

ANNA BUBUŁA

# „Olimpiada w Wiśniowej”

– zajęcia na śniegu z narciarstwa klasycznego

**Jakie są walory ruchu na świeżym powietrzu każdy wie... Niestety większość lekcji wychowania fizycznego, szczególnie w zimie, odbywa się w salach gimnastycznych. A przecież zabawa na śniegu daje dzieciom tyle radości!**

**P**rezentujemy propozycję lekcji na śniegu nt. narciarstwa biegowego pod nazwą „Olimpiada w Wiśniowej”<sup>1</sup>. Narciarstwo biegowe, jako forma aktywności posiada wiele walorów zdrowotnych. Główna zaleta tej dyscypliny sportu – dzięki naturalnej sekwencji ruchów – to stymulowanie całego aparatu ruchu zawodnika. Podczas śnieżnych zim, hartując ciało i silną wolę, bez marnowania czasu na stanie w kolejkach pod wyciągiem, można biegać na nartach praktycznie wszędzie. Wystarczy dobrać poziom trudności trasy do własnych możliwości i upodobań oraz, zabierając na wszelki wypadek do plecaczka prócz tabliczki czekolady mapę okolicy, ruszyć w teren. Można śmiało stwierdzić, że narciarstwo biegowe jest sportem całego życia. Dlatego warto upowszechniając bieganie na nartach, zapoznać młodzież z tą właśnie dyscypliną sportu.

Prezentowana poniżej lekcję, zbudowana na podstawie toku mieszanych zabaw i gier ruchowych, sprawiła dzieciom dużo radości. Podczas zajęć chłopcy doskonalili technikę jazdy na nartach – należało zwrócić uwagę na poślizg oraz efektywną zmianę kierunku jazdy, np. podczas pokonywania łuków, pracując zarazem nad siłą mięśni obręczy barkowej i nóg.

W pełni udało się zrealizować cel wychowawczy lekcji. Na kolejnych zajęciach ruchowych, chłopcy samorzutnie organizowali biegi sztafetowe na nartach. Stosowali własne, jak również poznane w ramach lekcji wf rozwiązania

nia, bawiąc się przy tym wspaniale. Rywalizacja, pomimo zaciętej walki na trasie biegów narciarskich, podobnie jak podczas pozostałych gier i zabaw przebiegała honorowo, wywołując tym samym wiele pozytywnych zachowań.



<sup>1</sup> Pomysł lekcji uhonorowano II miejscem podczas I Ogólnopolskiego Konkursu im. Eugeniusza Piaseckiego na opracowanie i przeprowadzenie lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem atrakcyjnych form aktywności fizycznej, zorganizowanego i przeprowadzonego przez Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego AWF Poznań (17.05.2007 r.); konsultacje: dr Maria Brudnik, AWF Kraków.

## Scenariusz zabaw i gier ruchowych „Narciarstwo biegowe”

– dla klasy V i VI chłopców

### Zadania lekcji:

- wiadomości: biathlon jako ciekawa konkurencja olimpijska;
- umiejętności: doskonalenie techniki jazdy na nartach – zmiana kierunku jazdy, poślizg;
- sprawność: siła mm obręczy barkowej i mm nóg;
- postawy: postawa fair-play podczas rywalizacji sportowej.

**Czas:** 90 minut.

**Miejsce:** boisko szkolne (Szkoła Podstawowa w Wiśniowej).

**Stan klasy:** 16 chłopców.

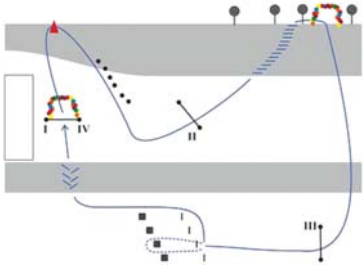
**Sprzęt:** 16 kompletów nart biegowych, 4 pary sanek, 4 płotki lekkoatletyczne, 4 pacholki, 4 małe wiaderka plastikowe, 16 koszulek (po 4 – w czterech kolorach), drobne przybory: kamyki, marchewki, gałązki itp.

