

Ćwiczyć każdy może.
Alternatywna forma zajęć wychowania fizycznego w klasie 2.

Klasa 2b Szkoła Podstawowa nr 3 im. Gen. M. Żarskiego w Zakopanem

Czas: 4 godziny lekcyjne.

Temat: Doskonalenie jazdy na nartach.

Nauczyciel: Elżbieta Bobowska Wenta

Trener: Iwona Toporowska

Cele:

1. Poznanie podstawowych zasad zachowania na stoku i korzystania z wyciągu narciarskiego.
2. Nauka bezpiecznego upadania i podnoszenia się.
3. Nauka prawidłowej pozycji narciarskiej i pozycji do zjazdu.
4. Doskonalenie skręcania w prawo i lewo na dolnej nartcie.

Przewidywane osiągnięcia ucznia:

1. Wie, jak należy zachować się na stoku i korzystać bezpiecznie z wyciągu narciarskiego.
2. Potrafi bezpiecznie upadać i podnosić się.
3. Przyjmuje prawidłowe pozycje przy zjeździe.
4. Skręca w prawo i w lewo na dolnej nartcie.

Formy pracy: zbiorowa jednolita
indywidualna zróżnicowana

Środki dydaktyczne: sprzęt narciarski, pontony

Przebieg zajęć.

1. Wypożyczanie sprzętu i sprawdzanie przygotowania dzieci.
2. Podział dzieci na grupę narciarzy i grupę jeżdżącą na pontonach, która będzie korzystała z innego wyciągu.
3. Omówienie podstawowych zasad zachowania na stoku i korzystania z wyciągu narciarskiego. Zwrócenie uwagi na obowiązek jazdy w kasku na głowie.
4. Ćwiczenia rozgrzewające na płaskim terenie
5. Pokaz bezpiecznego upadania i podnoszenia się.

6. Ćwiczenia prawidłowego skręcania w prawo i w lewo na dolnej nartcie.
7. Ustawianie prawidłowej pozycji narciarskiej i do zjazdu.
8. Ćwiczenia skrętów w prawo i w lewo pomiędzy tyczkami.
9. Jazda na pontonach w torze pontonowym.
10. Wykonanie pamiątkowych fotografii.
11. Poczęstunek w pobliskim barze.