



ZABAWA MARSZOWA  
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](http://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:**

Zabawa marszowa z kijkami nordic walking.

**Klasa:**

II liceum i II technikum

**Czas trwania lekcji:**

45 minut

**Cele:**

- **Główny:** Uczeń poznaje możliwości łączenia marszu z kijkami z ćwiczeniami.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje ćwiczenia wykonywane w czasie zabawy marszowej i rozciągania, poznaje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z kijkami, zna aplikacje internetowe przeznaczone do monitorowania własnej aktywności ruchowej.
- **Kształkący:** Uczeń kształtuje kondycję, koordynację wzrokowo-ruchową, prawidłowo wykonuje ćwiczenia z kijkami.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje zaangażowanie w czasie ćwiczeń.

**Metody:**

naśladowcza ścisła, zadaniowa, metoda treningu i uczenia się motorycznego.

**Techniki:**

NaCoBeZU, „dywanik pomysłów”, kształcenia multimedialnego, relaksacyjna.

**Formy pracy:**

frontalna, indywidualna, grupowa, zespołowa.

**Miejsce:**

teren przyszkolny, park lub las, tereny spacerowe.

**Środki dydaktyczne:**

kijki nordic walking, aplikacje internetowe: Krokomierz i Odchudzanie Trener, Endomondo, Running Distance Tracker, MapMyRide, Nike+GPS, RunKeeper, Sports Tracker, Workout Trainer, Zeopoxa Bieganie & Jogging, MapMyRun, prezentacja multimedialna.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka, nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną na temat: *Zabawa marszowa z kijkami i bezpieczeństwo podczas marszu z kijkami*, omawia, na co należy zwrócić uwagę podczas marszu i ćwiczeń.
2. Nauczyciel przedstawia na mapie w telefonie trasę marszu opracowaną na bazie pętli około 2–3 km w zależności od możliwości kondycyjnych grupy.
3. „Dywanik pomysłów” – uczniowie uruchamiają aplikacje na telefon dotyczące aktywności i pokazują trasę na mapie.
4. Marsz w grupie z nauczycielem na teren przyszkolny. Uczniowie niedowidzący i niedosłyszący idą przy nauczycielu.
5. Ćwiczenia kształtujące w miejscu w postawie z kijkami (uczniowie rozstawieni w szachownicy w bezpiecznej odległości od siebie): krążenia ramion w przód i potem w tył z kijkami wbitymi w podłoże, wyprosty i skurcze ramion, przetaczanie w różnych kierunkach, skręty tułowia z wysokim unoszeniem kolan po skosie z kijkami trzymanymi oburącz na wysokości klatki, skłony tułowia w bok i w przód z kijkami trzymanymi oburącz nad głową, wymachy naprzemiennie nóg (w przód, w bok i w tył), wspięcia na palce, pięta, krążenia stóp – kijki wbite w podłoże, krążenia nadgarstków, zgięcia i wyprosty nadgarstków naprzemiennie z obydwojema kijkami trzymanymi w jednej dłoni.

### Część główna:

1. Omówienie techniki marszu – nauczyciel objaśnia i demonstruje, jak chodzić poprawnie z kijkami: postawa w marszu, ruch naprzemienny ręki do przodu, wbicie kijka pod ostrym kątem w podłoże w połowie długości kroku, pociągnięcie ręki do tyłu, praca nadgarstka, stawianie kroku o długości kijków.
2. Marsz z kijkami na odcinku 800 m.
3. Ćwiczenia dodatkowe w marszu na odcinku ok. 200 m: marsz z kijkami trzymanymi oburącz z wbijaniem obu kijków w podłoże i z zaakcentowaniem ruchu ramion do tyłu oraz ściąganiem łopatek do siebie, marsz z kijkami wleczonymi po podłożu.
4. Ćwiczenia dodatkowe z oporowaniem w miejscu parami. Nauczyciel losowo dobiera uczniów w pary: uczniowie ustawieni w postawie przodem do siebie, ramiona wyprostowane w przód, uczniowie trzymają kijki oburącz, wykonują wznos i opust kijków, skurcz i wyprost ramion z kijkami chwytanymi nachwytem i podchwytem, uczniowie ustawieni w postawie tyłem do siebie w wypadzie, ramiona wyprostowane z tyłu, uczniowie trzymają kijki oburącz – wypad w przód.
5. Marsz z kijkami na odcinku 1 km.

**Część końcowa:**

1. Ćwiczenia rozciągająco-oddechowe w kole z kijkami w postawie wyprostowanej – nauczyciel demonstruje ćwiczenia:
  - wznos ramion z kijkami trzymanymi oburącz i opust ramion w dół, ćwiczenia oddechowe,
  - opad tułowia połączony z zakrokiem na jedną, następnie na drugą nogę, skrzyżowanie rąk i rozciąganie mięśni grzbietu, kijki trzymane szerzej niż barki wbite w podłogę,
  - wypady nogi w bok.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Wybiera losowo uczniów, by zademonstrowali poprawną technikę marszu z kijkami – uczniowie demonstrują technikę marszu. Nauczyciel wyróżnia uczniów oceną za poprawne wykonanie zadania oraz za zaangażowanie.
3. Powrót do szkoły – powrót poprawną techniką do szkoły.

**Komentarz metodyczny**

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

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