



**POZNAJEMY ĆWICZENIA PILATES  
JAKO NOWOCZESNĄ FORMĘ  
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

**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](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>

## Tytuł lekcji:

Poznajemy ćwiczenia pilates jako nowoczesną formę aktywności ruchowej.

## Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia pilates.
- **Poznawczy:** Uczeń charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej – pilates, omawia wpływ ćwiczeń na organizm, omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
- **Kształzący:** Uczeń wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym, wzmacnia mięśnie bez ich nadmiernego rozbudowania.
- **Wychowawczy:** Uczeń utrwala nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.

## Metody:

zadaniowa ścisła, zabawowa, programowego uczenia się i usprawniania.

## Techniki:

kształcenia multimedialnego, relaksacyjna, doboru losowego do ćwiczeń, choreoterapia.

## Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, pracy w grupach, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, nagrania np. *Best Pilates Music – 2015*, prezentacja multimedialna na temat „Pilates”.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wzbudza zainteresowanie i podkreśla znaczenie ćwiczeń pilates.
2. Wprowadza podstawowe informacje o pilatesie w formie prezentacji multimedialnej.
3. Zabawa „berek słoń”. Nauczyciel wyznacza losowo berka, uczniowie biegają po sali. Uczeń-berka biega po sali i goni pozostałych uczniów. Kto został dotknięty przez berka, przyjmuje pozycję podporu przodem z biodrami uniesionymi wysoko, jest w tej pozycji do czasu, aż nikt pod nim nie przejdzie.

4. „Przeprawa raków”. Uczniowie z wyznaczonej linii poruszają się w podporze tyłem na brzuchu, palce rąk skierowane w stronę stóp. Na sygnał nauczyciela przeprowadzają się przez rzekę, czyli przechodzą na drugą stronę sali. Nauczyciel zwraca uwagę na oddychanie w czasie ćwiczeń i na przyjmowanie prawidłowej pozycji: głowa wyprostowana, wyciągnięta w górę, łopatki ściągnięte, brzuch ściągnięty, pępek wciągamy do kręgosłupa.
5. Uczniowie ustawieni w szeregu, nauczyciel przed nimi. Rozgrzewka do muzyki:
  - a. Krążenia, skłony i skręty po kolei głowy, tułowia. Ćwiczenia ramion (krążenia i wymachy w różnych kierunkach).
  - b. Krążenia bioder, nóg.
  - c. Wymachy nóg.

### Część główna:

Ćwiczenia w kole z nauczycielem (3 serie po 10 razy):

- w staniu: naprzemienne nożycy rękami w bok i przed sobą w przód, wyciągnięcie w górę całego ciała, skłon w przód,
- z leżenia tyłem: świeca,
- w klęku podpartym: naprzemienne unoszenie nóg i rąk,
- wspięcia w pozycji żaby,
- wymachy nóg w podporze tyłem.

### Część końcowa:

1. Nauczyciel wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i rozciągające.
2. Podsumowuje lekcję, wybiera losowo kilku uczniów, którzy pokazują ćwiczenia zapamiętane z lekcji.

## Komentarz metodyczny

Lekcja prezentująca rodzaj aktywności zdrowotnej. Pilates to zestaw ćwiczeń wykorzystanych z połączenia jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych wymyślony na początku XX wieku przez Niemca, Josefa Pilatesa.

Ćwiczenie wskazane dla uczniów z problemami z kręgosłupem. Są to ćwiczenia wspomagające utrzymanie postawy ciała. Ze względu na swoją intensywność mogą ćwiczyć wszyscy uczniowie. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- niedosłyszący i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela,
- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,
- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą ćwiczą według własnych możliwości,

- z niepełnosprawnością intelektualną i z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem,
- z ADHD mogą wykonywać zadania dodatkowe.