

Temat lekcji: Nauka techniki marszu Nordic Walking. Spacer po najbliższej okolicy.

-

Cele główne:

- Wzmacnianie ogólnej sprawności fizycznej
- Doskonalenia koordynacji ruchowej

Umiejętności:

- Poprawne wykonywanie ćwiczeń.
- 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, ścieżka w lasie przy szkole

Liczba ćwiczących: 14

Czas: 90 minut

Klasa: I liceum

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. 1. 5. Zwrócenie uwagi na bezpieczeńst wo podczas ćwiczeń z kijami		5'	Uczniowie ustawieni w szeregu. Kije dostosowane do wysokości uczniów.
Rozgrzewka Bez względu na to jaki jest cel Twojego	<u>1) Zabawa ożywiająca „Złap kij”</u> Prawa ręka oparta		3'	Uczniowie ustawieni w kole. Każdy trzyma 1 kij.

<p>chodzenia, każdy trening winna poprzedzać krótka rozgrzewka. Kilka minut prostych ćwiczeń przed rozpoczęciem marszu jest równie ważne jak właściwa część treningu</p>	<p>na kiju, uczniowie zwróceniu w lewą stronę na sygnał puszcza 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> - Krążenia barków „wiosłowanie”</p>	<p>PW: stoimy na baczność, w RR wyprostowanych w stawie łokciowym trzymamy przed sobą złączone kije RUCH: tzw. wiosłowanie przed sobą.</p>	<p>15 x</p>		
	<p>- Wymachy kijami</p>	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR opuszczonych wzdłuż T trzymamy za trzon kijki RUCH:RR z kijami unosimy za głowę i następnie zginamy za głowę.</p>	<p>10-15 x</p>	<p>15 x</p>	
	<p>- Skrety tułowia</p>	<p>- PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR wyprostowanych przed sobą trzymamy przed sobą złączone kijki RUCH: robimy skrety T w prawo i lewo</p>	<p>10-15 x</p>	<p>10-15 x</p>	

	<p>3) <u>Ćwiczenia dolnych partii ciała</u></p> <p>- Przysiady</p>	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku <stopy na szerokość bioder>, palce stóp skierowane w przód, w 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>	<p>20 x</p>	
	<p>- Przeskoki w bok</p>	<p>PW: stoimy na baczność, bliżej jednego kija, kije wbite w ziemię prostopadle do podłoża</p> <p>RUCH: przeskakujemy z jednej strony na drugą obunóż</p>	<p>20 x</p>	
	<p>- Skręty bioder</p>	<p>PW: stoimy na baczność, w RR prostych w stawie łokciowym, trzymamy przed sobą mocno odstawione kije</p> <p>RUCH: skręty bioder w podskokach.</p>	<p>20 x</p>	
	<p>- Podskoki „Pajacyki”</p>			

	<p>4) <u>Ćwiczenia rozciągające</u></p> <p>- Rozciąganie kręgosłupa</p>	<p>PW: stoimy na baczność, z NN wyprostowanymi w stawie kolanowym, trzymamy kije wbite w ziemię prostopadle do podłoża RUCH: podskakujemy, kierując stopy w stronę kijów następnie łączymy stopy.</p>	<p>5 X 5 sek\</p> <p>6 x 5 sek.</p>	
	<p>- Skłony boczne T</p>	<p>PW: wykonujemy opad T w przód, podpierając się na kijkach, proste NN, proste RR, prosty kręgosłup</p>	<p>6 x 5 sek.</p>	
	<p>- Rozciąganie mm. czworogłowego uda</p>	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR uniesionych nad głowa trzymamy złączone kije RUCH: robimy skłony boczne raz w prawo raz w lewo</p>		
	<p>- Rozciąganie mm.kulszowo-goleniowych</p>	<p>PW: stoimy na baczność, jedną RR opieramy się na kijkach, drugą przyciągamy stopę do pośladka, proste</p>		

		<p>plecy Zmiana nogi.</p> <p>PW: jedną N prostujemy przed sobą i opieramy na pięcie, drugą N zginamy w kolanie, jedną R trzymamy kijki ustawione pionowo do podłoża RUCH: łapiemy palce stopy wysuniętej do przodu</p>		
<p>II CZĘŚĆ GŁÓWNA NAUKA MARSZU KROKIEM PODSTAWOWYM Z KIJAMI</p>	<p>1.PW: stanie w pozycji wyprostowanej , ręce opuszczone luźno- prawa noga krok do przodu- wybicie z pięty i odbicie z dużego palca, dostawienie lewej nogi</p>	<p>Postawa wyprostowana, krok wydłużony.</p>	2 x 50 m	Ustawienie szeregu bez kijów
	<p>2. . PW: ręce opuszczone wzdłuż tułowia, chwyt kija w połowie długości trzonka (w poziomie). Marsz z naprzemienną pracą rąk.</p>	<p>Kije trzymane lekko, nie unosimy końca kijów, kije trzymane równoległe do podłoża</p>	2 x 50 m	Marsz w szeregu
	<p>3. PW: ręce opuszczone wzdłuż tułowia, ramiona rozluźnione, dłonie otwarte nie trzymają rękojeści</p>	<p>Zwracamy uwagę na przemian stronną pracę ramion i nóg. Prawa noga i lewa ręka pracują jednocześnie wysuwając się do przodu.</p>	2 x 50 m	Marsz dwójkami
			2 x 50 m	Nauczyciel sprawdza prawidłową technikę,

	<p>kijka. Marsz- kije zwisają swobodnie „wlokąc” się po podłożu.</p> <p>4. PW:zaciskamy dłonie na rękojeści kijów. Marsz z wbijaniem kijków pod punktem ciężkości ciała. odbicie następuje na linii biodra(w połowie kroku).</p> <p>5. Marsz krokiem podstawowym na odcinku 3 km</p>	<p>Odepchnięcie kijem powinno mieć kierunek do tyłu. Ręce powinny być prawie proste w łokciach</p> <p>Zwracamy uwagę na przemian stronną pracę ramion i nóg</p>	40 `	<p>poprawia błędy</p> <p>Nauczyciel koryguje błędy. Marsz po ścieżce w pobliskim lesie.</p>
CZĘŚĆ III KOŃCOWA	<p>1) Ćwiczenia rozciągające</p> <p>- PW: postawa wyprostowana, oba kije trzymane w prawej R. Lewa 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</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>Ćwiczenia na boisku szkolnym trawiastym w kole.</p>

	<p>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>		1 min.	szereg
--	---	--	--------	--------

WYJAŚNIENIE SKRÓTÓW:

RR- ramiona

NN- nogi

T- tułów

PW- pozycja wyjściowa

Opracowała:

mgr Agata Bączyńska