

NAUKA TECHNIKI MARSZU NORDIC WALKING. SPACER PO NAJBLIŻSZEJ OKOLICY.

1. Cele główne:

- wzmacnianie ogólnej sprawności fizycznej,
- doskonalenia koordynacji ruchowej.

2. Umiejętności:

- poprawne wykonywanie ćwiczeń,
- nauka techniki marszu Nordic Walking.

3. Cele wychowawcze:

- współdziałanie w grupie w celu poprawnego wykonania ćwiczeń,
- poznawanie aktywnych form spędzania wolnego czasu.

4. Cele rewalidacyjne:

- podnoszenie poziomu sprawności fizycznej.

5. **Miejsce ćwiczeń:** ścieżka w parku przy szkole.

6. **Czas:** 90 minut.

7. **Klasa:** SP i gimnazjum (dzieci lekko i umiarkowanie upośledzone)

8. **Sprzęt i przybory:** kijki do Nordic Walking.

Tok lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-porządkowe
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności. 2. Podanie zadań lekcji. 3. Krótka historia Nordic Walking 4. Pobranie sprzętu. 5. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń z kijami		5'	Uczniowie ustawieni w szeregu. Kije dostosowane do wysokości uczniów.
Rozgrzewka bez względu na to jaki jest cel twojego chodzenia, każdy trening winna poprzedzać krótka rozgrzewka. Kilka minut prostych ćwiczeń	1. Zabawa ożywiająca „Złap kij” Prawa ręka oparta na kij, uczniowie zwróceni w lewą stronę na sygnał puszczają swój kij, łapią kij sąsiada po lewej stronie. Uczeń który nie zdąży złapać kija odpada z gry. Po		3'	Uczniowie ustawieni w kole. Każdy trzyma 1 kij.

<p>przed rozpoczęciem marszu jest równie ważne jak właściwa część treningu</p>	<p>wyłonieniu zwycięzcy zmiana ręki trzymającej kij oraz kierunku ruchu.</p> <p><u>2) Ćwiczenia górnych partii ciała</u></p> <p>- Krążenia barków „wiosłowanie”</p>	<p>PW: stoimy na baczność, w RR wyprostowanych w stawie łokciowym trzymamy przed sobą złączone kije</p> <p>RUCH: tzw. wiosłowanie przed sobą.</p>	15 x	
	<p>- Wymachy kijami</p>	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR opuszczonych wzdłuż T trzymamy za trzon kijki</p> <p>RUCH: RR z kijami unosimy za głowę i następnie zginamy za głowę.</p>	10-15 x	
	<p>- Skręty tułowia</p>	<p>- PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR wyprostowanych przed sobą trzymamy przed sobą złączone kijki</p> <p>RUCH: robimy skręty T w prawo i lewo</p>	15 x	
	<p><u>3) Ćwiczenia dolnych partii ciała</u></p> <p>- Przysiady</p>	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku <stopy na szerokość bioder>, palce stóp skierowane w przód, w RR opuszczonych wzdłuż T trzymamy przed sobą złączone kijki</p> <p>RUCH: przysiad do około 90 stopni, piety przylegają do podłoża, kijki unosimy na wysokość RR.</p>	10-15 x	
	<p>- Przeskoki w bok</p>	<p>PW: stoimy na baczność, bliżej jednego kija, kije wbite w ziemię prostopadle do podłoża</p>	20 x	

		<p>RUCH: przeskakujemy z jednej strony na drugą obunóż</p>	20 x	
	- Skręty bioder	<p>PW: stoimy na baczność, w RR prostych w stawie łokciowym, trzymamy przed sobą mocno odstawione kije</p> <p>RUCH: skręty bioder w podskokach.</p>	20 x	
	- Podskoki „Pajacyki”	<p>PW: stoimy na baczność, z NN wyprostowanymi w stawie kolanowym, trzymamy kije wbite w ziemię prostopadle do podłoża</p> <p>RUCH: podskakujemy, kierując stopy w stronę kijów następnie łączymy stopy.</p>	5 X 5 sek\	
	<p>4) <u>Ćwiczenia rozciągające</u></p> <p>- Rozciąganie kręgosłupa</p>	<p>PW: wykonujemy opad T w przód, podpierając się na kijkach, proste NN, proste RR, prosty kręgosłup</p>	6 x 5 sek.	
	- Skłony boczne T	<p>PW: stoimy w lekkim rozkroku, w RR uniesionych nad głową trzymamy złączone kije</p> <p>RUCH: robimy skłony boczne raz w prawo raz w lewo</p>	6 x 5 sek.	
	- Rozciąganie mm. czworogłowego uda	<p>PW: stoimy na baczność, jedną RR opieramy się na kijkach, drugą przyciągamy stopę do pośladka, proste plecy</p> <p>Zmiana nogi.</p> <p>PW: jedną N</p>	6 x 5 sek.	

