

Obszar II

TEMAT LEKCJI: Gry i zabawy na lodzie - doskonalenie jazdy przodem i tyłem.

Cele szczegółowe: Uczeń poznaje nowe gry i zabawy- odkrywa swoje możliwości podczas zabaw na łyżwach; odkrywa przyjemność z rywalizacji oraz współdziałania z partnerami z zespołu.

Zadania szczegółowe w zakresie:

- **Sprawności motorycznej-** uczeń poznaje ćwiczenia podnoszące poziom zwinności i szybkości, skracając czas reakcji na bodźce i sygnały zewnętrzne;
- **Umiejętności-** uczeń potrafi posługiwać się kończynami dolnymi podczas wykonywania ćwiczeń na łyżwach, umie kierować umiejętnie ruchami swojego ciała w zależności od sytuacji zewnętrznej;
- **Wiedomości-** uczeń zna zasady kulturalnego dopingu, wie, co to jest aktywność ruchowa;
- **Postawy-** uczeń potrafi współpracować w grupie, umie zastosować zdrowe zasady rywalizacji w stosunku do siebie i innych. (zasada fair play).

Ścieżka edukacyjna: edukacja prozdrowotna: zabawy ruchowe, rekreacja.

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozo- wanie	Uwagi organizacyjne.
I. Część wstępna – 10'			
Organizacja lekcji.	Zbiórka- podanie tematu lekcji.		Zwrócenie uwagi na porządek i przygotowanie zajęć
Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące do części głównej	GRY I ZABAWY OŻYWIAJĄCE - berek na łyżwach, dwóch uczniów wyznaczonych przez nauczyciela goni, reszta uczniów ucieka. Zmiana goniącego następuje po dotknięciu uciekającego przez goniącego; - jazda dookoła lodowiska: krążenie RR; Zabawa Dzień i noc dwie drużyny ustawione tyłem do siebie na środku lodowiska. Na hasło dzień członkowie tej drużyny odwracają się w stronę nocy i	Ok. 10'	Ćwiczenie powtarzamy 4 x. Ćwiczenie powtarzamy 5x.

	starają się ich dogonić.		
II. Część główna- 30'			
Gra z akcentem szybkościowym.	GRY I ZABAWY DOSKONALĄCE JAZDĘ W PRZÓD Wyścigi przodem Drużyny ustawione w dwóch rzędach, jazda do pachołka i z powrotem, Wyścig jest ukończony, gdy ostatni zawodnik powróci na koniec szeregu. Podaj- chwyć Jazda po prostej, chwyt ringa przy pierwszym pachołku zostawiamy przy ostatnim pachołku. Jazda slalomem Jazda slalomem pomiędzy pięcioma pachołkami, powrót po prostej.		Powtórzenie 2x
Gra z akcentem szybkościowym.	GRY I ZABAWY DOSKONALĄCE HAMOWANIE Zabawa Baba Jaga Reguły zabawy tak jak w zabawie Raz , dwa, trzy Baba Jaga patrzy. Zawodnicy hamują po odwróceniu się ucznia.		Powtórzenie 2x

Gra z akcentem siłowym. Zabawa z akcentem szybkościowo-orientacyjnym.	Zabawa „Zmień kolor” Drużyny ustawione w dwóch rzędach, jazda do pachołka zatrzymujemy się odwracamy krążek, dalej jazda do następnego pachołka odwracamy krążek, powrót po prostej Zabawa „Stop” Wszyscy ćwiczący poruszają się jazdą w przód na długości lodowiska na sygnał muszą się jak najszybciej zatrzymać. Osoba, która zatrzyma się ostatnia wykonuje 5 przysiadów ODMIANA: 1 sygnał hamowanie pługiem, 2 sygnały hamowanie zwrotem Bieg stonóg. Drużyny ustawione w dwóch rzędach, Każdy trzyma swojego poprzednika za biodra. Na sygnał "stonogi" okrążają pachołki i wracają na miejsce. Jazda dowolna- doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach.		Hamowanie pługiem i zwrotem. Zabawę powtarzamy 5 razy Powtórzenie 2 Zwrócić uwagę na większą szybkość ćwiczących.
Część końcowa 5'			
Ćwiczenia uspokajające.	ZABAWY DOSKONALĄCE JAZDĘ W TYŁ. Uczniowie ustawieni w szeregu wykonują jazdę tyłem.	2'	Pokaz wykonuje nauczyciel. W tym czasie niećwiczący zbierają sprzęt.
Zakończenie lekcji.	Podsumowanie i omówienie zajęć. Ocena najaktywniejszych uczniów. Zbiórka, Pożegnanie okrzykiem.	3'	

