

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy VI

Temat: Kształtowanie siły ramion na zajęciach z NordickWalking.

Termin: 7.02.2014 r.

Czynności organizacyjno - porządkowe	Zbiórka , przywitanie, sprawdzenie obecności, przygotowanie do zajęć, sprawdzenie sprzętu,
Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none">1. Zabawa ożywiająca, zamiana miejsc o kilka miejsc, (w szeregu prowadzący mówi o ile miejsc następuje zmiana i w którą stronę),2. Trucht krążenie ramion, przód ,tył,3. Krok odstawno - dostawny z wymachem rąk,4. Krok skrzyżny ze skrętem tułowia,5. Podskoki zmienne,6. Marsz z wypadami,7. Trucht z uderzaniem pięt o pośladki,8. Krążenie tułowia z kijkami,9. W parach tyłem na baczność wykonanie wykroku w przód,(ręce w górze),10. Skłony w parze do boku, stanie tyłem do siebie,11. Przeskoki przez kijjednonóż, obunóż,(kijki leżą na ziemi),12. Wymachy nóg naprzemienne wprzód,
Część główna	Marsz ok. 3 km, Mini siłownia: ćwiczenia w parach, <ol style="list-style-type: none">1. Stojąc naprzeciwko siebie w wykroku, ramiona wyciągnięte przed siebie, obie osoby próbują wypchnąć przeciwnika w tył,2. Ta sama postawa uczestnicy próbują przyciągnąć przeciwnika do przodu,3. Stojąc naprzeciwko siebie w małym rozkroku ręce zgięte w łokciach, jedna osoba ciągnie kije w górę, druga osoba ciągnie w dół,4. Pierwsza osoba z pary staje tyłem do współwiczającego, trzyma kije pionowo za plecami, wykonuje ruch do góry, druga osoba pociąga kij w dół,5. Zaprzęg, pierwsza osoba ciągnie drugą, oporuje, nie daje się przeciągnąć,
rozciąganie	<ol style="list-style-type: none">1.2.3.
Część końcowa	Zbiórka , podsumowanie zajęć, pożegnanie,

Przygotowała: Iwona Bleszyńska, nauczyciel wf.