenia głowy do przodu, w prawo, w lewo, krążenia tułowia bioder i nóg. Uczniowie ustawieni w kole ćwiczą z nauczycielem, wykonując przeskoki, pajacyki, bieg z wysokim unoszeniem kolan.
3. Tworzymy „mapy skojarzeń”, nauczyciel dobiera losowo uczniów, którzy pokazują, z czym kojarzy się nazwa „crossfit”, uczniowie prezentują własne pomysły.

Część główna:

Uczniowie ćwiczą na obwodzie w miarę swoich możliwości indywidualnych, wykonują ćwiczenia w swoim tempie, uczniowie z cukrzycą monitorują poziom cukru.

Obwód nr 1. Ćwiczenia 15–20 powtórzeń lub na czas w zależności od kondycji grupy.

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi ćwiczą tyle, ile mogą wykonać powtórzeń:

- skoki bokserskie na skakance,
- w podporze przodem naprzemienne dociąganie ręki do stopy,
- wspięcia mięśni brzucha w leżeniu tyłem, nogi w rozkroku,
- wejście na stopień i zejście, przysiady z piłką lekarską.

Po przećwiczeniu jednego ćwiczenia w obwodzie i chwili odpoczynku uczniowie wracają do koła i ćwiczą z nauczycielem do muzyki, wykonując przeskoki z jednej nogi na drugą, skip C, bieg w rozkroku. Po przećwiczeniu jednej serii, jeśli będzie to możliwe, zależy to od kondycji grupy, próbujemy przećwiczyć drugą serię.

Obwód nr 2:

- skoki obunóż na skakance,
- plank i deska,
- wymachy nóg w leżeniu tyłem, nożyce,
- wskoczenie na stopień i zeskok,
- wykrok z piłką lekarską lub bez niej.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągające: w siadzie skrzyżnym ćwiczenia oddechowe, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion połączone z rozluźnianiem, leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu.
2. Ćwiczenie „światła drogowe”: uczniowie stają wokół ułożonych trzech kół hula-hop i oceniają swoje zaangażowanie, sumienność wykonania ćwiczeń: zielony – bardzo dobrze, żółty – z usterkami, czerwony – słabo. Nauczyciel wystawia oceny tym, którzy poprawnie wystawili oceny za zadania. Pożegnanie i podsumowanie zajęć.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze skrzywieniem kręgosłupa ograniczają skoki na skakance. Uczniowie z ADHD, uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, nauczyciel w czasie ćwiczeń daje wskazówki o poprawności ćwiczeń. Nauczyciel wystawia oceny za wykonywanie z zaangażowaniem większej liczby powtórzeń, wszyscy uczniowie otrzymują ocenę za 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 crossfitu.