Konspekt Zajęć Sportowych z Narciarstwa Zjazdowego

Prowadzący:	mgr Elżbieta Pohrebny instruktor SITN PZN
Miejsce zajęć:	Stok Ośrodka Narciarskiego Zadział – Nowy Targ
Liczba ćwiczących:	12 uczniów z klas IV-VI / średnio zaawansowanych/
Środki dydaktyczne:	• teren i jego konfiguracja: wyciąg narciarski, sprzęt narciarski, tyczki, • metody nauczania: analityczna, syntetyczna, kompleksowa, prób i błędów, • zasady dydaktyczne: świadomości i aktywności, indywidualizacji, stopniowania trudności,
Czas trwania:	90 min
Warunki:	Bardzo dobre.
Zadania lekcji:	Nauka i doskonalenie jazdy na krawędziach.

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi organizacyjne i metodyczne
część wstępna	1. Zbiórka, odliczanie, sprawdzenie ekwipunku narciarskiego. 2. Podanie zadania zajęć. 3. Rozgrzewka ogólna: ○ krążenia głowy, ramion, tułowia we wszystkich płaszczyznach, ○ wymachy rąk i nóg, ○ skłony tułowia we wszystkich płaszczyznach. 4. Rozgrzewka specjalna: ○ naprzemianstronne wypady nartami w przód i w tył, ○ skłony w przód i w tył z dotknięciem nart, ○ krążenia kolan w prawą i lewą stronę, ○ przysiady, ○ w rozkroku dociskanie kolan do wewnątrz.	10min.	Wybieramy miejsce bezpieczne poza trasą. Sprawdzamy stan nart, butów i wiązań. Przypominamy o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących na stoku i wyciągu.
część główna	1. Doskonalenie podstawowych skrętów równoległych na stoku o średnim nachyleniu: ○ w małej odległości od linii spadku stoku, ○ dużej odległości od linii spadku stoku, ○ skręty o średnim i dużym	60 min.	Pokaz i objaśnienie omawianej techniki. Wybieramy odcinek stoku o małym nachyleniu. Ćwiczący próbują samodzielnie wyczuć i zaobserwować u innych, dlaczego nie zawsze udaje się jazda na krawędziach.

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi organizacyjne i metodyczne
	promieniu. 2. Nauka jazdy na krawędziach: ○ stojąc wprowadzamy narty na krawędzie poprzez dociśnięcie wewnętrznej części stopy, kolan i biodra w kierunku stoku, ○ ześlizg w poprzek stoku i zatrzymanie poprzez krawędziowanie nartami, ○ w terenie o większym nachyleniu wykonujemy średnie skręty z jednoczesnym dopychaniem kolan dłońmi do stoku, ○ wykonujemy skręty o większym promieniu z jednoczesnym dopychaniem kolana wewnętrznej nogi do środka skrętu, ○ wykonujemy skręty o dużym promieniu, wyciągając rękę wewnętrzną do przodu a zewnętrzną skrętu dopychamy biodro do środka skrętu. 3. Indywidualne przejazdy doskonalące technikę jazdy na krawędziach.		Omawiamy najczęściej popełniane błędy: ⌚ narty zbyt lekko zakrawędziowane, ⌚ zbyt słabo obciążona narta zewnętrzna, ⌚ za bardzo pochylamy się do wewnątrz.
III część końcowa	1. Powtarzamy dobrze opanowane ewolucje w łatwym terenie. 2. Omówienie zajęć: ○ wyróżnienie najlepszych i wskazanie najczęściej popełnianych błędów. 3. Sprawy organizacyjno-porządkowe Zebranie tyczek slalomowych. 4. Zakończenie zajęć.	20 min.	Stopniowo zmniejszamy intensywność wysiłku. Wybieramy miejsce bezpieczne poza trasą.