



POZNAJEMY ĆWICZENIA  
WZMACNIAJĄCE I ROZCIĄGAJĄCE  
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:

Poznajemy ćwiczenia wzmacniające i rozciągające z kijkami nordic walking.

### Klasa:

II liceum i II technikum

### Czas trwania zajęć:

45 minut

### Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje ćwiczenia wzmacniające siłę i rozciągające z kijkami nordic walking.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje ćwiczenia rozgrzewki, wzmacniające i rozciągające, wie, jak zachować zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z kijkami.
- **Kształcący:** Uczeń wzmacnia kondycję w marszu z kijkami, potrafi wykonać prawidłowo ćwiczenia rozgrzewki i rozciągające (indywidualne i z partnerem), wykorzystuje aplikacje internetowe w celu monitorowania aktywności fizycznej.
- **Wychowawczy:** Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.

### Metody:

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

### Techniki:

tak/nie, relaksacyjna, kształcenia multimedialnego.

### Formy pracy

frontalna, indywidualna, grupowa, zespołowa.

### Miejsce:

boisko szkolne, teren przyszkolny.

### Środki dydaktyczne:

kijki nordic walking, aplikacje internetowe do wyboru przez uczniów: Krokomierz i Odchudzanie Trener, Endomondo, prezentacja multimedialna na temat: *Ćwiczenia z kijkami nordic walking*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu i wzbudzenie motywacji do aktywnego udziału w zajęciach. Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną i mówi o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń z kijami.
2. Nauczyciel omawia krótko aplikacje na telefon dotyczące aktywności ruchowej i uczniowie je uruchamiają.
3. Marsz w grupie z nauczycielem na boisko. Uczniowie niedowidzący, niedosłyszący i z autyzmem ćwiczą przy nauczycielu.
4. Ćwiczenia kształtujące w postawie z kijkami trzymanymi w ręce (uczniowie rozstawieni w bezpiecznej odległości od siebie): krążenia naprzemiennie ramion w przód i w tył z trzymanymi kijkami, wymachy ramion góra – dół, skłony tułowia w bok, krążenie tułowia, krążenie w stawie biodrowym, skręty nadgarstków, zgięcia i wyprosty nadgarstków, wysokie unoszenie nóg do przodu i do tyłu, przeskoki przez kijki w przód, w tył i na boki, krążenie nogi w stawie biodrowym, wypady nóg w przód, wykroki w bok, zakroki w tył – kijki w ramionach w przód blisko siebie, wymachy nóg w przód, w bok, w tył, wspięcia na palce – pięta, krążenia stóp.

### Część główna:

Uczniowie z ADHD wykonują więcej powtórzeń, uczniowie zdolni pokazują ćwiczenia.

Ćwiczenia wzmacniające na bazie treningu crossfit – 50 sekund ćwiczeń, 10 sekund odpoczynku z kijkami. Uczniowie rozstawieni na obwodzie, nauczyciel w zależności od liczebności grupy dobiera losowo uczniów w pary lub w trójki:

1. Ćwiczenia przeskoków w przód i w tył nad ułożonymi kijkami.
2. Przysiady z wymachem nogi w skos do przodu – kijki trzymane oburącz na wysokości barku i wznos w górę.
3. Wyskok w górę – przysiad – podpór przodem – wyrzut nóg w tył – kijki ułożone z tyłu w taki sposób, by po podporze przeskoczyć nad kijkiem.
4. Półpajacyki i pajacyki wykonywane naprzemiennie z kijkami trzymanymi oburącz na karku.
5. Martwy ciąg z kijkami trzymanymi oburącz dół – góra.
6. Jaskółka i waga w przód i w bok z prostą nogą, kijki trzymane oburącz wbite w podłogę.
7. Wznosy i opusty ramion w bok i w przód z kijkami trzymanymi w rękach.
8. Ćwiczenia rozciągające z kijkami w postawie wyprostowanej w lekkim rozkroku:
  - a. wznos ramion przodem w górę – skłon w bok w jedną, następnie w drugą stronę – skłon do nóg (ułożenie kijków pod nogami – ćwiczenia stretchingowe nóg) – wyprost, agrafka na plecach z kijkami (chwyt u góry i na dole za kijek i pociągnięcie raz w górę, raz w dół),

- b. opad w przód – oba kijki trzymane szerzej niż barki, wbite w podłoże, powrót do postawy, skrzyżowanie rąk i rozciąganie mięśni grzbietu, powrót do postawy, skręt tułowia, raz jedna ręka w przód, druga w tył, obie ręce trzymają kijek,
  - c. w opadzie zakrok nogi w tył, wykrok nogi do przodu – zmiana ułożenia nóg (zgięta, prosta), wypad w bok,
  - d. w postawie – wznos nogi zgiętej w przód i chwyt, jedna ręka na nodze, druga utrzymuje równowagę na kijku wbitym w podłoże,
  - e. w postawie – wznos nogi zgiętej w przód i chwyt, jedna ręka na nodze, druga utrzymuje równowagę na kijku wbitym w podłoże,
  - f. ćwiczenia oddechowe – wznos ramion bokiem w górę – wdech, opust ramion.
9. Marsz z kijkami 1–1,5 km w zależności od możliwości grupy. Analiza aktywności.

### **Część końcowa:**

Nauczyciel podsumowuje lekcję. Powrót poprawną techniką do szkoły.

### **Komentarz metodyczny**

Lekcja aktywności zdrowotnej dla poprawy kondycji zgodna z *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwijają odpowiedzialność za własne zdrowie i rozbudza świadomość dbałości o własne ciało. Doskonali umiejętności cyfrowe.

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