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 organizacyjne  2. 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 rozciągające  2. Czynności porządkowe | Czynności organizacyjne, motywacja ćwiczących do zajęć  Bieg – 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 NN  Podsumowanie zajęć, ocena pracy Odniesienie sprzętu do asekuracji i uprzęży. | 3'  4’  10’  5’  10'  10’  35’  8’  5’ | Ustawienie - forma frontalna  Bieg dookoła sali  Ćwiczący ustawieni w trzech rzędach w każdym z nich na parkiecie rozłożona drabinka koordynacyjna  Ustawienie w rozsypce  Pobranie uprzęży i sprzętu do asekuracji ( karabinek + grigri) Samodzielne założenie uprzęży  POKAZ JEDNEJ Z PAR WSZYTSKICH CZYNNOŚCI OBOWIĄZUJĄCYCH NA ŚCIANCE  Wspinacz 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 pary  Ustawienie w rozsypce  Uczennice ustawione dowolnej pozycji frontem do nauczyciela. |