

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

**Temat:** Wykorzystanie przeszkód terenowych w kształtowaniu sprawności fizycznej.

- 1) **Autor:** Anna Makowska
- 2) **Cele operacyjne** - uczeń po zajęciach potrafi:
  - wymienić mierniki zmian zachodzących w organizmie podczas uprawiania aktywności fizycznej
  - wskazać 3 miejsca, w okolicach szkoły, gdzie można uprawiać aktywność ruchową, potrafi je właściwie wykorzystać.
  - zadbać o bezpieczeństwo swoje i współwiczających w trakcie zajęć w terenie.
- 3) **Czas trwania:** 2 X 45 min.
- 4) **Charakterystyka grupy:** mieszana, wiek – 15-16 lat, poziom umiejętności marszu z kijami do Nordic Walking - technika podstawowa.
- 5) **Miejsce:** tereny zielone, park
- 6) **Przybory, przyrządy:** kije do Nordic Walking
- 7) **Metody prowadzenie zajęć:**
  - zabawowa
  - zadaniowa
  - zadaniowo-naśladowcza
- 8) **Tok zajęć**
  - I. Część wstępno-przygotowawcza
    - a) Czynności organizacyjno-porządkowe:
      - zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz celów operacyjnych.
      - dopasowanie i wydanie kijów do Nordic Walking.
  - II. Część główna A

Rozgrzewka:

Ćwiczenia z kijami – przed wyjściem w teren

Kije chwycone w połowie długości:

    - krążenia ramion w przód, w tył, naprzemianstronne, wymachy, skłony, skręty tułowia.

Kije chwycone za końce:

    - skłony, skręty, przemachy z prawej strony na lewą, przejścia przez kije od przodu, od tyłu, wszystkie ćw. bez zmiany chwytu.

Kije chwycone za rączki, oparte o podłoże na szerokość ramion:



**ODN**

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
w Poznaniu

- wymachy nóg; prawej, lewej, przysiady.

### III. Część główna B

#### a) Marsz z kijami do parku.

- b) Wykorzystanie przeszkód terenowych, ławeczek, schodów, środowiska przyrodniczego (łąka, park, las), bazy rekreacyjno-sportowej – ćwiczenia w parku, dostosowane do warunków danego terenu zielonego.

Do wyboru przez prowadzącego, wykorzystanie:

#### Ławeczek:

- wejścia, zejścia
- naskoki – pamiętaj nie na każdą ławeczkę w parku można wejść butami☺
- „pompki” - podpór leżąc przodem z oparciem ramion na ławce- uginanie i wyprosty rąk
- w podporze leżąc tyłem- uginanie i wyprosty rąk
- podpór leżąc przodem, stopy oparte na ławce- uginanie i wyprosty rąk
- skoki zawrotne

#### Schodów:

- marsze
- biegi
- skoki jednonóż
- wieloskoki
- ćw. mieszane
- skipy, A, C

#### Drzew:

- skłony
- skręty
- wymachy nóg
- zginanie i prostowanie rąk w podporze przodem o drzewo
- biegi pomiędzy drzewami
- bieg za liderem – grupa porusza się za liderem, powtarzając wszystkie wykonywane przez niego ćwiczenia i biegnąc po jego torze

#### Alejek parkowych:

- zabawy bieżne, skoczne, porządkowe

#### Parkowych terenów trawiastych

- z kijami, z partnerem, w grupie, zabawy z kijami



- c) Marsz z kijami w kierunku placu zabaw, ćwiczenia i zabawy ze zbiegiem, wchodzeniem po trawiastych pagórkach.
- d) Ćwiczenia na schodach, wejścia zejścia, skoki.
- e) Analiza reakcji własnego organizmu na wysiłek, omówienie. Pomiar tętna – tętnica szyjna lub nadgarstkowa, przypomnienie informacji:, co to jest tętno, tętno spoczynkowe, tętno powysiłkowe, sposób pomiaru, uproszczona analiza.
- f) Marsz z kijami Nordic Walking do szkoły.

#### **IV. Część końcowa**

- a) Ćwiczenia rozciągająco- rozluźniające, omówienie lekcji.
- b) Podsumowanie lekcji, sprawdzenie realizacji celów.  
Rundka pytań kierowanych:
  - Wymień miejsca w okolicy szkoły nadające się do wykorzystania na dowolną aktywność ruchową.
  - Podaj dwa ćwiczenia możliwe do wykonania, wykorzystując ławeczkę, rosnące drzewo...
  - Podaj ile wynosi tętno spoczynkowe, jak je mierzyć i w jakim miejscu.
- c) Pożegnanie.