

NAUKA NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO NA OBOZIE 8 – DNIOWYM.

Sporty zimowe stają się coraz bardziej popularną, ciągle rozwijającą się formą wypoczynku, powstają coraz nowsze odmiany narciarstwa, snowbordingu, powstają nowe technologie mające na celu zwiększenie bezpieczeństwa, poprawę komfortu korzystania ze sprzętu, który staje się coraz bardziej specjalistyczny. Najważniejszy jednak jest tutaj człowiek, dla którego przygotowuje się sprzęt, organizuje imprezy rekreacyjne i sportowe, a nawet ingeruje w środowisko naturalne. Właściwe przygotowanie człowieka rozpoczęte odpowiednio wcześnie, znajomość zasad zawartych w dekalogu FIS pozwoli bezpiecznie korzystać z tej formy wypoczynku.

Ze względu na bezpieczeństwo nauka jazdy na nartach nie jest sprawą dla samouków. Jeżeli dzieci i młodzież mają prawidłowo i bezpiecznie nauczyć się jeździć to „pierwsze kroki” powinny stawiać pod okiem instruktora.

Niniejsze opracowanie stanowi uzupełnienie programu „Białej Szkoły”, obozu naukowego, zimowiska lub innej formy nauki czy rekreacji. Przygotowane zostało na podstawie aktualnego Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN, własnego programu z 2000r, oraz własnych doświadczeń zdobytych w pracy dziećmi i młodzieżą na obozach narciarskich, „Białych Szkołach”, zimowiskach.

Organizując obóz zimowy, którego integralną częścią będzie nauka jazdy na nartach powinniśmy:

- dokonać analizy grupy pod względem styczności z narciarstwem i liczebności
- przeprowadzić wywiad dotyczący posiadanego sprzętu
- zorganizować zebranie z rodzicami i omówić najważniejsze problemy związane z pobytem dzieci i młodzieży na obozie (zagrożenia, wyposażenie, sprzęt, zdyscyplinowanie itp.)
- dokonać wyboru miejsca, w którym zorganizujemy obóz (wyposażenie w wyciągi, odległość wyciągów od miejsca zakwaterowania, różnorodność stoków itp.)

Dzień	Zadania do realizacji	Czas	Przewidywane efekty pracy	Uwagi
I	<p>1. Przyjazd do ośrodka szkoleniowego.</p> <p>2. Pogadanka na temat przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny, zapoznanie z zasadami dekalogu FIS oraz podanie programu obozu</p>	60'	<ul style="list-style-type: none"> - uczniowie znają zagrożenia związane z pobytem w górach w warunkach zimowych oraz zasady bezpieczeństwa, których muszą bezwzględnie przestrzegać - uczniowie znają zasady dekalogu FIS - uczniowie znają program obozu, wiedzą czego się od nich oczekuje 	Uczniom można rozdać ksero dekalogu FIS i przez cały okres szkolenia wymagać jego znajomości. Pokaz filmu instruktorskiego
II	<p>1. Pogadanka na temat sprzętu narciarskiego, ubioru, przypomnienie zasad bezpieczeństwa i dekalogu FIS.</p> <p>2. Sprawdzenie sprzętu narciarskiego każdego z uczestników.</p> <p>3. Wstępny podział na grupy ćwiczebne.</p> <p>4. Ćwiczenia osławajające ze sprzętem narciarskim, równowagi, podnoszenia się po upadku, poruszania się na nartach w terenie płaskim, zwroty w miejscu, zjazd w linii płaskiego stoku.</p>	<p>30'</p> <p>90'</p> <p>30'</p> <p>120'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nabycie podstawowych wiadomości na temat sprzętu i wyposażenia narciarskiego - kontrola stanu technicznego sprzętu, dopasowania butów do wiązań Podział grupy należy przeprowadzić na podstawie <ul style="list-style-type: none"> - rodzaju sprzętu w jaki wyposażeni są uczniowie (narty klasyczne, narty taliowane; carvingowe) - stopnia zaawansowania w opanowaniu techniki jazdy na nartach - wieku, płci, preferencji uczestników - uczeń potrafi prawidłowo i bezpiecznie przenosić sprzęt narciarski - potrafi z odpowiednią siłą dociągnąć klamry w butach narciarskich, aby zapewnić właściwe 	<p>Zwrócić uwagę na przypomnienie zasad bezpieczeństwa</p> <p>Czynności te wykluczają problemy na stoku związane ze sprzętem</p> <p>Jeden instruktor może prowadzić szkolenie z grupą max 10 osób.</p> <p>Zwrócić uwagę na ubiór. Ćwiczenia prowadzić w terenie płaskim oraz</p>

