

Autor scenariusza: Paweł Goc

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne

Poziom nauczania: III etap edukacji, zakres podstawowy

Szkoła: V Liceum Ogólnokształcące im. Marii Skłodowskiej- Curie w Lublinie

Temat: Doskonalenie synchronizacji pracy rąk i nóg - Nordic Walking.

Czas trwania: 45 minut

Cel ogólny: Wzmacnianie ogólnej sprawności fizycznej. Poprawa koordynacji ruchowej.

Cele operacyjne:

Poziom wiadomości:

- A. Zapamiętanie wiadomości - uczeń:
 - wymienia ćwiczenia doskonalące technikę marszu Nordic Walking.
- B. Zrozumienie wiadomości - uczeń:
 - wyjaśnia jak dobrać długość kijków.

Poziom umiejętności:

- C. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach typowych - uczeń:
 - stosuje właściwą technikę marszu Nordic Walking.
- D. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych - uczeń:
 - planuje trasę następnego marszu.

Cele wychowawcze:

- a) współdziałanie w grupie w celu poprawnego wykonania ćwiczeń,
- b) poznawanie aktywnych form spędzania czasu,
- c) rozwijanie postawy aktywnej podczas lekcji.

Metody:

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

Formy:

grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

kijki do Nordic Walking, laptop z dostępem do internetu, rzutnik, ekran, telefony komórkowe.

Kształowane kompetencje kluczowe:

1. Porozumiewanie się w języku ojczystym.
2. Porozumiewanie się w języku obcym.
3. Kompetencje informatyczne.
4. Umiejętność uczenia się.

I. Faza przygotowawcza

Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności. Podanie tematu oraz celów lekcji, uczniowie siedzą przed nauczycielem na podłodze. Pobranie kijków do Nordic Walking.

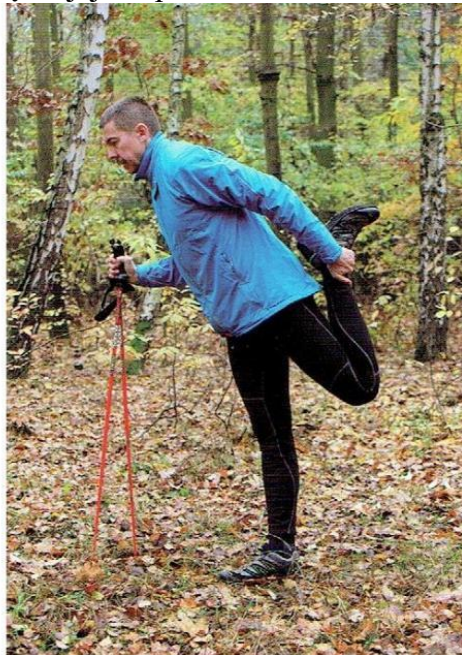
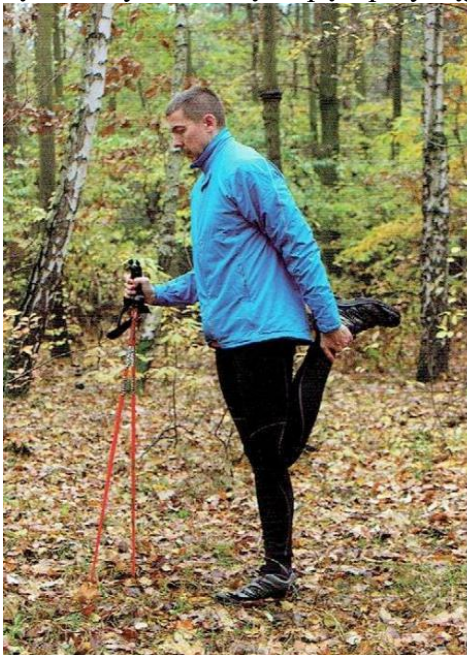
II. Faza realizacyjna

Przygotowanie do wysiłku. Ćwiczenia kształtujące rąk, nóg i tułowia- nauczyciel puszcza film instruktażowy na którym instruktor pokazuje ćwiczenia do rozgrzewki: [Rozgrzewka Nordic Walking - YouTube](#)- uczniowie stoją w luźnej rozsypce i wykonują ćwiczenia razem z instruktorem na filmie. Nauczyciel koryguje błędy.

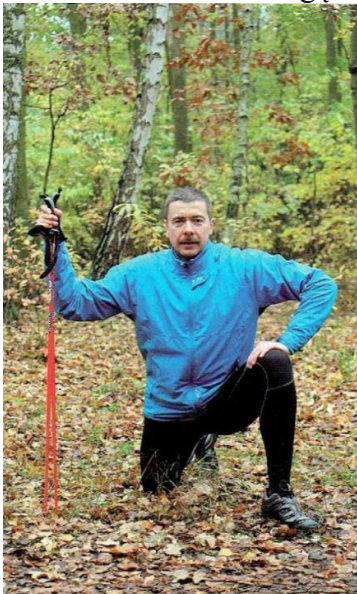
Część główna. Doskonalenie pracy rąk i nóg w marszu z kijami- Nauczyciel puszcza film instruktażowy: [Nordic Walking Jak Chodzić - czyli prawidłowa technika chodzenia w 7 krokach - YouTube](#), po każdym kroku przedstawionym przez instruktora uczniowie wykonują

ćwiczenia poruszając się dookoła sali gimnastycznej. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne wykonanie ćwiczeń.

Ćwiczenia rozciągające- PW: postawa wyprostowana, oba kije trzymane w prawej ręce, lewa ręka chwyt za lewą stopę i przyciągnięcie jej do pośladka. Powtórz to samo na drugą nogę.



- PW: klęk rozkroczny, oprzyj groty obu kijów razem na podłożu z prawej strony i wykonaj klęk rozkroczny lewą nogą. Rozciągaj mięśnie uda, przenosząc ciężar ciała do przodu. Powtórz to samo na drugą nogę.



-PW: opad tułowia do przodu, ręce oparte na kijach wyciągnięte mocna do przodu, pośladki do tyłu. Rozluźniamy kręgosłup.



III. Podsumowanie lekcji

Uczniowie logują się za pomocą telefonów i wypełniają ankietę polekcyjną:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKhPAU-UWaMzXEIQ5iUJ4owsm66raYUyLOBCcoYwPeGRwmNw/viewform?usp=sf_link

Omówienie lekcji, zachęcenie do aktywności fizycznej w czasie wolnym, pożegnanie.

IV. Praca domowa

Doskonalenie techniki Nordic Walking podczas marszów w czasie wolnym.