

LEKCJA 10

Temat: „Bezpieczny wypoczynek w górach – sporty zimowe”

Sporty zimowe, zwłaszcza w górach, dostarczają niezapomnianych przeżyć, a od nas zależy, czy będą one bezpieczne. Udane szusy na nartach, zjazdy na sankach to te, z których wszyscy wracają zadowoleni, ale przede wszystkim zdrowi i cali.

Formy realizacji:

- godzina wychowawcza,
- przyroda,
- edukacja ekologiczna,
- edukacja prozdrowotna.

Cele ogólne:

- kształtowanie zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu podczas uprawiania sportów zimowych,
- kształtowanie umiejętności właściwego zachowania się w przypadku zagrożeń związanych z pobytem w górach w okresie zimowym,
- kształtowanie postawy człowieka stosującego się do przepisów prawa,
- kształtowanie umiejętności przewidywania zdarzeń przyczynowo-skutkowych.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

- zachować się bezpiecznie i bez narażania własnego zdrowia podczas uprawiania sportów zimowych,
- właściwie zachować się w przypadku zagrożeń występujących w górach w okresie zimowym,
- stosować się do przepisów prawa,
- przewidywać zdarzenia przyczynowo-skutkowe.

Metody nauczania:

- asocjogram,
- pokaz,
- problemowa,
- ćwiczeniowa.

Pomoce dydaktyczne:

- foliogramy nr 10 i 11 lub plansze,
- materiały pomocnicze dla ucznia,
- kredki.

Formy pracy:

- w grupach,
- na forum klasy,
- indywidualna.

PLAN ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel nawiązując do tematu lekcji, pyta uczniów: **Dlaczego w zimie jeździmy w góry?**
 2. Przypomina z poprzedniej lekcji najczęstsze przyczyny wypadków w górach podczas wycieczek pieszych i razem z uczniami uzupełniają wykaz o przyczyny wypadków podczas uprawiania sportów zimowych w górach, np.:
 - osoby postronne na trasie zjazdowej,
 - wybieranie tras nieodpowiednich do własnych umiejętności,
 - trasy zjazdowe bez oznakowania,
 - lawiny.
 3. Nauczyciel omawia wspólne cechy charakterystyczne (kształt znaku, kolory tła i symboli) większości znaków zakazu, ostrzegawczych i informacyjnych obowiązujących w górach, służących do oznakowywania obiektów sportów zimowych.
 4. Uczniowie kolorują znaki w **ćwiczeniu 1** i wybierają spośród podanych nazw znaków nazwę danego znaku.
 5. Nauczyciel sprawdza poprawność wykonanego zadania pokazując poszczególne znaki i pytając o prawidłową nazwę. Następnie pokazuje *foliogramy nr 120 i 11* przedstawiające znaki i ich nazwy.
 6. Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy i przydziela im wykonanie **ćwiczenia 2 lub 3** polegających na stwierdzeniu (z uzasadnieniem):
 - I grupa: **Czy narciarz ma prawidłowy strój i wyposażenie?**
 - II grupa: **Czy saneczkarz ma prawidłowy strój i wyposażenie?**
 7. Nauczyciel, nawiązując do opracowanego na poprzedniej lekcji planu („Bezpieczny wypoczynek – wycieczki piesze”), będącego zestawieniem najważniejszych czynników decydujących o zaplanowaniu bezpiecznej, pieszej wycieczki w góry – zastanawia się wraz z uczniami nad czynnikami bezpiecznego uprawiania sportów zimowych.
- Przykładowo:
- dobór tras zjazdowych w zależności od posiadanych umiejętności,
 - dobór tras zjazdowych z wykorzystaniem narciarskich pól ćwiczebnych,
 - zapoznanie się z komunikatami o stopniu zagrożenia lawinowego.

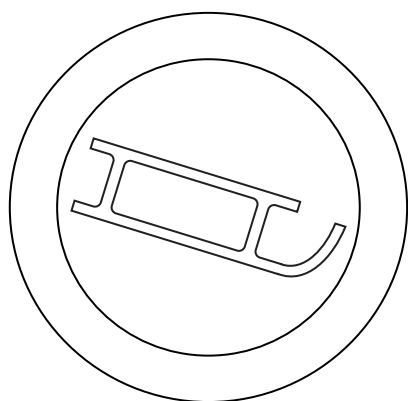
MATERIAŁY POMOCNICZE DLA UCZNIĄ – LEKCJA 10

Temat: „Bezpieczny wypoczynek w górach – sporty zimowe”

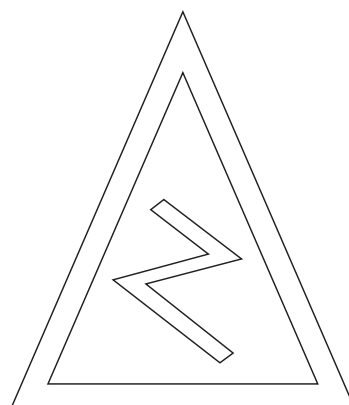
Sporty zimowe, zwłaszcza w górach, dostarczają niezapomnianych przeżyć, a od nas zależy, czy będą one bezpieczne. Udane szusy na nartach, zjazdy na sankach to te, z których wszyscy wracają zadowoleni, ale przede wszystkim zdrowi i cali.

Ćwiczenie 1

Pokoloruj poniższe znaki. Połącz linią odpowiedni znak z jego prawidłową nazwą.



**Zakaz jazdy
na sankach
i chodzenia pieszo**



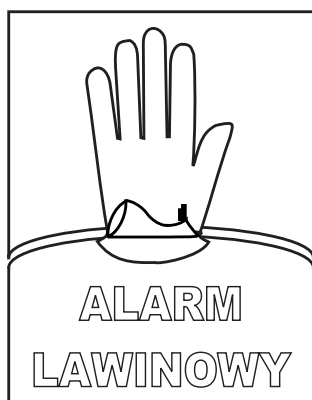
**Zakaz jazdy
na sankach**



Zakręty



**Bezpośrednie
zagrożenie lawinami**



**Zakaz jazdy
na skibobach**

Ćwiczenie 2



Czy narciarz ma prawidłowy strój i wyposażenie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3



Czy saneczkarz ma prawidłowy strój i wyposażenie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....