**Anna Bubula**

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie



Tok	Treść	Interpretacja treści w odniesieniu do realizowanego zadania lekcji	Uwagi
<b>Część I – wstępna</b>			
Moment organizacyjno-porządkowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zbiórka, podanie zadań lekcji.</li> </ul>	P. Pogadanka nt. postawy fair-play: <i>Jaką wartość ma medal zdobyty nieuczciwie? Jaką postawą powinniśmy kierować się rywalizując z innymi? Co oznacza ta zasada np. podczas zawodów narciarskich?</i>	Dwuszereg, narty oparte o poręcz, kije trzymane w ręce; dzieci ubrane w koszulki w 4 kolorach Podział celowy
Ćwiczenie ożywiające	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trucht po kole z kijami w ręce – 3 okrążenia.</li> </ul>		Zachowaj bezpieczny odstęp!
Ćwiczenie rr.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pw. – rozkrok, dwa kije trzymane oburącz na szerokość ok. 1 m. Wznos rr przodem w górę, kolejno przełożenie kijów w tył za plecy, powrót.</li> </ul>		
Ćwiczenie tułowia w pł. strzałkowej w przód	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pw. – rozkrok, dwa kije trzymane oburącz na szerokość 1 m. Skłony tułowia w przód z po-głębieniem.</li> </ul>		Nogi proste w kolanach, głowa podczas skłonu schowana!
Ćwiczenie nn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pw. – postawa, kije wsparte na podłożu. Wymachy nogi prawej, kolejno lewej w przód (n. prosta) i w tył (n. ugięta w kolanie).</li> </ul>		
Ćwiczenie tułowia w pł. czołowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pw. – rozkrok, kije trzymane oburącz na szerokość 1 m nad głową, skłony boczne w prawą, kolejno w lewą stronę.</li> </ul>		Zachowaj płaszczyznę ruchu!
Podskoki	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pw. – Postawa, kije trzymane oburącz, wsparte z przodu na podłożu. Podskoki ze skrętem tułowia w prawą w lewą stronę.</li> </ul>		
Ćwiczenia specjalne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dowolne ćwiczenia rr, nn lub tułowia, które uczeń uważa za niezbędne w celu uzupełnienia rozgrzewki.</li> </ul>	<i>Rozwijanie inwencji ucznia</i>	
<b>Część II – główna</b>			
Moment organizacyjno-porządkowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bieg i zjazd wężykiem za nauczycielem na dolne boisko.</li> </ul>		Włożenie nart
Zabawa bieżna	<p style="text-align: center;"><b>„Przybywają Śnieżni Ludzie”</b></p> <p>Drużyny rozjeżdżają się na nartach po boisku, szukając sanek, na których znajdują się śnieżne kule w kolorze własnych koszulek. Znaną kulę przewożą i ustawiają w miejsce pachołka w tym samym kolorze. Wykorzystując przybory znajdujące się w wiaderku i pachołek, tworzą Śnieżnego Człowieka. Kolejno lepia 8 kulek i wkładają do wiaderka ustawiając je po prawej stronie plotka.</p>	<i>Rozwijanie inwencji ucznia</i>	Zwracamy uwagę na delikatne obchodzenie się z kulą tak, aby jej nie zniszczyć
Gra bieżna	<p style="text-align: center;"><b>„Narciarski slalom”</b></p> <p>Bieg między tyczką, plotkiem i „Śnieżnym Człowiekiem” techniką lyżwową. Tyczkę omijamy z prawej strony, plotek z lewej, zaś „Śnieżnego Człowieka” z prawej; powrót na wprost. Wyścig rozgrywamy dwa razy. Pierwsza kolejka – ocena za technikę i poprawność wykonania. Druga kolejka rozgrywana jest na czas.</p>	<p><b>U.</b> Doskonalenie techniki jazdy zmiana kierunku, poślizg.</p> <p><b>S.</b> Siła mięśni nn i rr.</p> <p><b>P.</b> Nie rozpoczynamy biegu przed powrotem poprzednika; zmiana poprzez dotknięcie dłonią.</p>	Zwracamy uwagę na prawidłowe pokonanie trasy tak, aby nie doszło do zderzenia.

