Przykładowa lekcja wychowania fizycznego na ściance wspinaczkowej w wykonaniu klasy I f. Tematem zajęć było :

„Kształtowanie wytrzymałości siłowej podczas wspinaczki na sztucznej ściance, z asekuracją górną.”

Cele lekcji:

* dydaktyczny: uczniowie rozwijają zdolności siłowe oraz kształtują wytrzymałość, zwinność, gibkość i koordynację ruchową, jak również silną wolę (precyzyjne ruchy kończyn dolnych, ruchy manipulacyjne stopą), potrafią poprawnie założyć i zapiąć uprząż oraz bezbłędnie zapleść węzeł podwójnej ósemki.
* wychowawczy: uczniowie kształtują silną wolę i odwagę, pokonują własne słabości wspinając się po ściance, współpracują w zespole podczas ćwiczeń przygotowujących do zadania głównego lekcji, uczą się podejmować decyzje.
* poznawczy: uczniowie poznają podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas asekuracji nabywając zaufania do siebie i partnera.

| Tok lekcji | Treść lekcji | Czas | Wskazówki organizacyjno-porządkowe |
| --- | --- | --- | --- |
| I. Część wstępna ( 22 min) 1.Czynności organizacyjne2. Ćwiczenia wszechstronnie, przygotowujące do realizacji zadań lekcji.  II. Cześć główna 1.Czynności objaśniające prawidłowe posługiwanie się sprzętem do asekuracji, wydawanie komend i zachowania zasad bezpieczeństwa 2. Kształtowanie wytrzymałości siłowej, asekuracja " na wędkę" III. Część końcowa(5-7 minut) 1. Ćwiczenia rozciągające2. Czynności porządkowe | Czynności organizacyjne, motywacja ćwiczących do zajęćBieg – 4 minuty Ćwiczenia na drabinkach koordynacyjnych:1. BIEGI
* Na wprost z lekkim unoszeniem kolan
* Bokiem bez krzyżowania stóp
* Skrzyżny
* Tyłem
1. SKIPY
* A ( wysoko uniesione kolana)
* Pół skip A ( nisko kolana ruchy dynamiczne)
1. SKOKI
* Obunóż w przód, bokiem ( ze zmianą stron raz prawy bok raz lewy)
* Jednonóż w przód na jednej nodze ( po dwóch skokach zmiana nogi)
* Skoki zygzakiem obunóż
1. ĆWICZENIA NA DRABINCE WG INWENCJI TWÓRCZEJ ĆWICZĄCYCH

**Ćwiczenia RR i obręczy barkowej oraz T** przeciąganie rąk w prawą stronę, w lewą stronę, krążenia, wymachy, wyciąganie rąk w górę, krążenie nadgarstków, skrętoskłony, uginanie i prostowanie ramion skłony tułowia w przód, krążenia, skłony w bok Przypomnienie i pokaz przez nauczyciela:* przywiązania do uprzęży za pomocą węzła ósemkowego,
* założenia liny do przyrządu asekuracyjnego ,karabinka zakręcanego oraz jego wpięcia do łącznika uprzęży,
* komend :

**A** – osoba asekurująca (asekurant) **B** – osoba wspinająca się (wspinacz) **A**: Możesz iść!; **B**: idę!; **A**: Idź!Po dojściu wspinacza do końca drogi następują komendy :**B**: blok! Asekurant wybiera maksymalnie linę, aż do jej napięcia i mówi:**A**: jest blok! Gdy wspinacz wyda komendę : dół!Asekurant odpowiada : jest dół! i opuszcza wspinacza poprzez przekładanie rąk na linie pod zablokowanym przyrządem, górna ręka pod dolną, kontrolując szybkość opuszczania, aż do opuszczenia wspinacza do półprzysiadu).* **zasad bezpieczeństwa:**

Należy stać przodem do stanowiska górnego , maksymalnie 3 m od ściany, lekko z boku.Ułożenie dłoni na linie w czasie asekuracji przez asekuranta:pod przyrządem – kciukiem w kierunku przyrządu,nad przyrządem – kciukiem do góry wszystkie palce obejmują linę (chwyt zamknięty)Trawers – każdy z wpinających się przechodzi tzw. trawers ( przejście w poprzek ścianki do wysokości 2 m bez asekuracji)Wspinaczka w parach* na połogu
* na przewieszeniu
* po wyznaczonych trasa

Streaching – ćwiczenia rozciągające mięśnie RR i NNPodsumowanie zajęć, ocena pracy Odniesienie sprzętu do asekuracji i uprzęży. | 3'4’10’5’10'10’35’8’5’ | Ustawienie - forma frontalnaBieg dookoła sali Ćwiczący ustawieni w trzech rzędach w każdym z nich na parkiecie rozłożona drabinka koordynacyjnaUstawienie w rozsypce Pobranie uprzęży i sprzętu do asekuracji ( karabinek + grigri) Samodzielne założenie uprzężyPOKAZ JEDNEJ Z PAR WSZYTSKICH CZYNNOŚCI OBOWIĄZUJĄCYCH NA ŚCIANCEWspinacz po komendzie „blok” siada w uprzęży, nogi uniesione w przód, w rozkroku, stopami oparte o ścianę ugięte w kolanach, ręce szeroko, uniesione na wysokość klatki piersiowej, ugięte w łokciach, podobnie jak nogi stabilizują sylwetkę w trakcie opuszczania.Postawa asekuranta: wykrok rozkroczny, lewa noga z przodu, stopy lekko na zewnątrz.W czasie wspinaczki wspinacz dopasowuje szybkość swojego wspinania do szybkości asekuracji(wybierania liny) przez asekuranta.Uczniowie dobierają się w paryUstawienie w rozsypceUczennice ustawione dowolnej pozycji frontem do nauczyciela. |