

Scenariusz lekcji Wychowania Fizycznego

Opracowanie: Barbara Bączek-Motała

Mirosław Hajdel

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy 3 BLO(12 marca 2014r.)

Temat lekcji: Nauka i doskonalenie techniki marszu Nordic Walking. Spacer po pobliskim terenie leśnym.

Cele główne:

- Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej
- Doskonalenie koordynacji ruchowej
- Kształtowanie wytrzymałości ogólnej (tlenowej)

Umiejętności:

- Poprawne wykonywanie ćwiczeń.
- Nauka techniki marszu Nordic Walking.
- Doskonalenie dozowania wysiłku fizycznego

Cele wychowawcze:

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

Data:12.03.2014r

Miejsce ćwiczeń: boisko szkolne, teren w lesie przy szkole

Liczba ćwiczących: 8

Czas: 90 minut

Klasa: III LO

Sprzęt i przybory: kijki do Nordic Walking

Prowadzący:Barbara Bączek-Motała

Tok lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-porządkowe
CZEŚĆ I WSTĘPNA Czynności organizacyjno-porządkowe	1.Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności. 2.Podanie zadań lekcji. 3.Krótką historia Nordic Walking 4.Pobranie sprzętu.	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	1)Zabawa ożywiająca „Złap kij” Prawa ręka oparta na kijku, uczniowie zwróceni w lewą stronę		3 '	Uczniowie ustawieni w kole. Każdy trzyma 1 kij.

<p>trening winna poprzedzać krótka rozgrzewka. Kilka minut prostych ćwiczeń przed rozpoczęciem marszu jest równie ważne jak właściwa część treningu</p>	<p>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 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 złączone 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 głową.</p>	10-15 x	
	<p>- Skręty tułowia</p>	<p>- PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR wyprostowanych przed sobą trzymamy przed sobą złączone kijki</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, RR opuszczonych wzdłuż T trzymamy przed sobą złączone kijki</p> <p>RUCH: przysiad do około 90 stopni, piety przylegają do podłoża, kijki unosimy na wysokość RR.</p>	10-15 x	
		<p>PW: stoimy na baczność, bliżej jednego kija, kije wbite w ziemię prostopadle do</p>	20 x	

	- Przeskoki w bok	podłoża RUCH: przeskakujemy z jednej strony na drugą obunóż		
	- Skręty bioder	PW: stoimy na baczność, w RR prostych w stawie łokciowym, trzymamy przed sobą mocno odstawione kije RUCH: skręty bioder w podskokach.	20 x	
	- Podskoki „Pajacyki”	PW: stoimy na baczność, z NN wyprostowanymi w stawie kolanowym, trzymamy kije wbite w ziemię prostopadłe do podłoża RUCH: podskakujemy, kierując stopy w stronę kijów następnie łączymy stopy.	20 x	
	4) <u>Ćwiczenia rozciągające</u>	PW: wykonujemy opad T w przód, podpierając się na kijkach, proste NN, proste RR, prosty kręgosłup	5 X 5 sek\	
	- Rozciąganie kręgosłupa	PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR uniesionych nad głowa trzymamy złączone kije RUCH: robimy skłony boczne raz w prawy raz w lewy	6 x 5 sek.	
	- Skłony boczne T	PW: stoimy na baczność, jedną RR opieramy się na kijkach, drugą przyciągamy stopę do pośladka, proste plecy	6 x 5 sek.	
	- Rozciąganie mm. czworogłowego uda	Zmiana nogi. PW: jedną N prostujemy przed sobą i opieramy na	6 x 5 sek.	

	- Rozciąganie mm. kulszowo- goleniowych	pięcie, drugą N zginamy w kolanie, jedną R trzymamy kijki ustawione pionowo do podłoża RUCH: łapiemy palce stopy wysuniętej do przodu		
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 2. PW: ręce opuszczone wzdłuż tułowia, chwyt kija w połowie długości trzonka (w poziomie). Marsz z naprzemienną pracą rąk. 3. PW: ręce opuszczone wzdłuż tułowia, ramiona rozluźnione, dłonie otwarte nie trzymają rękojeści kijka. Marsz- kije zwisają swobodnie „wlokąc” się po podłożu. 4. PW: zaciskamy dłonie na rękojeści kijów. Marsz z wbijaniem kijków pod punktem ciężkości ciała. odbicie następuje na linii biodra(w połowie kroku). 5. Marsz krokiem podstawowym na odcinku 3 - 4 km	Postawa wyprostowana, krok wydłużony. Kije trzymane lekko, nie unosimy końca kijów, kije trzymane równoległe do podłoża Zwracamy uwagę na przemian stronną pracę ramion i nóg. Prawa noga i lewa ręka pracują jednocześnie wysuwając się do przodu. Odepchnięcie kijem powinno mieć kierunek do tyłu. Ręce powinny być prawie proste w łokciach Zwracamy uwagę na przemian stronną pracę ramion i nóg	2 x 100 m 2 x 100 m 2 x 100 m 2 x 100 m Ok. 40 ‘	Ustawienie szeregu bez kijów Marsz w szeregu Marsz dwójkami Nauczyciel sprawdza prawidłową technikę, poprawia błędy Nauczyciel koryguje błędy. Marsz po ścieżce w pobliskim lesie.
CZĘŚĆ III KOŃCOWA	1) Ćwiczenia rozciągające			

	<p>- PW: postawa wyprostowana, oba kije trzymane w prawej R. Lewą R chwyt za lewą stopę przyciągnięcie jej do pośladka.</p> <p>- PW: postawa wyprostowana, kije trzymane w lewej R. Zmiana nogi ćwiczącej.</p> <p>- PW: postawa wyprostowana RR oparte na kijach. Wznos kijów przodem w górę – wdech, opad bokiem wydech.</p> <p>- PW: opad T do przodu, RR oparte na kijach wyciągnięte mocno do przodu, pośladki do tyłu. Rozluźniamy kręgosłup.</p> <p>- J.W. z wspięciem na palce i na pięty</p> <p>2) Zakończenie zajęć</p> <p>- omówienie realizacji zadań lekcji - pożegnanie</p>	<p>Ćwiczący starają się trzymać kolana razem.</p> <p>Z zachowaniem postawy skorygowanej</p>	<p>3 X 5 sek.</p> <p>3 x 5 sek.</p> <p>8 x</p> <p>4 x</p> <p>4 x</p> <p>1 min.</p>	<p>Ćwiczenia na boisku szkolnym trawiastym w kole.</p> <p>szereg</p>
--	--	---	--	--