

„Biała szkoła”

KONSPEKT ZAJĘĆ: NAUKA ZEŚLIZÓW

! Materiał przeznaczony jest dla nauczycieli, którzy mają już pewne doświadczenie w nauczaniu narciarstwa.

Temat: nauka ześlizgów

Grupa: początkująca

Miejsce zajęć: trasa łatwa, niebieska

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Czas: 10 – 12 min

TOK	ZADANIA	UWAGI
1. Ćwiczenia porządkowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ przywitanie ➤ przedstawienie tematu zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ można wymienić rodzaje ześlizgów i kiedy są wykorzystywane
2. Zabawa ożywiająca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ berek 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dobrze jest wyznaczyć pole zabawy, można to zrobić wykorzystując kije
3. Ćwiczenia rozgrzewające bez nart	<ul style="list-style-type: none"> ➤ stojąc w rozkroku wykonujemy krążenia ramion w przód i w tył oraz skrętoskłony 	
4. Ćwiczenia rozgrzewające w nartach	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wysuwamy jedną z nart do przodu („wypad”) i powtarzamy na drugą nogę. ➤ wykonujemy to samo ćwiczenie do boku ➤ narty ustawiamy równoległe i robimy skłony z dotknięciem czubów nart, pogłębiamy ➤ robimy przysiady ➤ wykonujemy zjazd śladem na rozgrzewkę 	

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

Czas: 40 min

TOK	ZADANIA	UWAGI
1. Ćwiczenia doskonalące podstawowe umiejętności narciarskie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jadąc pługiem wytracamy prędkość, rozsuwamy piętki nart aż do zatrzymania ➤ zmieniamy kierunek jazdy przestępowaniem do stoku 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ćwiczenie wykonujemy w skos i w linii spadku stoku ➤ ćwiczenia dostokowe należy wykonywać taką samą ilość razy w obie strony
2. Ćwiczenia w jeździe w skos stoku	<ul style="list-style-type: none"> ➤ odsuwamy nartę dolną do układu półpłuznego ➤ „zabawa” krawędziami– zmiana zakrawędziowania nart 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ cały czas utrzymujemy ześlizgiwanie się narty dolnej ➤ staramy się wyczuć różnicę, co się dzieje z nartami
➤ ześlizg skośny	<ul style="list-style-type: none"> ➤ stojąc w poprzek stoku wykonujemy odwodzenie kolan od stoku i zmniejszamy zakrawędziowanie nart (zapoczątkowanie ześlizgu) ➤ wykonujemy przywodzenie i odwodzenie kolan i regulujemy prędkość ześlizgu ➤ łączymy ześlizg z jazdą w skos stoku ➤ tjw. tylko rozpoczynamy ześlizg obniżeniem pozycji 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ staramy się utrzymywać stałą prędkość ześlizgu ➤ na stokach o małym nachyleniu dla ułatwienia rozpoczęcia ześlizgu można stosować odciążenie WN ➤ ćwiczenia wykonujemy w linii spadku stoku
➤ ześlizg boczny	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonujemy ześlizg boczny na wyznaczonym odcinku 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczestnicy powinni stać w bezpiecznych odstępach
3. Doskonalenie nowych umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ćwiczenie ześlizgu zakończonego zatrzymaniem ➤ wykonywanie ześlizgów na różnym nachyleniu stoku 	

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Czas: 5 – 10 min

TOK	ZADANIA	UWAGI
1. Ćwiczenia rozluźniające	➤ wykonujemy przejazd trasy w dowolny sposób skręcając	
2. Ćwiczenia porządkowe	➤ zbiórka ➤ podsumowanie zajęć	➤ omówienie przydatności ześlizgów

Opracowała Anna Matuszkowiak, nauczycielka wychowania fizycznego z VI LO im. Tadeusza Reytana w Warszawie.