

## Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania dla



**Data:** ..... **Klasa** .....

**Miejsce ćwiczeń:** stoki narciarskie – trasy niebieskie i czerwone (łatwe i średnio trudne)

**Liczba ćwiczących:**

**Przybory i przyrządy:** sprzęt narciarski, koc NRC, mapka ośrodka

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa klasyczna, naśladowcza ścisła, problemowa

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:**

frontalna, grupowa, ćwiczenia ze współćwiczącym.

**Prowadzący:**

**Temat lekcji :** Doskonalenie techniki jazdy na nartach w różnych formach terenowych warunkach– SPORT TO ZDROWIE. TAK ALE TYLKO Z GŁOWĄ- Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu

**Zadania szczegółowe:**

Usamodzielnianie ucznia

Uczeń reaguje na niespodziewane sytuacje na stoku

Uczeń bierze udział w akcji udzielenia pomocy osobie poszkodowanej na stoku

Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące na stoku

Uczeń przestrzega regulaminu FIS

Uczeń dostosowuje prędkość do innej osoby

Uczeń bezpiecznie pokonuje nierówności terenowe

**Umiejętności:**

Uczeń umie dobrać trudność trasy do swoich umiejętności.

Uczeń umie stosować koc NRC

Uczeń umie zachować się podczas wypadku na stoku

Uczeń umie przygotować się do zajęć ruchowych w terenie w zimie

**Wiadomości:**

Uczeń zna regulamin FIS

Uczeń zna kolejność działań podczas udzielania pomocy na stoku

Uczeń zna sposoby pokonywania różnych form terenowych

**Sprawność motoryczna:**

Uczeń poprawia koordynację ruchowo-wzrokową

Uczeń kształtuje zwinność, szybkość, równowagę



**Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania dla**



Doskonalenie techniki jazdy na nartach w różnych formach terenowych warunkach– SPORT TO ZDROWIE. TAK ALE TYLKO Z GŁOWĄ- Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu

| TOK LEKCJI                     | TREŚĆ LEKCJI   | CZAS (min) | UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE  |
|--------------------------------|--|------------|---|
| <u>Część wstępna 15'-20'</u>   |  |            |   |
| <b>Czynności organizacyjne</b> | Zbiórka, sprawdzenie obecności.<br>Podanie tematu lekcji.<br>Określenie miejsca, gdzie będzie odbywać się przerwa  | 3'         | Informacja dotycząca miejsca, w którym odbywa się przerwa jest konieczna w razie gdyby ktoś się zgubił.   |
| <b>Ćwiczenia ożywiające</b>    | „Złap mnie”<br>Grupa ustawiona w kole (wyznaczonym przez wbite z przodu kije) na sygnał wszyscy biegną w jedną stronę, próbując złapać osobę przed sobą. Na sygnał zmiana kierunku.  | 2'         | Uczniowie ćwiczą w butach narciarskich. Narty zostawiamy w bezpiecznej odległości – najlepiej w miejscu zbiórki/ trudniej wtedy o pomyłkę.  |
|                                | „Berek narciarski”<br>Na sygnał wyznaczona osoba próbuje złapać poprzez dotknięcie ręką któregoś z uczestników zabawy. Złapany zamienia się rolą z berkiem.  | 5'         | Zabawa odbywa się na płaskim terenie lub na niewielkim nachyleniu z dala od głównej trasy zjazdowej. Pole zabawy możemy wyznaczyć kijkami. Uczniowie bawią się z założonymi nartami.                  |
| <b>Ćwiczenia kształtujące</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>krążenia RR w przód/tył</li> <li>skrętoskłony – z dotknięciem łokciem do kolana</li> <li>wypad w przód P/L NN</li> <li>wypad do boku P/L NN</li> <li>ustawiamy nartę na piętce i skłon do nogi podniesionej</li> <li>przysiady x 5</li> <li>wychylenie w przód - dotykamy dłońmi dziobów nart</li> <li>próba położenia się na tyłach nart i wstania bez pomocy kijów</li> </ol> | 5'         | Zwracamy uwagę , żeby były zachowane w grupie dość duże odstępy, aby wszyscy mogli bezpiecznie wykonywać ćwiczenia<br><br>Ćwiczenie 7 i 8 pokazuje na ile narty mogą nam pomóc w utrzymaniu równowagi |







