



**POZNAJEMY TRENING
OGÓLNOROZWOJOWY,
ĆWICZĄC Z W PARACH**

**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 trening ogólnorozwojowy, ćwicząc z w parach.

Cele:

- **Główny:** Kształtowanie siły, skoczności i masy mięśniowej w treningu ogólnorozwojowym.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia kształtujące.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi bezpiecznie wykonać ćwiczenia.
- **Wychowawczy:** Uczeń respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas lekcji.

Metody:

zadaniowa ścisła, zabawowa, bezpośredniej celowości ruchu, słowna, pogładowa, ćwiczeniowa, metoda Weroniki Sherbone.

Techniki:

choreoterapia, losowego doboru.

Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, pracy w grupach.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, nagranie piosenki np. Royksopp – *Here She Comes Again*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność. Prosi uczniów o dobranie się w pary, jeśli jakiś uczeń nie ma pary, nauczyciel dobiera się z nim w parę.
2. Zabawa ożywiająca „berek zaczarowany” parami. Nauczyciel wybiera losowo uczniów, dobrani parami biegają po sali. Wybrani uczniowie, którzy są „berkiem”, gonią pozostałych. „Zaczarowana” przez berka osoba przyjmuje wybraną przez siebie pozę. W celu „odczarowania” uczniowie dotykają zaczarowanej pary.
3. Uczniowie rozpoczynają rozgrzewkę biegową do piosenki Royksopp – *Here She Comes Again*, stając parami naprzeciwko siebie w szeregu w odległości 20 metrów. Wykonują ćwiczenia na środku, spotykając się klaszczą i wracają tyłem lub odwracając się, biegają truchtem na swoje miejsce. Ćwiczenia kształtujące: naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył, bieg z wysokim unoszeniem kolan, skip C, krok odstawno-dostawny, przeplatanka do połowy na prawą stronę, od połowy na lewą, co 3 krok skrętoskłony, skłony tułowia w przód, marsz w wypadzie, skręty tułowia, skoki na jednej nodze (na prawej, potem na lewej), wyskok w górę, przysiad.

- Ćwiczenia kształtujące w miejscu oparte na zabawie „lustro”. Nauczyciel wymienia ćwiczenia rozgrzewki, uczniowie wykonują je, patrząc na partnera tak jak w lustrze. Krążenia i skłony w bok i w przód głowy, tułowia, bioder, kolan, pajacyki, przysiady.

Część główna:

Uczniowie ustawieni tyłem do siebie wykonują wznos ramion w górę i skłon w dół, dotykając się dłońmi, skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie partnera.

Uczniowie wykonują ćwiczenia w parach przez minutę.

Pierwsza seria:

- W podskokach dotknięcia stopami.
- Przysiady trzymając się za ręce.
- Wykroki w tył, ręce proste w przód.
- W podporze przodem o nogach prostych dotknięcia prawej i lewej dłoni.
- Brzuski w parach z klaśnięciem.

Druga seria:

- W podskokach dotknięcia stopami.
- Przysiady i wyskoki z klaśnięciem.
- Wykroki w tył, ręce proste w przód – w szybszym tempie.
- Podpór przodem i wyskoki z klaśnięciem. Brzuski w parach, krążenia nogami wokół nóg partnera.

Trzecia seria:

W podskokach dotknięcia stopami.

- Z przysiadu odwodzenie nogi w bok.
- Wykroki w bok, ręce klaszczą do partnera w przód. Podpór przodem, pompka, uczniowie mówią głośno dół–góra.
- Brzuski w parach, leżenie tyłem z nogami ugiętymi, skłon w bok, dotknięcie dłońmi.

Część końcowa:

Na zakończenie rozciąganie w parach:

- Uczniowie ustawieni tyłem, ręce w górę, chwyt akrobatyczny i wykonują: jeden lekki skłon, a drugi rozciąga się w górę, ręce na bok, chwyt za dłonie i rozciąganie mięśni klatki piersiowej.
- Uczniowie ustawieni przodem do siebie, chwytają nogę partnera i prostą podciągają do wysokości bioder.
- Uczniowie ustawieni bokiem, chwytają się za barki i drugą ręką chwytają za nogę, zginają w przód i w tył.

Na zakończenie nauczyciel prosi chętnych o pokazanie zapamiętanych ćwiczeń i ci uczniowie, którzy w parach poprawnie pokażą ćwiczenia, otrzymują oceny. Jeśli wszyscy się zgłoszą, to wszyscy po poprawnym zademonstrowaniu ćwiczenia, otrzymują oceny.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: niedowidzący i niedosłyszający ćwiczą blisko nauczyciela, nauczyciel w czasie ćwiczeń daje wskazówki o poprawności ćwiczeń. Uczniowie z cukrzycą i otyli mogą uczestniczyć pod warunkiem dobrego samopoczucia.

Miejscem prowadzenia zajęć może być sala gimnastyczna, park, boisko szkolne.