			<p>przenoszenie ruchu z nogi na nartę</p> <ul style="list-style-type: none"> - umie korzystać z wiązań narciarskich - potrafi wykonywać proste ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem nart - potrafi poruszać się w terenie płaskim na nartach (krok zwykły, bezkrok) - potrafi wykonywać proste zwroty w miejscu (zwrot z przestępowaniem, zwrot z przełożeniem dziobów nart) - zna i potrafi wykonać podejście; krokiem zwykłym, schodkowaniem, rozkrokiem - potrafi wykonać zjazd w linii spadku stoku do zatrzymania (bardzo małe nachylenie) 	<p>na stoku o bardzo małym nachyleniu. Zwracać uwagę na dokładne wykonywanie poleceń, na bieżąco korygować błędy. Pamiętać o właściwej organizacji zajęć pod względem bezpieczeństwa, dynamiki, pokazuje ćwiczeń i ich omówieniu.</p>
	5. Podsumowanie osiągnięć uczniów i organizacji zajęć. Wskazówki dotyczące dnia następnego.	20'	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń potrafi wyciągnąć wnioski z postępów własnej pracy 	<p>Pokaz filmu dotyczącego tematyki następnego zajęć.</p>
III.	1. Podanie zadań do realizacji ze zwróceniem uwagi na problem bezpieczeństwa i organizacji zajęć.	10'	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń zna tematykę zajęć, które będą realizowane - uświadamia sobie pojęcie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych 	<p>Pogadanka</p>
	2. Nauka jazdy pługiem do zatrzymania oraz łuków płużnych. Doskonalenie różnych sposobów podchodzenia, zwrotów (zajęcia przedpołudniowe)	120'	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń doskonali technikę podchodzenia na nartach - uczeń potrafi wykonać zwrot przez przełożenie narty oraz zwrot przeskokiem 	<p>Zwrócić uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń, korygowanie błędów,</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - uczeń potrafi zjechać pługiem ze stoku o małym nachyleniu, potrafi kontrolować prędkość zjazdu i zatrzymać się w wyznaczonym miejscu lub na ustalony sygnał - uczeń w czasie jazdy pługiem potrafi zmieniać kierunek jazdy – łuki płużne 	<p>prawidłowy pokaz i objaśnienie oraz dobór ćwiczeń dostosowanych do możliwości uczniów. Rozważyć możliwość wykorzystania kamery video.</p>
	<p>3. Nauka korzystania z wyciągu orczykowego. Doskonalenie jazdy pługiem i łuków płużnych (zajęcia popołudniowe)</p>	90'	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń potrafi korzystać z wyciągu orczykowego - potrafi jechać pługiem „po śladzie” , w slalomie, samodzielnie wybrać najdogodniejszą trasę zjazdu i przejechać nią pod nadzorem instruktora - uczeń dokonuje poprawy własnych błędów 	<p>Omówić zasady korzystania z wyciągów narciarskich. Przy pierwszych wjazdach zapewnić pomoc na początku i na końcu trasy.</p>
	<p>4. Podsumowanie postępów czynionych przez uczniów, analiza błędów na podstawie filmu video, wskazówki dotyczące dnia następnego. Konserwacja, smarowanie, naprawa nart.</p>	60'	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń przy pomocy instruktora dokonuje analizy własnych błędów i określa sposoby ich korygowania - zapoznaje się z tematyką następnych zajęć - wyciąga wnioski z uwag dotyczących organizacji i bezpieczeństwa na zajęciach - uczeń zapoznał się ze sposobami ostrzenia, smarowania i konserwacji nart, zdaje sobie sprawę z konieczności utrzymania sprzętu w dobrym stanie. 	<p>Pogadanka poparta materiałami filmowymi. Zwrócić uwagę na konieczność zgłaszania wszelkich kontuzji i urazów. Przypomnieć zasady bezpieczeństwa</p>

