



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Fit Nauczyciel = Fit Uczeń - fitness i aktywność jako narzędzie dydaktyczne, dodaj energii twoim lekcjom - nowoczesny fitness w edukacji szkolnej	
Imię i nazwisko prowadzącego: Arkadiusz Dziadowicz	
U - Umiejętności ruchowe: Uczestnik potrafi prawidłowo wykonywać podstawowe ćwiczenia wzmacniające oraz kondycyjne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz z wykorzystaniem przyboru. Opanowuje podstawowe techniki ćwiczeń angażujących różne grupy mięśniowe.	
M - Motoryka: rozwija wytrzymałość, szybkość oraz gibkość	
W - Wiedza i zrozumienie: Rozumie zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń, znaczenie rozgrzewki oraz wyciszenia po wysiłku. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń fitness.	
MP - Motywacja i pewność siebie: Uczestnik rozwija pozytywne nastawienie do ruchu, chętniej podejmuje nowe wyzwania ruchowe oraz buduje wiarę we własne możliwości fizyczne.	
ZC - Zachowania codzienne: Uczestnik uczy się współpracy w grupie, przestrzegania zasad obowiązujących podczas zajęć oraz odpowiedzialnego i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Kształtuje postawy sprzyjające zdrowemu stylowi życia oraz szacunek wobec innych uczestników zajęć.	
Segment projektu: nauczyciele wychowania fizycznego	Miejsce zajęć: Sala gimnastyczna
Czas zajęć (min.) 45 minut	Liczba ćw. 20
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: piłki lekarskie, gumy oporowe, odważniki kulkowe, maty	
Część wstępna lekcji Przedstawienie celu warsztatu, metod prowadzenia zajęć, przyborów wykorzystywanych podczas warsztatów.	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC – ta kolumna do Twojej dyspozycji – ma ułatwiać Tobie planowanie warsztatu
Wprowadzenie i motywacja do zajęć Przedstawienie swojej osoby, wykształcenia, doświadczenia w zakresie prowadzenia zajęć fitness oraz wykorzystywania wiedzy na lekcjach wychowania fizycznego. Rozgrzewka • Ćwiczenia z wykorzystaniem muzyki w tle.	5 minut



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

<p>8 ćwiczeń o charakterze globalnym - 20 sekund pracy 10 sekund odpoczynku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bieg w przód oraz w tył nad rozłożoną gumą (od prawej nogi) • W pozycji stojąc (stopy ustawione na szerokość barków) ruch okrężny uda (praca uda raz prawego raz lewego) z półprzysiadem. • Bieg w przód oraz w tył nad rozłożoną gumą (od lewej nogi) • W pozycji stojąc skłon oraz wyprost tułowia – „Martwy ciąg” (staw kolanowy w lekkim ugięciu). • W pozycji półprzysiadu i jednoczesnym opadzie tułowia – wznosy ramion w górę skos • Zakrok prawą nogą + praca ramion (łokcie ugięte pod kontem prostym, przedramię prostopadle do podłoża) • Zakrok lewą nogą + praca ramion (łokcie wyprostowane, ramiona wyciągnięte do przodu - ustawione równoległe podłoża. • Bieg nożycowy w pozycji wykroczo - zakroczej <p>• “Workout” rozgrzewkowy</p> <p>15 - “Pajacyków” Jamping Jacks 10 - Przysiadów 5 - “Robaków” - z pozycji wysokiej stojąc przejście do pozycji leżąc przodem, a następnie powrót do pozycji wysokiej Każdy wykonuje 3 rundy</p>	<p>Każdy wykonuje ćwiczenie w umiarkowanym tempie</p> <p>M/W</p> <p>4 minuty</p> <p>M/W</p> <p>Ilość powtórzeń narzucona przez nauczyciela, każdy uczestnik samodzielnie liczy powtórzenia ćwiczenia.</p> <p>4 minuty</p>
<p>Część główna</p>	



