

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy VI

Temat: Nauka techniki marszu NordicWalking. Spacer po najbliższej okolicy.

Termin: 31.01.2014 r.

Część wstępna	Zbiórka, sprawdzenie obecności, przygotowanie do zajęć, podanie zadań na lekcji. Przygotowanie wielkości kija do wzrostu ćwiczących.
Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none">1. Zabawa pociąg,2. Krążenie barków - wiostowanie,3. W rozkroku skłony w przód ,4. W rozkroku skłony do boku,5. W rozkroku skręty tułowia w prawo i w lewo,6. Przysiady,(w przysiadzie wznos ramion w górę)7. Podskoki, kije wbite w podłoże trzymanie za rękęjeść ,8. Podskoki ze skrętem bioder w prawo i lewo ,9. Podskoki z wypadem w przód,10. Z postawy na baczność wymach nóg w przód , tył, na boki,11. W postawie wysokiej wykrok prawą nogą zadzieranie palcy stóp do góry, noga z tyłu lekko ugięta, chwytemy za palce stóp,
Część główna	<ol style="list-style-type: none">1. Marsz w szeregu wybicie z pięty, odbicie z palców,2. Ćwiczenie w miejscu w parach, naprzemienna praca ramion (powitanie),3. Ręce opuszczone wzdłuż tułowia chwyt kija w połowie długości , marsz z naprzemienną pracą rąk,4. Marsz, ręce opuszczone wzdłuż tułowia, dłonie otwarte nie trzymają kija, (kije zwisają swobodnie, naprzemienna praca ramion),5. Marsz z wbijaniem kijów w podłoże , (odepchnięcie kijem powinno mieć kierunek do tyłu, ręce powinny być prawie proste w łokciach),6. Marsz krokiem podstawowym,
zabawy	<ol style="list-style-type: none">1. Na hasło złap kij sąsiada- wymiana w kole,2. Zamiana kija w parach nadany sygnał,3. Złap kij środkowego,(zamiana po wywołaniu imienia)
Rozciąganie	<ol style="list-style-type: none">1. Opad tułowia w przód plecy wyprostowane ,ręce wsparte na kijach,2. Postawa na baczność , przyciąganie pięty do pośladków, (prawa, lewa noga),3. Z postawy na baczność (kije trzymane z boku) wykonanie przysiadu z wyprostowaną nogą do przodu,
Zakończenie	Zbiórka , podsumowanie całokształtu lekcji,

Przygotowała: Iwona Bleszyńska, nauczyciel wf.