



POZNAJEMY PRAWIDŁOWĄ
TECHNIKĘ MARSZU Z KIJKAMI
NORDIC WALKING

ANNA
ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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 prawidłową technikę marszu z kijkami nordic walking.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje podstawowe elementy techniki marszu z kijkami.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje podstawowe elementy techniki marszu z kijkami: koordynację ruchową, pracę ramion (wymach ramion w przód i w tył, otwieranie i zamykanie ramion), poznaje ćwiczenia prawidłowej rozgrzewki i rozciągania, wykorzystuje aplikacje internetowe w celu monitorowania własnej aktywności ruchowej.
- **Kształcący:** Uczeń kształtuje kondycję, koordynację ruchową, potrafi prawidłowo maszerować z kijkami i wykonywać ćwiczenia.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje odpowiedzialność i samodyscyplinę w czasie wykonywanych ćwiczeń.

Metody:

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

Techniki:

metoda relaksacyjna, tak/nie, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, indywidualna, grupowa, zespołowa.

Miejsce:

boisko szkolne, teren przyszkolny.

Środki dydaktyczne:

kijki nordic walking, aplikacje internetowe np. MapMyRun, Krokomierz i Odchudzenie Trener, Endomondo, prezentacja multimedialna na temat: *Marsz po zdrowie. Marsz z kijkami*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu i przedstawienie uczniom prezentacji multimedialnej o technice marszu z kijkami, wzbudzenie motywacji do aktywnego udziału w zajęciach, zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.
2. Nauczyciel omawia aplikacje na telefon dotyczące aktywności ruchowej i uczniowie je uruchamiają.
3. Marsz w grupie z nauczycielem na boisko. Uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą przy nauczycielu.
4. Ćwiczenia kształtujące w marszu (uczniowie rozstawieni w kole w bezpiecznej odległości od siebie): krążenia jednoczesne i naprzemienne ramion w przód i w tył, „wiosłowanie” kijkami, przekładanie kijków przed klatką piersiową i za plecami, marsz z wysokim unoszeniem kolan, krok odstawno-dostawny – kijki trzymane z przodu, marsz z nogami o pośladki, 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, skłony tułowia w przód – rolowanie tułowia, powrót, opad tułowia, skrętoskłony z kijkami trzymanymi oburącz, rolowanie, powrót do wyprostu, wznos ramion w górę, krążenie w stawie biodrowym, pajacyki, wykroki w przód, zakroki, kijki wbite w ziemię trzymane oburącz, wymachy naprzemienne nóg (w przód, w bok i w tył), przysiady z kijkami, krążenie nogi w stawie biodrowym, wspięcia na palce, krążenia stóp, waga w przód, w tył, w bok z prostą nogą, przeskoki przez kijki w przód, w tył i na boki, krążenia nadgarstków, zgięcia i wyprosty nadgarstków.

Część główna:

1. Nauczyciel instruuje i pokazuje, jak maszerować z kijkami: postawa w marszu, ruch ręki do przodu, wbicie kijka, pociągnięcie ręki do tyłu, praca nadgarstka, stawianie kroku.
2. Ćwiczenia z kijkami – nauka długości kroku podstawowego. Nauczyciel prosi uczniów, by rozstawili przed sobą kijki, układając je na podłożu, po boku kijek – kijek przerwy, od pięciu uczniów ustawiamy trasę – uczniowie robią kroki długości kijków, wykonując naprzemienne ruchy ramion.
3. Uczniowie maszerują z nauczycielem, trzymając kijki w ręce – ramiona wzdłuż tułowia – po kilku krokach wykonują naprzemienne naturalne ruchy ramion w przód i w tył.
4. Marsz naprzemienny z kijami wbijanymi pod ostrym kątem w podłoże w połowie długości kroku.
5. Naprzemienne wieloskoki.

6. Marsz z wbijaniem obu kijków w podłoże i ściągnięciem łopatek – ruch ramion do tyłu.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągająco-oddechowe w kole z kijkami, w postawie wyprostowanej w lekkim rozkroku – nauczyciel demonstruje ćwiczenia:
 - 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 do przodu, wypad w bok,
 - b. skrzyżowanie rąk i rozciąganie mięśni grzbietu, wznos nogi w bok,
 - c. ćwiczenia oddechowe.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Uczniowie oceniają umiejętność poprawnego marszu z kijkami. Z lewej strony nauczyciela stają uczniowie, którzy oceniają własne umiejętności marszu dobrze, a z prawej strony ci, co mają jeszcze problem w opanowaniu techniki.
3. Powrót do szkoły – uczniowie wraz z nauczycielem poprawną techniką wracają do szkoły.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności zdrowotnej dla poprawy kondycji zgodna z *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwija kompetencje osobiste i cyfrowe.

Literatura: Wilanowski A., *Nordic walking dla każdego*, Bukowy Las, Wrocław 2014.