IV.	<p>1. Podanie zadań do realizacji ze zwróceniem uwagi na organizację i bezpieczeństwo w drodze na stok i w czasie zajęć.</p> <p>2. Nauka skrętów z półpługu i skrętu STOP. Doskonalenie korzystania z wyciągu orczykowego. Sprawdzian opanowania jazdy pługiem i łuków płużnych (zajęcia przedpołudniowe)</p> <p>3. Nauka skrętów dostokowych i ześlizgów. Doskonalenie skrętów z półpługu i skrętów STOP (zajęcia popołudniowe)</p> <p>4. Podsumowanie sprawdzianu opanowania techniki jazdy pługiem i łuków płużnych; analiza postępów. Wskazówki dotyczące dnia następnego poparte filmem.</p>	<p>10'</p> <p>120'</p> <p>90'</p> <p>60'</p>	<p>- zapoznanie uczniów z tematyką zajęć do realizacji na zajęciach</p> <p>- podanie zasad oceny opanowania techniki jazdy pługiem i wykonywania łuków płużnych</p> <p>- uczeń potrafi korzystać bezpiecznie z wyciągu orczykowego</p> <p>- zna zasady wykonywania i potrafi wykonywać skręty z półpługu</p> <p>- potrafi wykonać skręt STOP – szybko zatrzymać się przed przeszkodą, w określonym przez instruktora miejscu lub na sygnal</p> <p>- uczeń zalicza sprawdzian na ocenę pozytywną</p> <p>- uczeń potrafi wykonać i doskonalili skręty STOP i skręty z półpługu</p> <p>- dokonuje poprawek w technice pod kierunkiem instruktora</p> <p>- potrafi wykonać skręt dostokowy</p> <p>- zna rodzaje ześlizgów i potrafi je wykonać</p> <p>- potrafi bezpiecznie zjechać ze stoku po wybranej przez siebie trasie z zastosowaniem poznanej techniki</p> <p>- uczeń zna poziom opanowania techniki i wyciąga wnioski ze swojej pracy, dokonuje analizy postępów</p>	<p>Pogadanka</p> <p>Zwrócić uwagę na prawidłowy pokaz i objaśnienie, korygowanie błędów w technice jazdy, postawie, trzymaniu kijków. Podczas sprawdzianu uwzględnić wykorzystanie kamery video i samoocenę uczniów.</p> <p>Zwracać uwagę na prawidłowe naśladownictwo i korygowanie błędów w technice. Nie pozostawiać uczniów bez nadzoru.</p> <p>Pogadanka poparta filmem video</p>
-----	---	--	---	---

V.	<p>1. Podanie zadań do realizacji ze zwróceniem uwagi na bezpieczeństwo i organizację w związku z nauką coraz trudniejszych technik jazdy na nartach</p> <p>2. Nauka skrętów z poszerzenia kąтового i skrętów równoległych. Doskonalenie skrętów z półpługu (zajęcia przedpołudniowe)</p> <p>3. Sprawdzian opanowania skrętów z półpługu. Doskonalenie skrętów równoległych NW (zajęcia popołudniowe)</p> <p>4. Podsumowanie zajęć, analiza postępów w nauczaniu techniki jazdy na nartach na podstawie sprawdzianów. Wskazówki dotyczące dnia następnego poparte filmem.</p>	<p>10'</p> <p>120'</p> <p>90'</p> <p>60'</p>	<p>- uczeń zna zadania jakie będą realizowane w trakcie zajęć naskoku</p> <p>- rozumie konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa w celu uniknięcia sytuacji zagrożenia zdrowia</p> <p>- uczeń potrafi wykonać i doskonali skręty z półpługu</p> <p>- umie wykonywać skręty z poszerzenia kąтового i skręty równoległe NW</p> <p>- pod kierunkiem instruktora i na podstawie obserwacji koryguje błędy w swojej technice</p> <p>- przestrzega zasad dekalogu FIS</p> <p>- uczeń potrafi zaliczyć sprawdzian na ocenę pozytywną, dokonuje analizy ocenianego przejazdu</p> <p>- potrafi wykonywać skręty równoległe o różnym promieniu</p> <p>- jedzie „po śladzie” i po wyznaczonej trasie</p> <p>- potrafi wyznaczyć trasę przejazdu dla grupy i pojechać na jej czele dostosowując prędkość swojej jazdy do grupy</p> <p>- uczeń zna poziom opanowania techniki i stopień jej zaawansowania wyciąga wnioski z oceny</p>	<p>Pogadanka</p> <p>Zwrócić uwagę na prawidłowy pokaz i objaśnienie oraz korekcję na bieżąco błędów w technice. Wykorzystać kamerę video.</p> <p>Dokonać analizy na podstawie filmu video, samooceny ucznia, oceny grupy.</p> <p>Podczas oceny uwzględnić samoocenę ucznia i mobilizacyjny charakter oceny która nie powinna zniechęcać do pracy nad techniką.</p>
----	--	--	--	--

