



**POZNAJEMY ZABAWY
Z KIJKAMI
NORDIC 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:

Poznajemy zabawy z kijkami nordic walking.

Cele:

- **Główny:** Uczeń zachowuje prawidłową postawę podczas marszu z kijkami.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z kijkami.
- **Kształcący:** Uczeń przyjmuje prawidłową pozycję w czasie ćwiczeń i zabaw, rozwija koordynację ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń współpracuje w grupie, uczy się odpowiedzialności i kompromisu w pracy zespołowej, słucha i wykonuje polecenia nauczyciela.

Metody:

naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, zabawowa, kinezylogii edukacyjnej, metoda doboru losowego.

Formy pracy:

frontalna, indywidualna, grupowa.

Techniki:

metoda aktywizująca „słońce i chmury”, wyczuwania ciała.

Miejsce:

boisko szkolne, teren przyszkolny, plac parkowy.

Środki dydaktyczne:

kijki nordic walking, aplikacja na telefon: Endomondo

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu i wzbudzenie motywacji do aktywnego udziału w zajęciach, opowiedzenie uczniom o znaczeniu kijków nordic walking dla zdrowej aktywności i zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.
2. Berek „samolot”. Nauczyciel wyjaśnia zasady gry, określa pole do zabawy i wybiera losowo ucznia, który będzie gonił pozostałych. Uczniowie biegają swobodnie po wyznaczonym terenie, uczeń wyznaczony na berka goni pozostałych uczniów. Uczeń, który zostanie dotknięty przez berka, staje z rękoma w bok, gdy zostanie dotknięty, stoi i czeka, aż inny uczeń go uruchomi, i gdy będzie miał ramiona opuszczone w bok, biega dalej. Czas zabawy to 3 minuty. Uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą przy nauczycielu.
3. Marsz i lekki trucht z nauczycielem dookoła boiska lub placu.

4. Ćwiczenia kształtujące w marszu: Nauczyciel staje przed uczniami, uczniowie rozstawieni są w bezpiecznej odległości od siebie i wykonują krążenia ramion w przód i w tył, „wiosłowanie” kijkami, kijki przed sobą – wysokie unoszenie kolan, przekładanie kijków przed klatką piersiową i za plecami, przekładanie kijków pod kolanami, wyciągnięcia w górę kijków i skręty tułowia w wypadzie.
5. Ćwiczenia kształtujące w staniu. Nauczyciel i uczniowie ustawieni w kole przodem, uczniowie niedowidzący i niedosłyszący przy nauczycielu: krążenie głową, skłony tułowia w bok, krążenie tułowia, krążenie w stawie biodrowym, wymachy nóg do przodu i do tyłu, przysiady z kijkami, wspięcia na palce, pięty, krążenia kolan i stóp.

Część główna:

1. Zabawy w dwóch rzędach, wyścigi rzędów. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na grupy:
 - bieg w jedną stronę slalomem między kijkami wbitymi jak pachołki w miękkie podłoże, powrót po prostej,
 - bieg przez kijki poukładane równolegle na podłożu, powrót po prostej,
 - skoki obunóż, bieg przez kijki poukładane równolegle na podłożu,
 - skoki na jednej nodze przez kijki i powrót biegiem.
2. „Tor przeszkód” z kijkami nordic walking. Uczniowie na sygnał startują:
 - skoki obunóż, bieg przez kijki poukładane równolegle,
 - przejście pod dwoma kijkami wbitymi i skrzyżowanymi wysoko,
 - bieg slalomem między kijkami wbitymi jak pachołki,
 - wieloskoki od pachołka do pachołka,
 - bieg po kopercie ustawionej z kijków wbitych w podłoże,
 - bieg tyłem od pachołka do pachołka,
 - bieg sprintem do mety.
3. Zabawa: przejście pod kijkami, kto niżej przejdzie. Uczniowie ustawieni w szeregu przechodzą pod kijkami. Wygrywa uczeń, który przejdzie jak najniżej dowolnym sposobem.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągające z kijkami: uczniowie naśladują nauczyciela – postawa wyprostowana, stoimy w lekkim rozkroku, 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, skrzyżowanie rąk i rozciąganie mięśni grzbietu,
 - wznos nogi zgiętej w bok.

2. Podsumowanie zajęć przez nauczyciela. Metoda oceny wrażeń „Słońce i chmury” z zajęć z kijkami. Nauczyciel prosi o ustawienie się, z jego prawej strony jest „słońce”, a z lewej są „chmury”. Uczniowie ustawiają się według zachowania zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach. „Słońca” to uczniowie, którzy uważają, że wykonywali ćwiczenia bezpiecznie, a „chmury” to ćwiczenia, które były wykonane niebezpiecznie. „Słońca” rozbiegają się i rozwiewają „chmury”. Marsz z nauczycielem do szkoły.

Komentarz metodyczny

Lekcja ma charakter zabawowy i uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, uczniowie z cukrzycą i nadwagą, z przewlekłymi chorobami, z lekką niepełnosprawnością ruchową i intelektualną powinni ćwiczyć przy nauczycielu. Należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo uczniów z ADHD. Uczniowie przez wspólnie wykonane ćwiczenia uczą się odpowiedzialności za swoje zachowanie. Nauczyciel zachowuje miłą i radosną atmosferę podczas lekcji.