|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Ćwiczenia równoważne</b></p>                  | <p>Skręt wykonujemy na obu nartach</p> <p>„Taca”<br/>Skręt o średnim promieniu. Uczeń trzyma kije przed sobą jak tacę z napojami i nie może dopuścić, żeby coś z niej zjechało.</p> <p>To samo tylko kije trzymamy w na przedramionach – r r zgięte w łokciach. Nie można zgubić kijów.</p> <p>„Delfinki”<br/>W jeździe równoległej w skos stoku wykonujemy skręt podskokiem</p> <p>„Bezpieczeństwo ponad wszystko”<br/>Omówienie sposobu udzielania pomocy na stoku. Zabezpieczenie miejsca wypadku, działania które możemy podjąć w celu udzielenia jak najszybszej pomocy. Czym jest koc NRC</p> |  | <p>Nauczyciel pyta, które ćwiczenie było łatwiejsze do wykonania i tłumaczy dlaczego lub prosi grupę o wytłumaczenie. W obu ćwiczeniach nie wykorzystujemy kija</p> <p>Ustawiamy prawidłową sylwetkę równocześnie uniezależniając pracę nóg od tułowia.</p> <p>Wymuszamy amortyzację nn.</p> <p>Do tego ćwiczenia na początku wybieramy łatwy, dość płaski stok. Z czasem możemy zwiększać trudność wykonania ćwiczenia.</p> <p>Jeśli do tego momentu nikt się nie wyrócił zbieramy grupę po zejściu z wyciągu. Ustawiamy się w bezpiecznym miejscu i pytamy, kto wie co należy zrobić w razie wypadku na stoku.<br/>Możemy to zrobić po pierwszym upadku, gdy cała grupa będzie w komplecie.</p> |
| <p><b>Ćwiczenia koordynacyjno – rytmizujące</b></p> | <p>„Na paradzie”<br/>Skręt o średnim lub krótkim promieniu. Kije trzymamy oburącz przed sobą i wykonujemy „młynek”.</p> <p>To samo kije przekładamy rytmicznie z ręki do ręki przed sobą.<br/>To samo kije przekładamy dookoła pasa.</p>  |  | <p>Ćwiczenia mają na celu odwrócić uwagę ucznia od „myślenia” o skręcie. Ćwiczenia wykonujemy w formie strumieniowej.<br/>Omawiamy potrzebę doskonalenia własnej koordynacji ruchowej. Jakie korzyści czerpiemy z tego jako narciarze</p>   |





**Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania dla**



| <b>Część główna część II 35'</b>            |   |         |   |
|---|---|---------|---|
| <b>Ćwiczenia organizacyjno porządkowe</b>   | Ponowna zbiórka i przedstawienie zadania.   | 2'      | Symulacja wypadku . Zadaniem grupy jest zorganizowanie pomocy dla osoby poszkodowanej. W tym momencie nie mówimy jeszcze, kto będzie udawał tą osobę.   |
| <b>Ćwiczenia kształtujące</b>               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. krążenia RR w przód/tył</li> <li>2. skrętoskłony – z dotknięciem łokciem do kolana</li> <li>3. wypad w przód P/L NN</li> <li>4. podskoki w miejscu</li> </ol>   | 3'      | Ćwiczenia wykonujemy w nartach  |
| <b>Wykorzystanie nabytych umiejętności.</b> | Zjazd rozgrzewkowy o średnim tempie jazdy. Podczas zjazdu prowadzący symuluje upadek. Grupa ma za zadanie zabezpieczyć miejsce wypadku (ustawić skrzyżowane narty powyżej poszkodowanego), zabezpieczyć przed wychłodzeniem, wyznaczyć osoby wzywające pomoc. | 25'-30' | <p>Prowadzący symulując upadek zmusza młodzież do samodzielnego myślenia. Ważne aby poinformował uczniów, że tak naprawdę nic mu się nie stało, ale że nie będzie podpowiadał im co mają wykonać.</p> <p>Pożycza grupie koc NRC, którego muszą użyć.</p> <p>Uczniowie nie muszą jechać po pomoc, ale musi zostać wyznaczona do tego osoba.</p> <p>Dobrze jeżeli jest możliwość współpracy z GOPR-em lub obsługą stoku i można przeprowadzić ćw. do czasu pojawienia się pomocy.</p> |
| <b>Część końcowa 5'</b>                     |   |         |   |
| <b>Ćwiczenia organizacyjno porządkowe</b>   | Zbiórka , podsumowanie zajęć  | 5'      | Podsumowujemy przeprowadzoną akcję, omawiamy cechy jakimi powinien charakteryzować się dobry narciarz i jak powinien zachowywać się na stoku.   |

**Źródło:** Jarnicki T., Kosmala A., Matuszkowiak A., Tudek M., Zawadzka J., *Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania*, Samodzielne Koło Terenowe nr 144 Społecznego Towarzystwa Oświatowego, Warszawa 2013.