VI.	<p>1. Podanie zadań do realizacji ze zwróceniem uwagi na właściwą organizację.</p> <p>2. Sprawdzian opanowania skrętów z półpługu. Doskonalenie skrętów równoległych NW (zajęcia przedpołudniowe)</p> <p>3. Nauka prostych ewolucji na nartach. Doskonalenie skrętów równoległych – przechodzenie od skrętów do śmigła.</p> <p>4. Podsumowanie zajęć. Analiza sprawdzianu na podstawie zdjęć video. Wskazówki dotyczące dnia następnego.</p>	<p>10'</p> <p>120'</p> <p>90'</p> <p>60'</p>	<p>- uczeń zna zadania jakie będą realizowane na zajęciach</p> <p>- zdaje sobie sprawę z tego, że zdyscyplinowanie grupy ma duży wpływ na efekty pracy</p> <p>- uczeń potrafi zaliczyć sprawdzian na ocenę pozytywną</p> <p>- potrafi dokonać analizy przejazdu</p> <p>- wykonuje skręty równoległe NW o różnym promieniu, po śladzie, w slalomie</p> <p>- stosuje posiadane umiejętności w czasie jazdy terenowej</p> <p>- uczeń potrafi zjeżdżać tyłem oraz wykonywać w tej pozycji skręty</p> <p>- potrafi z jazdy przodem przejść do jazdy tyłem i wrócić do jazdy przodem</p> <p>- potrafi w czasie jazdy wykonać obrót o 360 stopni</p> <p>- potrafi wykonać serię skrętów równoległych o małym promieniu</p> <p>- ciągle doskonali i koryguje błędy w technice</p> <p>- uczeń zna poziom opanowania techniki wykonywania skrętów z półpługu</p> <p>- analizuje własne błędy na podstawie ujęć z kamery oraz wyciąga wnioski dotyczące korekcji błędów</p>	<p>Pogadanka</p> <p>W czasie sprawdzianu można wykorzystać kamerę video. Na bieżąco korygować błędy w technice.</p> <p>W czasie doskonalenia skrętów wykorzystać kamerę video. Zwrócić uwagę na organizację i bezpieczeństwo w czasie wykonywania ewolucji.</p> <p>Umożliwić uczniom zaproponowanie oceny dla każdego wykonującego ćwiczenie.</p>
-----	--	--	--	---

VII.	<p>1. Podanie zadań do realizacji ze zwróceniem uwagi na organizację zawodów.</p> <p>2. Sprawdzian opanowania skrętów równoległych NW (zajęcia przedpołudniowe).</p> <p>3. Organizacja zawodów – przejazd slalomu na czas (zajęcia popołudniowe).</p> <p>4. Podsumowanie sprawdzianu i współzawodnictwa.</p>	<p>15'</p> <p>60'</p> <p>150'</p> <p>60'</p>	<p>- uczeń zna zadania jakie będą realizowane na zajęciach</p> <p>- wie na czym będzie polegała rywalizacja i na jakiej podstawie będzie ustalana kolejność wyników</p> <p>- uczeń potrafi zaliczyć sprawdzian na ocenę pozytywną</p> <p>- potrafi dokonać analizy przejazdu i na tej podstawie dokonać samooceny</p> <p>- umożliwienie uczniom sprawdzenie nabytych umiejętności w praktyce</p> <p>- możliwość konfrontacji własnych umiejętności z innymi uczestnikami szkolenia</p> <p>- nabycie nowych wiadomości dotyczących narciarstwa sportowego</p> <p>- osiągnięcie jak najlepszych czasów przejazdu trasy</p> <p>- uczeń zna poziom techniki wykonywania skrętów równoległych NW</p> <p>- wie jakie zajął miejsce w rywalizacji</p> <p>- umie dokonać analizy przejazdów na czas</p>	<p>Pogadanka</p> <p>W czasie oceny wykorzystać kamerę video.</p> <p>Zwrócić uwagę aby trasa nie była zbyt trudna pod względem technicznym.</p> <p>Pogadanka poparta ujęciami z kamery video</p> <p>Pogadanka</p>
VIII.	<p>1. Podsumowanie obozu.</p>	<p>60'</p>	<p>- uczeń zdaje sobie sprawę ze swoich osiągnięć</p> <p>- potrafi ocenić czy cele podane na początku obozu w jego przypadku zostały osiągnięte</p> <p>- zapamiętał zasady dekalogu FIS</p>	<p>Pogadanka</p>

	2. Wyjazd z miejsca z miejsca zakwaterowania i powrót do domów		- zna zagrożenia związane z pobytem w górach w warunkach zimowych	

Opracował
mgr Leszek Buzala