

Data publikacji: 05.05.2022

Autor: Paweł Goc, Barbara Turska

Nordic Walking na lekcji wychowania fizycznego

Nordic Walking jest doskonałą formą rekreacyjnej aktywności fizycznej, polegająca na maszerowaniu wraz ze specjalnie do tego celu przygotowanymi kijkami. Sport ten jest niezależny od wieku oraz pory roku i można go uprawiać zarówno wiosną, latem, jesienią czy zimą.

Dlaczego Nordic Walking na lekcji wychowania fizycznego? Ponieważ nie trzeba mieć specjalnie przygotowanego miejsca, wystarczy trochę przestrzeni, może to być sala gimnastyczna lub ścieżka obok szkoły czy w parku. Jest to świetna forma aktywności fizycznej dla młodzieży znudzonej grammi zespołowymi, a spacer z kijkami to moda na ciekawe spędzenie czasu oraz zdrowy styl życia, nawet po lekcjach. Wykorzystując dodatkowo narzędzia TIK nauczyciel sprawia, że lekcja wychowania fizycznego nie jest monotonna i nudna. Na platformie YouTube.com jest wiele pomocnych treningów, ćwiczeń, filmów oraz prezentacji, które pomagają zachęcić młodzież do ćwiczenia oraz sprawiają, że lekcja jest ciekawsza. Można ją wykorzystać zarówno do nauki techniki, poznania nowych ćwiczeń, historii sportu oraz w edukacji zdrowotnej. Formularze Google umożliwiają tworzenie ankiet polekowych sprawdzających np.: atrakcyjność zajęć, sposób przekazywanej wiedzy przez nauczyciela czy przydatność nabytych nowych umiejętności w życiu codziennym.

Autorefleksja

Lekcja otwarta z wychowania fizycznego została przeprowadzona w klasie drugiej szkoły ponadpodstawowej. Podczas zajęć zrealizowałem wszystkie zaplanowane cele lekcji. Możliwość wykorzystania podczas zajęć narzędzi multimedialnych, takich jak: zdjęcia, filmy YouTube oraz aplikacje Google, wpłynęła na atrakcyjność prowadzonych zajęć. Ta interaktywna forma lekcji spowodowała, że uczennice z chęcią wykonywały ćwiczenia, dobrze się przy tym bawiąc.

Zapraszam do zapoznania się ze scenariuszem zajęć zamieszczonym poniżej artykułu.

Paweł Goc

nauczyciel w V Liceum Ogólnokształcącym im. M. Skłodowskiej-Curie w Lublinie

Komentarz do obserwowanych zajęć

Lekcja została przeprowadzona w innowacyjny sposób z wykorzystaniem środków multimedialnych. Sposób prezentacji poszczególnych części lekcji spowodował zainteresowanie uczennic oraz ich aktywne włączenie się w nabycie praktycznych umiejętności w celu stosowania marszu Nordic Walking. Podczas zajęć można było zaobserwować dobre tempo lekcji oraz planowe wykorzystanie czasu. Nauczyciel na bieżąco przekazywał informację zwrotną uczennicom o wykonywanych ćwiczeniach. Trening oparty był na pracy indywidualnej, jak i grupowej, a właściwa atmosfera i sposób przekazywanej wiedzy zapewniły zainteresowanie nową dyscypliną sportu.

Pliki do pobrania

[P_Goc_scenariusz.pdf, 619.46 KB](#)

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzednia strona](#)
[Następna strona](#)