



DOSKONALIMY
TECHNIKĘ MARSZU
Z KIJKAMI NORNIC WALKING

ANNA
ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019



Redakcja merytoryczna – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Doskonalimy technikę marszu z kijkami nordic walking.

Cele:

- **Główny:** Uczeń zachowuje prawidłową postawę podczas marszu z kijkami.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje technikę marszu z kijkami, poznaje ćwiczenia, rozgrzewki i rozciągania, poznaje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z kijkami.
- **Kształcący:** Uczeń kształtuje wytrzymałość tlenową w formie marszu z kijkami, potrafi wykonać prawidłowy marsz z kijkami, ćwiczenia rozgrzewki i rozciągające (indywidualne i z partnerem), przyjmuje prawidłową pozycję w czasie ćwiczeń i zabaw, wykorzystuje aplikacje internetowe w celu monitorowania własnej aktywności ruchowej.
- **Wychowawczy:** Uczeń współpracuje w grupie, uczy odpowiedzialności i kompromisu w pracy zespołowej, poznaje kryteria oceny wytrzymałości w formie testu marszu na 2 km.

Metody:

naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowa ścisła, metoda kinezylogii edukacyjnej, metoda treningu i uczenia się motorycznego.

Techniki:

prezentacja multimedialna, metoda relaksacyjna.

Formy pracy:

frontalna, indywidualna, grupowa, pracy zespołowej.

Miejsce:

boisko szkolne, teren przyszkolny.

Środki dydaktyczne:

kijki nordic walking, aplikacje internetowe.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu i wzbudzenie motywacji do aktywnego udziału w zajęciach, zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.
2. Nauczyciel omawia krótko aplikacje na telefon o aktywności ruchowej i uczniowie uruchamiają je.
3. Marsz w grupie z nauczycielem na boisko. Uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą przy nauczycielu.

4. Ćwiczenia kształtujące w marszu (uczniowie rozstawieni w bezpiecznej odległości od siebie): krążenie jednoczesne i naprzemienne ramion w przód i w tył, „wiosłowanie” kijkami, przekładanie kijków przed klatką piersiową i za plecami, przekładanie kijków pod kolanami, skręty tułowia w wypadzie.
5. Ćwiczenia kształtujące w miejscu w lekkim rozkroku (uczniowie ustawieni w kole przodem do prowadzącego): skłony tułowia w bok, krążenie tułowia, krążenie w stawie biodrowym, krążenia nadgarstków, zgięcia i wyprosty nadgarstków, wymachy nóg do przodu i do tyłu, przysiady z kijkami, przeskoki przez kijki w przód i w tył, i na boki, wypady nóg w przód, wykroki w bok, zakroki w tył, kijki w ramionach w przód blisko siebie, krążenie nogi w stawie biodrowym, wymachy nóg w przód, w bok, w tył, wspięcia na palce, pięty, krążenia stóp, waga w przód, w tył, w bok z prostą nogą.

Część główna:

1. Zabawa „pociąg”. Uczniowie ustawiają się w rzędzie, chwytają za swoje kijki i następny uczeń chwyta swój kijek i kijek ucznia stojącego z przodu. Uczniowie ruszają marszem naprzemianstronnym, podkreślając pracę ramion i energiczne ruchy nóg.
2. Zabawa „podaj i chwyć”. Uczniowie ustawieni w lekkim rozkroku w kole trzymają kijki w obu rękach, na jedno kłaśnięcie nauczyciela grupa porusza się w prawo, na dwa w lewo i łapie kijek sąsiada. Kto upuści kijek, podnosi go i gra dalej, można grać też jednym kijkiem.
3. Nauczyciel instruuje i pokazuje, jak maszerować z kijkami: postawa w marszu, ruch ręki do przodu, wbicie kijka, pociągnięcie ręki do tyłu, praca nadgarstka, stawianie szerokiego kroku.
4. Marsz z wleczeniem jednego kijka, wykonywanie dokładnych ruchów ramion.
5. Marsz z wyprzedzaniem. Uczniowie maszerują z kijkami w dwuszeregu, ostatnia para wyprzedza wszystkie pary, po kolei wszystkie pary wyprzedzają w marszu.
6. Dalej uczniowie maszerują z nauczycielem.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągająco-oddechowe w kole z nauczycielem: Ćwiczenia rozciągające z kijkami w postawie wyprostowanej w lekkim rozkroku:
 - a. oba kijki trzymane szerzej niż barki: skłon w przód, skłon w bok, wypad, wznos kijków w górę, opad tułowia w przód, wyprost, zakrok nogi w tył, wykrok nogi do przodu, wypad w bok,
 - b. skrzyżowanie rąk i rozciąganie mięśni grzbietu, wznos nogi zgiętej w bok,
 - c. ćwiczenia oddechowe.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Uczniowie wraz z nauczycielem poprawną techniką wracają do szkoły.

Komentarz metodyczny

Nauczyciel wyróżnia uczniów, którzy sumiennie ćwiczyli. Nauczycielowi zależy, by wszyscy uczniowie ćwiczyli z wigorem i żwawo. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: uczniowie z cukrzycą i nadwagą, z przewlekłymi chorobami, z lekką niepełnosprawnością ruchową i intelektualną, niedowidzący, niedosłyszący powinni ćwiczyć przy nauczycielu, należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo uczniów z ADHD.