	- Rozciąganie mm.kulszowo-goleniowych	prostujemy przed sobą i opieramy na pięcie, drugą N zginamy w kolanie, jedną R trzymamy kijki ustawione pionowo do podłoża RUCH: łapiemy palce stopy wysuniętej do przodu		
II. CZĘŚĆ GŁÓWNA NAUKA MARSZU KROKIEM PODSTAWOWY M Z KIJAMI	1.PW: stanie w pozycji wyprostowanej , ręce opuszczone luźno-prawa noga krok do przodu-wybicie z pięty i odbicie z dużego palca, dostawienie lewej nogi	Postawa wyprostowana, krok wydłużony.	2 x 50 m	Ustawienie szeregu bez kijów
	2. . PW: ręce opuszczone wzdłuż tułowia, chwyt kija w połowie długości trzonka (w poziomie). Marsz z naprzemienną pracą rąk.	Kije trzymane lekko, nie unosimy końca kijów, kije trzymane równoległe do podłoża	2 x 50 m	Marsz w szeregu
	3. PW: ręce opuszczone wzdłuż tułowia, ramiona rozluźnione, dłonie otwarte nie trzymają rękojeści kijka. Marsz-kije zwisają swobodnie „wlokąc” się po podłożu.	Zwracamy uwagę na przemian stronną pracę ramion i nóg. Prawa noga i lewa ręka pracują jednocześnie wysuwając się do przodu.	2 x 50 m	Marsz dwójkami
	4. PW:zaciskamy dłonie na rękojeści kijów. Marsz z wbijaniem kijków pod punktem ciężkości ciała. odbicie następuje na linii biodra(w połowie kroku).	Odepchnięcie kijem powinno mieć kierunek do tyłu. Ręce powinny być prawie proste w łokciach	2 x 50 m	Nauczyciel sprawdza prawidłowa technikę, poprawia błędy
	5. Marsz krokiem podstawowym na odcinku 3 km	Zwracamy uwagę na przemian stronną pracę ramion i nóg	40 ‘	Nauczyciel koryguje błędy. Marsz po ścieżce w pobliskim lesie.

<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>1) Ćwiczenia rozciągające</p> <ul style="list-style-type: none"> - PW: postawa wyprostowana, oba kije trzymane w prawej R. Lewa R chwyt za lewą stopę przyciągnięcie jej do pośladka. - PW: postawa wyprostowana, kije trzymane w lewej R. Zmiana nogi ćwiczącej. - PW: postawa wyprostowana RR oparte na kijach. Wznos kijów przodem w górę –wdech, opad bokiem wydech. - PW: opad T do przodu, RR oparte na kijach wyciągnięte mocno do przodu, pośladki do tyłu. Rozluźniamy kręgosłup. - J.W. z wspięciem na palce i na pięty <p>2) Zakończenie zajęć</p> <ul style="list-style-type: none"> - omówienie realizacji zadań lekcji - pożegnanie 	<p>Ćwiczący starają się trzymać kolana razem.</p> <p>Z zachowaniem postawy skorygowanej</p>	<p>3 X 5 sek.</p> <p>3 x 5 sek.</p> <p>8 x</p> <p>4 x</p> <p>4 x</p> <p>1 min.</p>	<p>Ćwiczenia na boisku szkolnym trawiastym w kole.</p> <p>szereg</p>
---------------------------	---	---	--	--

Prowadząca: Jadwiga Grochowska
Opracowała: Anna Żbikowska

