



# STREET WORKOUT JAKO SPOSÓB AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA POWIETRZU

# 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:

Street Workout jako sposób aktywności ruchowej na powietrzu.

## Cele:

- **Główny:** Zapoznanie uczniów z elementami treningu siłowego, wykorzystującego masę ciała ucznia. Popularyzacja formy aktywności fizycznej na powietrzu.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje i wymienia zasady i metody hartowania organizmu, wie, jakie ćwiczenia wchodzi w trening Street Workout, dostosowuje odpowiednie ćwiczenia i rozgrzewki dostosowane do kształtowania siły, zna podstawowe ćwiczenia stretchingu.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać przykładowy zestaw ćwiczeń, kształtuje koordynację ruchów w rytm muzyki.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje zaangażowanie w wykonywaniu ćwiczeń, kształtuje świadomość, że ćwiczenia na powietrzu wymagają samodyscypliny, potrafi odpowiedzialnie podejmować pracę nad sobą w zespole.

## Metody:

zadaniowa, naśladowcza, metoda treningu i uczenia się motorycznego.

## Techniki:

„mapy skojarzeń”, metoda „tak-nie”, kształcenia multimedialnego.

## Formy pracy:

frontalna, indywidualna, zbiorowa.

## Środki dydaktyczne:

drążek gimnastyczny, poręcze gimnastyczne do wyboru, karimaty, pulsometry, wykorzystanie aplikacji na telefon (np. Workout Trainer, JEFIT Workout Trainer, MyFitnesPal, Daily Workouts Free) jako formy monitorowania codziennej aktywności fizycznej, informacje w Internecie na temat treningu Street Workout, prezentacja multimedialna, muzyka *Best Street Workout Music 2015*, głośnik.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Powitanie, zapoznanie z celami lekcji. Przedstawienie krótkiej prezentacji o treningu Street Workout.
2. „Mapy skojarzeń”. Uczniowie prezentują, z czym kojarzy się Street Workout.
3. Nauczyciel porusza się przed uczniami, uczniowie ustawieni w szeregu strumieniowo wykonują ćwiczenia rozgrzewki w truchcie: krążenia ramion naprzemienne i obustronne w przód i w tył, wymachy ramion, ćwiczenia koordynacji

(nogi-ręce), ćwiczenia nóg: wysokie unoszenie kolan, krok dostawny, krok skrzyżny, bieg tyłem, naprzemienne wyskoki, wykroki.

4. Ćwiczenia kształtujące w kole przy muzyce: krążenia głowy, skrętoskłony, skłony tułowia w przód, w bok, krążenia tułowia, kolan, pajacyki, wykroki w przód, w bok, w tył, podpór przodem: z leżenia przodem – fala całą grupą, planki, wspięcia mięśni brzucha, grzbiety. Uczniowie liczą wykonane ćwiczenia.

### **Część główna:**

Uczniowie ćwiczą do muzyki *Best Street Workout Music 2015*, zaczynają wspólnie w kole z nauczycielem po kilka razy (8–10) ćwiczenia: podpór przodem, podpór tyłem, przysiady, pajacyki. Nauczyciel dzieli klasę na zespoły składające się z kilku uczniów. Uczniowie wybierają lidera w swoich grupach. Nauczyciel omawia aplikacje Workoutowe, z których uczniowie mogą korzystać. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi ćwiczą przy nauczycielu: niedowidzący i niedosłyszący, nauczyciel zwraca uwagę na wykonywanie ćwiczeń w miarę własnych możliwości. Uczniowie ćwiczą na obwodzie:

1. Podciąganie lub zwis na drążku z partnerem pomagającym podnosić za nogi, lub samodzielnie.
2. Pompki w podporze przodem w parach z kłaśnięciem.
3. Pompki w podporze tyłem na ławeczce.
4. Wspięcia mięśni brzucha w leżeniu przodem przy drabinkach.
5. Skoki na skakance.
6. Przysiady.

Po przećwiczeniu jednej serii próbujemy przećwiczyć drugą serię, w zależności od kondycji grupy można wykonać od 3 do 5 serii.

1. Podciąganie na drążku.
2. Pompki w podporze przodem.
3. Pompki szwedzkie na ławeczce lub poręczach.
4. Wznosy prostych nóg w leżeniu tyłem.
5. Skoki na skakance.
6. Krzesetko przy drabinkach 20 sekund.

### **Część końcowa:**

1. Ćwiczenia stretchingu. Nauczyciel demonstruje ćwiczenia w staniu: prawa ręka chwyta za lewą i podciąga ją w górę, przyciąganie ręki w przód do siebie, w opadzie ręce w tył, rolowanie kręgosłupa, podciąganie prawej i lewej nogi do klatki, zgięcie nogi w tył i przyciąganie do pośladka, rozluźnienie ciała. Uczniowie ćwiczą indywidualnie na wszystkie partie mięśniowe.
2. Podsumowanie lekcji. Uczniowie prezentują zapamiętane ćwiczenia. Nauczyciel mówi uczniom o aktywności fizycznej na powietrzu i możliwości hartowania

organizmu. Metoda aktywizująca „tak-nie”: nauczyciel prosi uczniów, by stanęli z prawej i lewej strony i poznali ćwiczenia. Nauczyciel wyróżnia najbardziej zaangażowanych uczniów.

### Komentarz metodyczny

Street Workout to trening uliczny kondycyjny. Polega na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej lub specjalnie wykonywanych do tego celu drążków w parkach, wykorzystuje w ćwiczeniach masę ciała ucznia, np. „pompki”, „brzuski” i „dipy”, podciągania na drążku. Uczniowie mogą wykorzystać trening w czasie wolnym. Jest to odmiana wysiłku, w której mogą znaleźć duże zainteresowanie chłopcy zdolni do podejmowania wysiłków siłowych. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi podejmują ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami ruchowymi: uczniowie z przewlekłymi chorobami i alergiami podejmują wysiłek ćwiczeń w momentach, gdy mogą ćwiczyć, uczniowie niedowidzący wykonują ćwiczenia we własnym tempie, uczniowie z ADHD wykonują ćwiczenia dodatkowe, jak skończą. Jeśli grupa nie jest w stanie wykonać ćwiczeń na drążku, to uczniowie wykonują zwis na czas, liczbę powtórzeń w czasie dostosowują do własnych możliwości.