

## Konspekt lekcji wychowania fizycznego

**Temat lekcji:** Nauczanie techniki marszu nordic walking. Doskonalenie koordynacji ruchowej.

**Cel główny:** Wzmacnianie ogólnej sprawności fizycznej. Poprawa koordynacji ruchowej.

**Cele szczegółowe w zakresie:**

- **umiejętności:** prawidłowe wykonanie ćwiczeń
- **wiadomości:** znajomość form aktywnego spędzania czasu wolnego w różnych okresach życia
- **sprawność fizyczna:** podnoszenie sprawności fizycznej, wytrzymałości organizmu
- **kształtowanie postaw i motywacji:** współdziałanie w grupie

**Ścieżka edukacyjna:** edukacja prozdrowotna – aktywność fizyczna w różnych okresach życia

**Metody realizacji zadań:**

- realizacja zadań ruchowych: zadaniowo-ściśła, bezpośredniej celowości ruchów, indywidualizacji
- przekazywanie wiedzy: pokaz, objaśnienie
- zadania wychowawcze: wysuwanie sugestii

**Przybory i przyrządy:** kijki do nordic walking

**Miejsce ćwiczeń:** stadion lekkoatletyczny, okoliczna ścieżka rowerowa

Klasa: I liceum

L.p.	Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry, ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno-porządkowe
1.	<p><b>część wstępna</b></p> <p>- czynności organizacyjno-porządkowe</p> <p>przygotowanie do wysiłku</p> <p>- zabawa ożywiająca</p> <p>- rozgrzewka</p>	<p>Zbiórka, powitanie. Podanie tematu i celów lekcji. Pobranie sprzętu.</p> <p>"Złap kij"-". Prawa ręka oparta na kiju, 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.</p> <p>- Krążenia barków „wiosłowanie”- Pozycja wyjściowa w lekkim rozkroku, rr w przód, kije złączone, wiosłowanie przed sobą</p> <p>- Wymachy kijami- Pozycja wyjściowa j.w., rr wzdłuż T ze złączonymi kijami, wznos rr w górę nad głowę, opust rr za głowę</p> <p>- Skręty tułowia- Pozycja wyjściowa j. w. , skręty T w prawą i lewą stronę.</p> <p>- Przysiady- Pozycja wyjściowa w lekkim rozkroku, stopy skierowane w przód, rr wzdłuż T wraz z kijami, przysiad na całych stopach, wznos rr w górę</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń, stanu przyborów, sprzętu. zwrócenie uwagi na zachowanie bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń z kijami Uczniowie ustawieni twarzą do środka koła. Prowadzący podaje sygnał do zmiany ręki oraz kierunku poruszania się. Zwraca uwagę na prawidłowe wykonanie ćwiczenia.</p> <p>Uczniowie ustawieni w rozsypce. Zwracamy uwagę na poprawność wykonywania ćwiczenia. ruch wykonujemy po 10 razy na każdą stronę</p> <p>Ćwiczenie wykonujemy 10 razy</p> <p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczenia oraz odpowiednie odległości między ćwiczącymi.</p> <p>Zwracamy uwagę aby uczniowie nie odrywali stóp, pięt od podłoża.</p>

	<p>Ćwiczenia rozciągające</p>	<p>- Przeskoki w bok- Z pozycji wyjściowej j. w. przeskok nad złączonymi kijkami</p> <p>- Skręty bioder- W pozycji j. w. kijki wbite w podłozę na szerokość bioder, skręty bioder w podskokach.</p> <p>- Rozciąganie kręgosłupa- Pozycja wyjściowa w lekkim rozkroku, opad T, opierając się na kijkach, nn i rr proste</p> <p>- Skłony boczne T- Pozycja wyjściowa j. w., rr w górze z kijkami, skłony boczne</p>		<p>Po 10 przeskoków w lewą i prawą stronę, 10 w przód i tył</p> <p>Uczniowie wykonują po 10 podskoków w każdą stronę.</p> <p>Zwracamy uwagę aby uczniowie nie uginali kończyn w stawach a skłon był płynnie pogłębiany</p> <p>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas ćwiczenia, uczniowie wykonują po 10 skłonów na każdą stronę.</p>
2.	<p><b>część główna</b> - nauczanie marszu krokiem podstawowym z kijkami nordic walking</p>	<p><b>Ćwiczenia metodyczne.</b></p> <p>- pokaz i objaśnienie -pozycja wyjściowa, stanie w pozycji wyprostowanej , rr opuszczone luźno- prawa noga krok do przodu-wybiecie z pięty i odbicie z dużego palca, dostawienie lewej nogi</p> <p>-pozycja wyjściowa, rr wzdłuż tułowia, chwyt kija w połowie długości trzonka (w poziomie). Marsz z naprzemienną pracą rąk na odcinku 50 m.</p> <p>-pozycja wyjściowa j. w. ramiona rozluźnione, dłonie otwarte nie trzymają rękojeści kija. Marsz- kije zwisają swobodnie „wlokąc” się po podłożu (50 m)</p> <p>- pozycja wyjściowa j. w. dłonie zaciśnięte na rękojeści kijów. Marsz z wbijaniem kijków pod punktem ciężkości ciała. Odbicie następuje na linii biodra( w połowie kroku).</p> <p>- marsz krokiem podstawowym na odcinku 1,5 km</p>	25 min	<p>Ustawienie w rozsypce bez kijków. Marsz na odcinku 50 m</p> <p>Kije trzymane lekko, nie unosimy końca kijów, kije trzymane równolegle do podłoża.</p> <p>Zwracamy uwagę na przemian stroną pracę ramion i nóg. Prawa noga i lewa ręka pracują jednocześnie wysuwając się do przodu.</p> <p>Odepchnięcie kijem powinno mieć kierunek do tyłu. Ręce powinny być prawie proste w łokciach</p> <p>Zwracamy uwagę na przemian stroną pracę ramion i nóg</p>
3.	<p><b>część końcowa</b> - ćwiczenia rozciągające mm nóg</p>	<p>- Rozciąganie mm. czworogłowego uda- -pozycja wyjściowa, w staniu nn złączone, r oparta na kijkach druga przyciągamy stopę do pośladka.</p>	5 min	<p>Zwracamy uwagę aby uczniowie mieli plecy proste i żeby w miarę możliwości wypychali biodra w przód, na sygnał prowadzącego zmiana nogi. Ćwiczenie powtarzamy 6x5 sek</p>

		<p>- Rozciąganie mm.kulszowo-goleniowych-</p> <p>-pozycja wyjściowa wykrok n przedniej na piętę, druga n lekko ugięta w stawie kolanowym, jedna r trzyma kijki ustawione pionowo do podłoża, chwyt palców drugiej n.</p>		<p>Zwracamy uwagę na poprawne wykonanie ćwiczenia.</p>
	<p>-podsumowanie lekcji</p>	<p>Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Zdanie sprzętu do magazynu sportowego.</p>		<p>Przypomnienie o istotności wykonywania ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym</p>