



ERGONOMICZNE DŹWIGANIE, ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWO- -AKROBATYCZNE

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 4, cykl „Parkour” – marzec (SPÉ)

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

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:

Ergonomiczne dźwiganie, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4).

Klasa: I, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21, w tym dwóch uczniów SPE

Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: realizuje indywidualny trening wzmacniający, przygotowany pod kątem uprawianej dyscypliny sportu,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, dyskusja, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, programowanego usprawniania się

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

przedmioty do przenoszenia: karton z książkami, piłka lekarska o wadze 5 kg (3 sztuki), talerz do sztangi o wadze 10 kg (3 sztuki), urządzenie odtwarzające muzykę, guma crossfit, guma *mini band*, sztanga z obciążeniem dostosowanym do potrzeb ucznia trenującego

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (2 minuty)

Nauczyciel, po podaniu tematu adresowanego do wszystkich uczniów, przypomina dwóm uczniom trenującym piłkę nożną, iż w czasie lekcji dodatkowo będą realizowali indywidualny trening wzmacniający, przygotowany dla nich przez ich trenera.

Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (8 minut)

Tabata – trening interwałowy w parach: 8 ćwiczeń w parach po 20 sekund, przeplatanych przerwami wypoczynkowymi po 10 sekund, w czasie których nauczyciel demonstruje kolejne ćwiczenie.

W parach – ćwiczenia z mocowaniem.

Realizacja celów lekcji (10 minut)

Nauczyciel pyta uczniów o zasady ergonomicznego dźwigania, które zostały im udostępnione po poprzedniej lekcji na profilu facebookowym szkoły. Następnie pyta, czy technika podnoszenia, którą poznali na poprzedniej lekcji, może zostać nazwana ergonomiczną. Po takiej rozmowie uczniowie wracają do ćwiczenia ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia tych samych przedmiotów, co na lekcji poprzedniej: karton z książkami, piłka lekarska o wadze 5 kg, górna część skrzyni, talerz do sztangi o wadze 10 kg. Tym razem ćwiczą w parach – jedna osoba podnosi i przenosi, a druga koryguje ew. błędy techniczne. Uczniowie trenujący piłkę nożną znajdują się w jednej parze, ćwiczą trudniejsze sytuacje, np. jednoczesne przeniesienie piłki lekarskiej i talerza od sztangi.

Realizacja celów lekcji (10 minut)

W czasie, gdy pozostali uczniowie ćwiczą pokonywanie przeszkód zakończone upadkiem z zachowaniem zasad bezpiecznego upadania, dwóch uczniów trenujących wyczynowo piłkę nożną wykonuje dwie serie ćwiczeń wzmacniających z gumami crossfit i *mini band*, przygotowanych przez ich klubowego trenera. Uczniowie otrzymują opis ćwiczeń wraz z ilustracjami; znają ćwiczenia z wcześniejszych treningów.

Realizacja celów lekcji (10 minut)

W czasie, gdy pozostali uczniowie wykonują piramidy, dwóch uczniów trenujących wyczynowo piłkę nożną wykonuje kolejne dwie serie ćwiczeń wzmacniających ze sztangą, ze zindywidualizowanym obciążeniem – przygotowanych przez ich klubowego trenera. Nauczyciel kontroluje zachowanie ergonomicznych pozycji w czasie wykonywania ćwiczeń z obciążeniem. Pyta uczniów o stosowane przez nich zasady ergonomicznego dźwigania.

Podsumowanie lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (5 minut)

Nauczyciel wraca do pytania, dlaczego warto ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty. Pyta, dlaczego podnoszenie lub przenoszenie przedmiotów może być groźne. Poleca poszukanie informacji na ten temat przed kolejną lekcją. Nauczyciel pyta uczniów trenujących piłkę nożną, w jakich sytuacjach podczas ich treningu warto stosować zasady ergonomii. Prowadzący wyróżnia aktywnych uczniów i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada też, że na dziewiątej lekcji uczniowie zostaną ocenieni za opracowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Przypomina również, że takie zestawy uczniowie demonstrowali już na lekcjach oraz że niemal każda rozgrzewka zawiera w sobie ćwiczenia wzmacniające i rozciągające.

Komentarz metodyczny

Uczniowie uprawiający sport wyczynowo – w niektórych okresach treningowych – część lekcji WF przeznaczają na realizację indywidualnych planów treningowych. Jest to możliwe po uzgodnieniu przez nauczyciela z trenerem zasad współpracy oraz sposobów przekazywania nauczycielowi informacji o zadaniach treningowych do zrealizowania w czasie lekcji WF. Nauczyciel WF potwierdza realizację zadań w dzienniku treningowym ucznia.