

Konspekt lekcji z wychowania fizycznego-zainteresowania

Temat : Nordic walkin: Nauka podstawowego kroku marszu..

Spacer po najbliższej okolicy

1. Cele w zakresie:

- Umiejętności: potrafi na miarę swoich możliwości wykonać podstawowy krok marszu z kijami nordic walking,
- Motoryki: Doskonalenie ogólnej sprawności uczniów
- Wiadomości: Zna historię nordic walking,
- Akcent wychowawczy: rozwijanie zainteresowań uczniów, wdrażanie do aktywnego spędzania czasu

Cele rewalidacyjne: kształtowanie wiary we własne możliwości, odkrywanie potencjalnych zdolności, możliwości

2. Metody pracy: zadaniowa - ścisła

3. Formy pracy: grupowa jednolita

4. Klasa: II-III Gimnazjum Specjalne, IV Edukacyjno -Terapeutyczna Liczba uczniów: 9

5. Czas trwania: 2x45 min

6. Przybory i przyrządy: kije nordic walking

7. Osoba prowadząca: S. Zientarska, G. Harasiuk

8. Data: 24.03.2014r, 26.03.2014r

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Część wstępna 1.Zorganizowanie grupy	1.Zbiórka 2. Powitanie sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć	1 min	Ustawienie w szeregu
2.Motywacja	1.Podanie tematu oraz motywacja do aktywnego udziału w lekcji <ul style="list-style-type: none">• Krótka historia nordic walking• Pobranie sprzętu	1 min	
3. Rozgrzewka Ćwiczenia	1.Ustawienie w kole	2 min	
			Ustawienie w kole

kształtujące i przygotowujące organizm do realizacji zadań	<p>-naprzemienne wymachy RR Pw pozycja zasadnicza w lekkim rozkroku kije trzymane w obu dłoniach Ruch: naprzemienne wymachy w przód wyprostowanych RR</p>	10x	
	<p>- skłony w przód Pw. pozycja zasadnicza w lekkim rozkroku kije trzymane w obu dłoniach oparte o podłoże RR wyprostowane Ruch: 1 Skłon wprzód 2,3 pogłębienie, 4 powrót do pw</p>	10x	
	<p>- skrety tułowia Pw:pozycja zasadnicza w lekkim rozkroku, kije złączone trzymane w rr, RR wyprostowane Ruch: 1 skręt T w prawo, 2 powrót do pw, 3 skręt T w lewo, 4 powrót do pw.</p>	10x	
	<p>-wymachy naprzemienne NN Pw. pozycja zasadnicza w lekkim rozkroku kije oparte o podłoże trzymane w obu dłoniach Ruch: naprzemienne wymach NN wyprostowanych w przód i w tył</p>	10x	
	<p>-przysiady Pw.pozycja zasadnicza kije oparte o podłoże Ruch: 1 ugięcie NN, 2 wyprost NN</p>	5x	
	<p>-ćw rozciągające mm. czworogłowy uda -podskoki obunóż, Pw. pozycja zasadnicza, kije oparte o podłoże, trzymane w rr Ruch: podskoki obunóż</p>	10x	
<p>- ćw. równoważne Pw: pozycja zasadnicza, kije oparte o podłoże Ruch: 1 uniesienie ugiętej prawej N w górę ,2 przenos wyprostowanych RR w bok 3, przenos RR w przód, 4 wyprost prawej N</p>	5x		
	-proponycje ćwiczeń dzieci		

<p>Część główna Nauka marszu krokiem podstawowym z kijami nordic walking</p> <p>Ćwiczenia naprzemienności pracy rąk</p> <p>Ćwiczenia naprzemienności pracy RR i NN</p> <p>Marsz w terenie</p>	<p>1.Wzorcowy pokaz podstawowego kroku do marszu z kijami nordic walking</p> <p>2..Pw. pozycja zasadnicza Ruch: wykonanie kroku zgodnie z zasadami: prawa noga krok w przód wybicie z pięty i odbicie z dużego palca dostawienie lewej nogi</p> <p>3. Pw. postawa zasadnicza kije trzymane w połowie trzonka - poziomo Ruch: naprzemienna praca rąk</p> <p>4. Pw: postawa zasadnicza RR opuszczone wzdłuż T kije nie są trzymane w dłoniach, Ruch: marsz -kije luźno zwisają ciągnięte po podłożu</p> <p>Pw: postawa zasadnicza kije trzymane w obu dłoniach Ruch: marsz po linii prostej Pw. : j.w. Ruch : marsz po linii krzywej</p> <p>Kształtowanie umiejętności marszu w trakcie spaceru w najbliższej okolicy. Marsz krokiem podstawowym</p>	<p>2 min</p> <p>Marsz 15 m</p> <p>Marsz 15m</p> <p>15m</p> <p>15m</p> <p>1 km</p>	<p>Ustawienie w szeregu bez kijów</p> <p>Ustawienie w szeregu z kijami Marsz dwójkami</p> <p>Ustawienie w szeregu, marsz w szeregu, zwracamy uwagę na naprzemienną pracę RR i NN (prawa noga-lewa ręka)</p> <p>Ustawienie w szeregu –jednoczesny marsz w przód Ustawienie dwójkami- marsz dwójkami Ustawienie w rzędzie- indywidualny marsz</p> <p>Luźna grupa</p>
<p>Część końcowa Uspokojenie</p>	<p>1.Ćwiczenia oddechowe</p>	<p>3min</p>	<p>Ustawienie w kole</p>

organizmu			
Czynności organizacyjno-porządkowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka 2. Ocena grupy 3. Zdanie sprzętu 	1 min	Ustawienie w szeregu
Nastawienie do aktywności ruchowej w czasie wolnym	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motywacja uczniów do wykorzystania zdobytych umiejętności w czasie wolnym 	1 min	Ustawienie w szeregu