

Konspekt Zajęć Sportowych z Narciarstwa Zjazdowego dla Klas Gimnazjum OSW dla Dzieci Niestyszających w Poznaniu

Data: 28.02.2014r.

Prowadzący: Instruktor narciarstwa Konrad Jakubowski

Miejsce zajęć: Stok Ośrodka Narciarskiego „MaltaSki” w Poznaniu

Liczba ćwiczących: 8 uczniów

- Środki dydaktyczne:
- teren i jego specyfika zajęć: stok narciarski około 170m długości o różnych stopniach trudności, wyciąg narciarski, sprzęt narciarski,
 - metody nauczania: analityczna, syntetyczna, kompleksowa, prób i błędów,
 - zasady dydaktyczne: indywidualizacji, stopniowania trudności,

Czas trwania: 50 min

Warunki: Bardzo dobre- sztuczny śnieg.

Zadania lekcji: **Nauka jazdy na krawędziach.**

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi organizacyjne i metodyczne
część wstępna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka, odliczanie, sprawdzenie ekwipunku narciarskiego. 2. Podanie zadania zajęć. 3. Rozgrzewka ogólna: <ul style="list-style-type: none"> ○ krążenia głowy, ramion, tułowia we wszystkich płaszczyznach, ○ wymachy rąk i nóg, ○ skłony tułowia we wszystkich płaszczyznach. 4. Rozgrzewka specjalna: <ul style="list-style-type: none"> ○ naprzemianstronne wypady nartami w przód i w tył, ○ skłony w przód i w tył z dotknięciem nart, ○ krążenia kolan w prawą i lewa stronę, ○ przysiady, ○ w rozkroku dociskanie kolan do wewnątrz. 	10min.	<p>Sprawdzamy stan nart, butów i wiązań. Przypominamy o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących na stoku i wyciągu MaltaSki. Jeździmy w kaskach</p>
część główna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie podstawowych skrętów równoległych na stoku o średnim nachyleniu (środkowa część stoku 	30 min.	<p>Pokaz i objaśnienie omawianej techniki..</p>

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi organizacyjne i metodyczne
	<p>MaltaSki):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ w małej odległości od linii spadku stoku, ○ dużej odległości od linii spadku stoku, ○ skręty o średnim i dużym promieniu. <p>2. Nauka jazdy na krawężniach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ stojąc wprowadzamy narty na krawężnie poprzez dociśnięcie wewnętrznej części stopy, kolan i biodra w kierunku stoku, ○ ześlizg w poprzek stoku i zatrzymanie poprzez krawężniowanie 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. <p>3. Indywidualne przejazdy doskonalące technikę jazdy na krawężniach.</p>		<p>Omawiamy najczęściej popełniane błędy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • narty zbyt lekko zakrawężniowane, • zbyt słabo obciążona narta zewnętrzna, • za bardzo pochylamy się do wewnątrz. • za bardzo się odchylamy do tyłu
III część końcowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Powtarzamy dobrze opanowane ewolucje w łatwym terenie. 2. Omówienie zajęć: <ul style="list-style-type: none"> ○ wyróżnienie najlepszych i wskazanie najczęściej popełnianych błędów. 3. Zakończenie zajęć. 	10 min .	