

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – FORMY ALTERNATYWNE ZAJĘĆ WF
Temat lekcji: Nauka techniki marszu Nordic Walking. Spacer po najbliższej okolicy.

Cele główne:

- Wzmacnianie ogólnej sprawności fizycznej
- Doskonalenia koordynacji ruchowej
- Rozbudzenie zainteresowań nordic walking

Umiejętności:

- Poprawne wykonywanie ćwiczeń.
- Dobór długości kijków
- 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, okoliczny las

Liczba ćwiczących: 15

Czas: 45 minut

Klasa: V i VI

Sprzęt i przybory: kijki do Nordic Walking

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.
Przygotowanie do wysiłku: Ćwiczenia kształtujące RR, NN, T	Ćwiczenia rozgrzewające w marszu wznos RR z kijkami bokiem w górę, opust bokiem w dół, Marsz jw. Kijki uniesione na wysokość bioder co 3 krok wznos ugiętej nogi prawej lub lewej przodem w górę. Postawa zasadnicza, kijki oparte przed ćwiczącym na podłożu, dłonie na rękojeściach- wymachy prawej N w przód i w tył, następnie lewej N. ustawienie jw. – skręt T z kijkami w prawą, powrót, następnie lewą stronę, po każdym skręcie postawienie kijków za plecami na podłożu. Postawa zasadnicza, kijki w		10'	Ćwiczenie w miejscu, ustawienie w rozsypce, bezpieczne odległości między uczniami

	położeniu równoległym do podłoża, skręt kijeków ruchem w nadgarstku w prawą i lewą stronę na zmianę.			
II CZĘŚĆ GŁÓWNA NAUKA MARSZU KROKIEM PODSTAWOWYM Z KIJAMI, KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI OGÓLNEJ	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.	25 ' 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 „wlokąc” się po podłożu.	Zwracamy uwagę na przemian stronną pracą 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 kijeków 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 łokciach Zwracamy uwagę na przemienną pracą ramion i nóg	2 x 50 m	Nauczyciel sprawdza prawidłową technikę, poprawia błędy
	5. Marsz krokiem podstawowym na odcinku 1 km			Nauczyciel koryguje błędy. Marsz po ścieżce w pobliskim lasku.
CZĘŚĆ III KOŃCOWA	1) Ćwiczenia rozciągające - PW: postawa wyprostowana, oba kije trzymane w prawej R. Lewa R chwyt za lewą stopę przyciągnięcie jej do pośladka. - PW: postawa wyprostowana, kije trzymane w lewej R. Zmiana nogi ćwiczącej.	Ćwiczący starają się trzymać kolana razem. Z zachowaniem	5 ' 	Ćwiczenia na boisku szkolnym trawiastym w kole.

	<ul style="list-style-type: none"> - PW: postawa wyprostowana RR oparte na kijach. Wznos kijów przodem w górę –wdech, opad bokiem wydech. - PW: opad T do przodu, RR oparte na kijach wyciągnięte mocno do przodu, pośladki do tyłu. Rozluźniamy kręgosłup. - J.W. z wspięciem na palce i na pięty <p>2) Zakończenie zajęć</p> <ul style="list-style-type: none"> - omówienie realizacji zadań lekcji - pożegnanie 	<p>postawy skorygowanej</p>		<p>szereg</p>
--	---	-----------------------------	--	---------------