

1.

2. Łyżwiarstwo – poruszanie się po lodzie, jazda w przód

a. 1. Cele lekcji

i. a) Wiadomości

Uczeń:

- wie, jak należy się ubrać na lodowisko,
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć na lodowisku,
- poznaje alternatywne sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu.

ii. b) Umiejętności

Uczeń potrafi:

- bezpiecznie upadać na lód,
- jechać na wprost z niewielką szybkością.

iii. c) Postawy

Uczeń:

- rozwija odwagę,
- czerpie satysfakcję z dobrze wykonanego zadania,
- dba o swoje zdrowie.

iv. c) Sprawność motoryczna

Uczeń:

- rozwija poczucie równowagi,
- wzmacnia siłę mięśni kończyn dolnych,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

b. 2. Metoda i forma pracy

Frontalna, indywidualna, strumieniowa, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu; metoda nauczania ruchu: analityczna, kompleksowa.

c. 3. Środki dydaktyczne

Pachołki lub stojaki

d. 4. Przebieg lekcji

i. a) Faza przygotowawcza

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Rozgrzewka poza lodowiskiem. Krążenia ramion, nóg (ze szczególnym uwzględnieniem stawów skokowych), skłony tułowia, podskoki.
3. Ćwiczenia postaw łyżwiarskich. Nauczyciel pokazuje i objaśnia postawy łyżwiarskie, dzieci starają się przyjmować określone postawy. Ubieramy łyżwy i ponownie przyjmujemy postawy łyżwiarskie.
4. Chodzimy drobnymi kroczkami po gumie otaczającej lodowisko. Zwracamy uwagę na uginanie nóg w stawach kolanowych. Podczas marszu w przód czubki butów kierujemy na zewnątrz (prawie pod kątem prostym), a pięty do wewnątrz, podczas poruszania się w tył – odwrotnie, natomiast chodząc bokiem stawiamy łyżwy równolegle. Zapamiętujemy te zasady!

ii. b) Faza realizacyjna

1. Wchodzimy na taflę lodowiska. Przyjmujemy postawę łyżwiarską. Nauczyciel pokazuje i objaśnia, jak należy upadać na lód. Obniżamy środek ciężkości ciała do przysiadu i upadamy na lód. Zwracamy uwagę na kierowanie ciała podczas upadku w przód lub w bok (nigdy do tyłu). Przy upadku staramy się skulić, pochylając głowę w przód i przyciągając łokcie do tułowia. Po opanowaniu upadku z przysiadu wykonujemy upadki z półprzysiadu.
2. Nauka chodzenia po lodzie. Z postawy łyżwiarskiej naprzemian unosimy nogi (dreptamy) w miejscu. Stopniowo przechodzimy do chodzenia drobnymi kroczkami w przód, w tył i w bok.
3. Ponownie ćwiczymy upadki. Z dowolnej pozycji obniżamy środek ciężkości ciała i upadamy na lód.
4. Ustawiamy się w kołach (po 5-8 dzieci), chwytamy się za ręce. Stojąc w miejscu w wyroku przesuwamy łyżwy po lodzie, zmieniając nogę wykroczną („piłowanie lodu”).
5. Ćwiczenie jak wyżej, jednak teraz, podczas przesuwania łyżew, staramy się zbliżyć do środka koła, a następnie małymi kroczkami w tył wracamy do pierwotnego ustawienia.
6. Każde dziecko ćwiczy teraz indywidualnie. Stojąc na obu łyżwach wykonujemy skręty łyżew w prawo i w lewo o 180 stopni. Podczas tego ćwiczenia ramiona i barki trzymamy nieruchomo, zaś skręty wykonujemy dzięki rotacji bioder. Zwracamy szczególną uwagę na uginanie nóg podczas wykonywania skrętu („resorowanie”).
7. Ponownie wykonujemy kilka upadków.
8. Nauka odepchnięcia i poślizgu. W postawie, jedną nogę stawiamy w kierunku ruchu, drugą (odbijającą) ustawiamy pod kątem ok. 50-70 stopni do pierwszej. Wykonujemy odepchnięcie wewnętrzną krawędzią łyżwy, dostawiamy ją i jedziemy w poślizgu na obu łyżwach. Zmieniamy nogę odbijającą.
9. Po opanowaniu odbicia, w czasie poślizgu na obu nogach wykonujemy półprzysiady i przysiady.
10. Jadąc przodem odpychamy się jedną łyżwą, po czym dostawiamy nogę wolną do pracującej i jedziemy na obu. Przed wytraceniem prędkości odpychamy się drugą łyżwą i znowu jedziemy na obu nogach.