Tok	Treść	Interpretacja treści w odniesieniu do realizowanego zadania lekcji	Uwagi
Gra koordynacyjna	<p><b>„Gąsienica na nartach”</b></p> <p>Drużyny, trzymając linę z zawiązanymi w równych odstępach węzłami, obiegają pacholek. Po powrocie na start pierwszy zawodnik idzie na koniec rzędu i chwytą za linę, w tym czasie cała drużyna przesuwa się o jedno miejsce do przodu. Nie wolno rozerwać gąsienicy, wyprzedzać prowadzącego oraz przewrócić pacholek. Bieg kończy się w chwili, gdy wszyscy poprowadzą bieg.</p>	<p><b>U.</b> Doskonalenie techniki jazdy – zmiana kierunku, poślizg.  <b>S.</b> Siła mięśni nóg  <b>P.</b> Walczymy według zasady fair play: <i>Pamiętamy o poprawnej zmianie, nie wyruszamy przed utworzeniem „gąsienicy”; w przypadku oderwania się jednej z osób, należy poczekać na kolegę; nie zajeżdżamy drogi rywalom!</i></p>	<p>Kapitan zbiera kije i odkłada na boku.</p> <p>Zwracamy uwagę na prawidłowe pokonanie trasy tak, aby nie doszło do zderzenia!</p>
Gra rzutna	<p><b>„Dwubój narciarski”</b></p> <p>Dobieg do płotka, rzut kulką wyjętą z wiaderka w „Śnieżnego Człowieka”. W przypadku niecelnego rzutu – runda dodatkowa: obiegnięcie „Śnieżnego Człowieka”.</p>	<p><b>U.</b> Doskonalenie techniki jazdy – zmiana kierunku, poślizg,  <b>S.</b> Siła mm, nn, rr.  <b>P.</b> Po niecelnym rzucie pamiętamy o rundzie karnej; pamiętamy o dotknięciu kolegi przy zmianie  <b>W.</b> Biathlon nazywany jest dwubojem narciarskim.</p>	<p>Trafienie w sanki uznawane jest za niecelny rzut.</p>
Gra bieżna połączona z grą rzutną	<p><b>„Zimowa Olimpiada w Wiśniowej”</b></p> <p>Bieg sztafetowy – biathlon. Trasa biegu została podzielona na trzy odcinki (zmiany). Na linii startu ustawieni są zawodnicy nr 1 i 4. Zawodnik nr 1 po przebiegnięciu swojej trasy zmienia się z zawodnikiem nr 2, zawodnik nr 2 z zawodnikiem nr 3 a zawodnik nr 3 z ustawionym na linii startu/mety zawodnikiem nr 4. Po dokonaniu zmiany każdy zawodnik pozostaje na kolejnej zmianie – bieg kończy się w chwili gdy zawodnik nr 1 wbiegnie na metę.</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bieg krokiem łyżwowym, obiegnięcie pacholeków, zjazd.</li> <li>2. Bieg krokiem łyżwowym do wzniesienia, wyjście krokiem schodkowym do góry, przejazd pod bramą z balonów, zjazd.</li> <li>3. Dobiegnięcie do strzelnicy, rzut przed płotką kulką wyjętą z wiaderka, niecelny rzut – obiegnięcie „Śnieżnego Człowieka” i swojego płotka z prawej strony, dalszy bieg wzdłuż trasy, zmiana na linii startu/mety z zawodnikiem nr 4.</li> </ol>	<p><b>U.</b> Doskonalenie techniki jazdy – zmiana kierunku, poślizg.  <b>S.</b> Siła mm nóg i ramion.  <b>P.</b> Pamiętamy o rundach karnych po niecelnym rzucie; nie najjeżdżamy sobie na narty; pamiętamy o poprawnej zmianie</p>	<p>Zmiana przez dotknięcie ramienia zawodnika.  Cztery 4-osobowe drużyny.  Okrzyk dla zwycięskiej drużyny  Osoby, które znajdują się po zakończeniu sztafety na trzeciej zmianie zabierają kapelusze „śnieżnych ludzi” – pacholki w swoich kolorach; postępują do zaznaczenia odległości w zjeździe drużynowym.</p>

Tok	Treść	Interpretacja treści w odniesieniu do realizowanego zadania lekcji	Uwagi
<b>Część III – końcowa</b>			
Zabawa uspokajająca	<b>„Zjazd drużynowy”</b> Drużyna ustawiona w rzędzie trzymając się za biodra. Kapitan ustawiony jako pierwszy prowa-dzi szeroko narty, każdy kolejny zawodnik nieco wężiej. Na gwizdek zjazd na lekko ugiętych nogach w kolanach. Która drużyna dojedzie w całości najdalej?		Kapitan zbiera w swojej drużynie kije i odstawia na bok. Nauczyciel zaznacza pachołkiem w odpowiednim kolorze od-cinek, który pokonały startujące kolejno drużyny
	<b>Quiz</b> Drużyny losują po dwa pytania na temat historii biathlonu. Odpowiada przedstawiciel zespołu	W. Biathlon jako konkurencja olimpijska (załącznik)	Po 2 pkt. Za dobrą odpowiedź
Zbiórka	Dekoracja wszystkich drużyn przygotowanymi medalami, omówienie lekcji, pożegnanie.	<b>P.</b> Zwycięstwo uzyskane w ucziwej walce daje prawdziwą satysfakcję	Medale wykonane przez uczniów na lekcjach plastyki

#### Załącznik do scenariusza:

1. Który z polskich zawodników i na jakim dystansie zdobył srebrny medal na olimpiadzie zimowej w Turynie?
2. Jaka konkurencja była pierwowzorem biathlonu?
3. Inna nazwa biathlonu to?
4. Z ilu strzelań składa się bieg indywidualny na 20 km? W jakich pozycjach strzelają zawodnicy?
5. Z jakiej odległości i ile przy jednym strzelaniu oddaje się strzałów?
6. Na jakim dystansie rozgrywany jest bieg sprinterski dla kobiet, a na jakim dla mężczyzn?
7. W której konkurencji biathlonu zawodnik ma prawo doładować karabinek dodatkowymi nabojami?
8. Ile wynosi długość rundy karnej?

#### Odpowiedzi:

1. Tomasz Sikora, 20 km.
2. Bieg patrolowy.
3. Dwubój zimowy.
4. Cztery rundy strzelania, dwie w pozycji leżącej i dwie w pozycji stojącej.
5. Z odległości 50 m, 5 strzałów.
6. Kobiety: 7,5 km; mężczyźni: 10 km.
7. W sztafecie.
8. Długość rundy karnej wynosi 150 m.