

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego PSP Sława

Temat lekcji: Nauka techniki marszu Nordic Walking. Spacer po najbliższej okolicy.

Cele główne:

- Wzmacnianie ogólnej sprawności fizycznej
- Doskonalenia koordynacji ruchowej

Umiejętności:

- Poprawne wykonywanie ćwiczeń.
- Nauka techniki marszu Nordic Walking.

Cele wychowawcze:

- Współdziałanie w grupie w celu poprawnego wykonania ćwiczeń
- Poznawanie aktywnych form spędzania wolnego czasu

Miejsce ćwiczeń: boisko szkolne, ścieżka w lasie przy szkole

Liczba ćwiczących: 42

Czas: 45 minut

Klasa: IVB, IVD SP

Sprzęt i przybory: kijki do Nordic Walking

Tok lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-porządkowe
CZĘŚĆ I WSTĘPNA Czynności organizacyjno-porządkowe	1.Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności. 2.Podanie zadań lekcji. 3.Krótką historia Nordic Walking 4.Pobranie sprzętu. 5. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń z kijami		5'	Uczniowie ustawieni w szeregu. Kije dostosowane do wysokości uczniów.
Rozgrzewka Bez względu na to jaki jest cel Twojego chodzenia, każdy trening winna poprzedzać krótka	<u>1)Zabawa ożywiająca „Złap kij”</u> Prawa ręka oparta na kij, uczniowie zwrócenie w lewą stronę na sygnał puszczają swój kij, łapią kij sąsiada po lewej stronie. Uczeń który nie zdąży złapać kija odpada z gry. Po wyłonieniu zwycięzcy zmiana ręki trzymającej kij oraz kierunku		3'	Uczniowie ustawieni w kole. Każdy trzyma 1 kij.

rozgrzewka. Kilka minut prostych ćwiczeń przed rozpoczęciem marszu jest równie ważne jak właściwa część treningu	<p>ruchu.</p> <p><u>2) Ćwiczenia górnych partii ciała</u></p> <p>- Krążenia barków „wiosłowanie”</p>	<p>PW: stoimy na baczność, w RR wyprostowanych w stawie łokciowym trzymamy przed sobą połączone kije</p> <p>RUCH: tzw. wiosłowanie przed sobą.</p>	15 x	
	<p>- Wymachy kijami</p>	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR opuszczonych wzdłuż T trzymamy za trzon kijki</p> <p>RUCH:RR z kijami unosimy za głowę i następnie zginamy za głowę.</p>	10-15 x	
	<p>- Skręty tułowia</p>	<p>- PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR wyprostowanych przed sobą trzymamy przed sobą połączone kije</p> <p>RUCH: robimy skręty T w prawo i lewo</p>	15 x	
	<p><u>3) Ćwiczenia dolnych partii ciała</u></p> <p>- Przysiady</p>	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku <stopy na szerokość bioder>, palce stóp skierowane w przód, w RR opuszczonych wzdłuż T trzymamy przed sobą połączone kije</p> <p>RUCH: przysiad do około 90 stopni, piety przylegają do podłoża, kije unosimy na wysokość RR.</p>	10-15 x	
	<p>- Przeskoki w bok</p>	<p>PW: stoimy na baczność, bliżej</p>	20 x	

		<p>jednego kija, kije wbite w ziemię prostopadle do podłoża</p> <p>RUCH: przeskakujemy z jednej strony na drugą obunóż</p>		
	- Skrety bioder	<p>PW: stoimy na baczność, w RR prostych w stawie łokciowym, trzymamy przed sobą mocno odstawione kije</p> <p>RUCH: skrety bioder w podskokach.</p>	20 x	
	- Podskoki „Pajacyki”	<p>PW: stoimy na baczność, z NN wyprostowanymi w stawie kolanowym, trzymamy kije wbite w ziemię prostopadle do podłoża</p> <p>RUCH: podskakujemy, kierując stopy w stronę kijów następnie łączymy stopy.</p>	20 x	
	4) <u>Ćwiczenia rozciągające</u>			
	- Rozciąganie kręgosłupa	<p>PW: wykonujemy opad T w przód, podpierając się na kijkach, proste NN, proste RR, prosty kręgosłup</p>	5 X 5 sek\	
	- Skłony boczne T	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR uniesionych nad głowa trzymamy złączone kije</p> <p>RUCH: robimy skłony boczne raz w prawo raz w lewo</p>	6 x 5 sek.	
	- Rozciąganie mm. czworogłowego uda	<p>PW: stoimy na baczność, jedną RR opieramy się na</p>	6 x 5 sek.	

	- Rozciąganie mm.kulszowo-goleniowych	kijkach, drugą przyciągamy stopę do poślądka, proste plecy Zmiana nogi. PW: jedną N prostujemy przed sobą i opieramy na pięcie, drugą N zginamy w kolanie, jedną R trzymamy kijki ustawione pionowo do podłoża RUCH: łapiemy palce stopy wysuniętej do przodu	6 x 5 sek.	
II CZĘŚĆ GŁÓWNA NAUKA MARSZU KROKIEM PODSTAWOWYM Z KIJAMI	1.PW: stanie w pozycji wyprostowanej , ręce opuszczone luźno- prawa noga krok do przodu-wybiecie z pięty i odbicie z dużego palca, dostawienie lewej nogi	Postawa wyprostowana, krok wydłużony.	2 x 50 m	Ustawienie szeregu bez kijów
	2. . PW: ręce opuszczone wzdłuż tułowia, chwyt kija w połowie długości trzonka (w poziomie). Marsz z naprzemienną pracą rąk.	Kije trzymane lekko, nie unosimy końca kijów, kije trzymane równoległe do podłoża	2 x 50 m	Marsz w szeregu
	3. PW: ręce opuszczone wzdłuż tułowia, ramiona rozluźnione, dłonie otwarte nie trzymają rękojeści kijka. Marsz- kije zwisają swobodnie „włokąc” się po podłożu.	Zwracamy uwagę na przemian stronną pracę ramion i nóg. Prawa noga i lewa ręka pracują jednocześnie wysuwając się do przodu.	2 x 50 m	Marsz dwójkami
	4. PW: zaciskamy dłonie na rękojeści kijów. Marsz z wbijaniem kijków pod punktem ciężkości ciała. odbicie następuje na linii biodra(w połowie kroku).	Odepchnięcie kijem powinno mieć kierunek do tyłu. Ręce powinny być prawie proste w	2 x 50 m	Nauczyciel sprawdza prawidłowa technikę,