11. Nauka hamowania. Nauczyciel pokazuje i objaśnia sposób hamowania tylną częścią łyżwy. Podczas jazdy na obu łyżwach ze złączonymi kolanami, wysuwamy do przodu jedną z łyżew, unosząc jej przednią część (noga wysunięta, jest prawie prosta w kolanie, zaś druga jest ugięta). Stopniowo przenosimy ciężar ciała na nogę wysuniętą do przodu, naciskając coraz silniej na łyżwę, a jednocześnie odchylając tułów do tyłu. Niektóre dzieci wolą hamować półplugiem, więc wskazane jest, by nauczyciel pokazał i objaśnił również ten sposób hamowania.
12. Wykonując ćwiczenie z punktu 10 staramy się wyhamować dowolnym sposobem przed wyznaczonym punktem (np. przed linią).
13. Jadąc w przód na jednej nodze wykonujemy wielokrotne odbicia drugą nogą. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając nogę odbijającą. Przed bandą – hamujemy.
14. Podobne ćwiczenie, jak w punkcie poprzednim, jednak teraz, po nabraniu prędkości, wykonujemy półprzysiad i przysiad. Wracamy do jazdy, hamujemy przed bandą.
15. Ponownie wykonujemy wielokrotne odbicia jedną nogą i przysiad, ale teraz jadąc w przysiadzie, przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę (jedziemy łukami).
16. Z jazdy na wprost, po nabraniu prędkości wykonujemy jak najwięcej przysiadów przed zatrzymaniem się. Można to zadanie wykonać w formie konkursu – kto zrobi więcej przysiadów.
17. Jadąc na wprost, po nabraniu prędkości unosimy jedną nogę i staramy się jak najdłużej jechać na drugiej. Przed bandą hamujemy.
18. Jadąc na wprost, po nabraniu prędkości jedziemy na obu łyżwach, złączając je i rozłączając (wykonujemy „beczkę”). Przed bandą hamujemy.
19. Na tafli lodowiska ustawiamy przeszkody (buty, pachołki itp.). Kolejno jedziemy omijając przeszkody.
20. Ostatnie 5 minut lekcji przeznaczone jest na jazdę dowolną. Dzieci jeżdżą w dowolnym kierunku, wykonując wybrane przez siebie ćwiczenia.

iii. c) Faza podsumowująca

1. Ćwiczenia uspokajające. Jadąc za nauczycielem wolnym tempem, dzieci wykonują dwa okrążenia lodowiska.
2. Zbiórka w siadzie. Wyróżniamy uczniów, którzy najładniej wykonywali ćwiczenia. Przypominamy zasady bezpiecznych zabaw na lodowisku.
3. Zbiórka w dwuszeregu, pożegnanie.

e. 5. Bibliografia

1. Osiński Z., Starosta W., *Łyżwiarstwo szybkie i figurowe*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1977.
2. *Sporty zimowe – poradnik metodyczny*, pod red. Z. Bielczyk, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1968.
3. Starosta W., *Łyżwiarstwo figurowe dla wszystkich*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1974.
4. Tchorzewski P., *Podstawy łyżwiarstwa*, AWF Kraków, Kraków 2005.

5. *Zajęcia na zimowiskach*, pod red. T. Łobożewicz, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989.

f. 6. Załączniki

brak

g. 7. Czas trwania lekcji

2 x 45 minut

h. 8. Uwagi do scenariusza

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klasy IV szkoły podstawowej.