

Nauka odepchnięcia i jazdy w przód

Liczba ćwiczących: 30

Klasa: V

Czas: dwie godziny lekcyjne

Miejsce: lodowisko

Przybory: łyżwy

Data: 15.01.2014

Prowadzący zajęcia: Magdalena Kośmider-Mróż, Mirosław Zagórski

Cele:

- uczeń poznaje sposoby poruszania się i zachowania się na lodzie;
- uczy się współdziałania w grupie, pracy w zespole oraz zdyscyplinowania;
- uczeń rozwija koordynację ruchową i równowagę.

Rodzaj zadania	Opis zadania	Czas trwania	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1.Organizacja lekcji	1.Zbiórka,przywitanie,raport. 2.Sprawdzenie sprzętu.	5'	
2.Zabawa ożywiająca lub orientacyjno-porządkowa	3. "Śnieżny berek" - wybrana osoba jest berkiem, jej zadaniem jest trafienie kulą śnieżną w uciekającego, który w następstwie jest berkiem.	3'	Dla bezpieczeństwa, celujemy w nogi śnieżkami. Dla ułatwienia, zaś ograniczamy teren uciezek do niewielkiego skrawka obszaru.
3.Ćw. przygotowawcze do odepchnięcia	4.Ułożenie nóg prostopadle: stopniowe przenoszenie ciężaru ciała na nogę prawą wsuwać stopy, prawa do wypadu.	3'	Ustawienie na kole.
4.Odepchnięcie właściwe	5.Prawą nogę ustawiamy na lodzie równolegle do kierunku ruchu, lewą w stosunku do prawej. Pięty stóp złączone. Ugięte nogi, stopniowo przenosimy ciężar ciała na nogę ustawioną równolegle do kierunku ruchu. Nogą dalszą (wewnętrzną krawędzią) odpychamy się.	8'	Ustawienie w szeregu, zachowanie odpowiednich odległości dla bezpieczeństwa. Czynność ową powtarzamy wielokrotnie, by utrwaliła się owa pozycja i "weszła" w nawyk.
	6.To samo na drugą nogę słabszą.	8'	Ćw. to wykonujemy również na nogę słabszą. Zwracamy uwagę by liczba powtórzeń była taka sama na obie nogi, co zapobiega obciążaniu tylko jednej kończyny.
5.Jazda w przód	7.Odepchnięcie i jazda w przód. Po odepchnięciu dołączenie nogi i jazda w przód. Kto dalej	6'	

	dojedzie ten zwycięża.		
	8.Jazda w półprzysiadzie-ćw. po odepchnięciu, dołączeniu nogi jadąc w przód wykonują półprzysiad i jadą dalej. Kto wykona największą liczbę półprzysiadów, aż do momentu zatrzymania wygrywa ową konkurencję.	6'	Należy pamiętać by odepchnięcie wykonywać raz jedną raz drugą nogą. Konkurencję można i należy powtórzyć 2-3 krotnie.
	9.Swobodna jazda - ćwiczący odpychają się raz jedną nogą, dołączają, jazda i odpychają się drugą.	8'	Ćw. wykonywane jest w rozsypce. Umożliwia prowadzącemu na wychwycenie błędów. Brak rywalizacji i pośpiechu pozwala ćwiczącym na dokładne wykonywanie czynności.
	10. "Kto dalej" - ćwiczący tworzą dwa zespoły. Na sygnał pierwsi zawodnicy wykonując 3-4 odepchnięcia na tą samą nogę jadą i przechodzą do przysiadu. Następnie zawodnicy startują w miejscu zatrzymania poprzednika. Wygrywa drużyna, która pokona większą odległość.	6'	Ćw. powtarzamy na drugą nogę, co daje możliwość rewanżu.
	11. "Zbieranie krążków" - na lodowisku rozsypane są krążki. Zadaniem ćw. jest zebranie ich. Wygrywa osoba, która zebrała największą liczbę krążków.	6'	To wspaniała frajda dla dzieci, które jednocześnie doskonalały poznany na zajęciach element.
Zabawa o charakterze uspokajającym	12.Swobodna jazda, doskonalenie poznanych umiejętności 13.Spokojna jazda za prowadzącym.	25' 3'	Pamiętać o zachowaniu odległości.
Zakończenie zajęć	14.Zbiórka i omówienie lekcji. 15.Podanie zadań domowych. 16.Pożegnanie.	4'	