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

<p>I Blok – ćwiczenia wytrzymałościowo - gimnastyczne w parach</p> <p>1 osoba z pary ma do wykonania 15 przysiadów (za każdym razem pośladki muszą dotknąć piłki lekarskiej lub ławeczki)</p> <p>2 osoba w tym samym czasie musi wytrzymać pozycję “plank” do momentu aż 1 osoba nie wykona 15 przysiadów.</p>	<p>ZC</p> <p>M - Wytrzymałość, Gibkość</p> <p>U</p> <p>Piłki lekarskie</p> <p>Każda para ma do wykonania 3 serie 4 minuty</p>
<p>II Blok - ćwiczenia wytrzymałościowo - gimnastyczne w parach</p> <p>1 osoba z pary wykonuje marsz na określoną odległość z odważnikiem w dłoniach (aktywne mięśnie brzucha, odważnik na wysokości barków około 10 cm odsunięty od ciała)</p> <p>2 osoba w tym samym czasie wykonuje zarzut piłką lekarską “Med ball celan”</p>	<p>Odważniki 4 – 6 kg</p> <p>Piłka Lekarska</p> <p>Każda para ma do wykonania 3 serie 4 minuty</p>
<p>III Blok Ćwiczenia kondycyjne (muzyka w tle)</p> <p>Każdy z uczestników wykonuje ćwiczenie globalne (kondycyjne) przez 30 sekund, następnie przez 30 sekund wykonuje ćwiczenie wzmacniające w wolnym tempie (forma odpoczynku)</p> <p>Ćwiczenie kondycyjne - ćwiczenie na “aktywnym wypoczynku”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skip Bokserski – Stojąc w pozycji rozkroczonej z lekko ugiętymi kolanami - skłony tułowia w bok z jednoczesnym wznosem ramienia (naprzemiennym) w górę skos. 2. Cross back jump - stojąc z ustawionymi stopami blisko siebie, ramiona ustawione w “skrzydełka” - przenos ramion w przód, a następnie w bok 3. W pozycji podporu przodem – bieg (kolano w stronę łokcia) - leżąc przodem jednoczesny wznos ramion oraz ud. 4. W pozycji stojąc - chaffo touch down – w pozycji stojąc naprzemienny wznos ramion (pozycja aktywna, kolana lekko ugięte, mięśnie brzucha zmobilizowane) 	<p>M - szybkość</p> <p>U</p> <p>Forma frontalna</p> <p>Ustawienie w rozsypance</p> <p>4 minut</p>
<p>IV Blok Forma zabawowa</p> <p>Forma zabawowa - „Szalona karuzela” –</p>	<p>MP</p> <p>ZC</p>



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

<p>Uczniowie podzieleni na zespoły - ich zadaniem jest zdobycie jak najwięcej pierścieni “Ringo” rozmieszczonych na środku sali przy nauczycielu. Nauczyciel utrudnia zdobycie pierścieni kręcąc specjalnie przygotowaną karuzelą. Osoba która zdobyła krążek wraca do “bazy” i przy swojej “bazie” musi wykonać dodatkowe zadania (np. przysiady, “brzuski”, pompki) by móc dalej zdobywać pierścienie. Wygrywa drużyna która zdobędzie jak najwięcej pierścieni.</p> <p>V Blok Forma wzmacniająco - kondycyjna z przyborami</p> <p>W każdym bloku wykonujemy :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ćwiczenie wzmacniające globalne z odważnikiem lub gumą oporową 2. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha 3. Ćwiczenie kondycyjne <p>Każde ćwiczenie wykonujemy przez 45 sekund następnie 15 sekund przerwy. Każdy odwód wykonujemy 2 razy</p> <p>VI blok - wyzwania</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W parach wykorzystujemy gumy oporowe do wykonania pompki. Guma oporowa założona przez ramię partnera ma za zadanie pomagać w wykonaniu tego ćwiczenia (szczególnie osobom, które nie mają słabą obręcz barkową). 2. Bottom up Grip - polega na utrzymywaniu odważnika w pozycji odwróconej, gdzie środek ciężkości znajduje się nad dłonią - wykonanie marszu na określoną odległość. 	<p>Ringo Podział na zespoły 4 minuty</p> <p>M - Wytrzymałość, Szybkość U/W Odważnik kulkowy Hantle Guma oporowa 6 minut Podczas przerwy przypominamy o technice MP/ZC Każdy wykonuje jedną lub dwie serie (maksymalna ilość powtórzeń) Ćwiczenie w pozycji aktywnej stojąc, lub w marszu. 6 minut</p>
Część końcowa	
<p>Rozciąganie mięśni w pozycjach statycznych oraz relaksacja metodą Jacobsona</p> <p>Podsumowanie Krótkie omówienie przeprowadzonych warsztatów, pytania od uczestników. Motywacja do podejmowania aktywności w czasie wolnym.</p>	<p>4 minuty</p>



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

--	--