**Scenariusz lekcji: SLACKLINE, CZYLI SKUPIENIE + RÓWNOWAGA = ŚWIETNA ZABAWA**

***Cele lekcji:***

1. *Zaznajomienie uczniów z podstawami Slackline jako formy aktywności fizycznej.*
2. *Promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną i rozwijanie umiejętności równowagi.*
3. *Kształtowanie umiejętności skupienia umysłu i koncentracji podczas praktyki Slackline.*
4. *Rozwój umiejętności współpracy, motywacji i wsparcia w grupie.*
5. *Wprowadzenie uczniów do etyki sportowej, fair play i szacunku dla innych slacklinerów.*
6. *Dostarczenie uczniom pozytywnych i satysfakcjonujących doświadczeń związanych z aktywnością fizyczną.*

**Metody nauczania:**

1. Prezentacja multimedialna: Używanie slajdów i grafik do przedstawienia informacji o Slackline, jego historii, zasadach i korzyściach zdrowotnych.
2. Dyskusja grupowa: Zachęcanie uczniów do aktywnego udziału w dyskusji na temat Slackline, dzielenia się swoimi doświadczeniami i zadawania pytań.
3. Ćwiczenia praktyczne w parach lub małych grupach: Uczniowie pracują w parach lub grupach, aby wspierać się nawzajem, motywować i rozwiązywać problemy podczas praktyki Slackline.
4. Powitanie i wprowadzenie (5 minut)
   * Powitanie uczniów i przedstawienie tematu lekcji.
   * Krótkie wprowadzenie do Slackline i jego korzyści.
5. Prezentacja teoretyczna (10 minut)
   * Slajd 1: Wprowadzenie: Czym jest Slackline?
   * Slajd 2: Historia Slackline: Skąd pochodzi ta forma aktywności?
   * Slajd 3: Bezpieczeństwo na Slackline: Wprowadzenie do podstawowych zasad bezpieczeństwa.
6. Omówienie sprzętu i przygotowanie (10 minut)
   * Slajd 5: Elementy Slackline: Pas główny, pętle i system mocujący.
   * Slajd 6: Przygotowanie do praktyki Slackline: Rozgrzewka i odpowiednie ubranie.
   * Praktyczne demonstracje sprzętu i instrukcje dotyczące rozgrzewki.
7. Praktyczna sesja na Slackline (30 minut)
   * Slajd 9: Równowaga i koordynacja w Slackline: Rozwój umiejętności równowagi i kontroli ciała.
   * Slajd 10: Wyzwania w Slackline: Wypróbowanie różnych poziomów trudności i figur.
   * Slajd 12: Podstawowe techniki chodzenia na Slackline.
8. Omówienie korzyści i zastosowań Slackline (10 minut)
   * Slajd 14: Slackline w ekstremalnych warunkach: Inspirujące przykłady osiągnięć.
   * Slajd 15: Slackline jako forma aktywności rekreacyjnej i sportowej.
   * Slajd 16: Zastosowanie Slackline w innych dziedzinach: Terapia, trening sportowy itp.
9. Podsumowanie i sesja pytań i odpowiedzi (10 minut)

**Slajd 1: Wprowadzenie: Czym jest Slackline?**

Slackline to forma aktywności fizycznej, w której uczestnicy przechodzą, wykazują równowagę i wykonują różnego rodzaju akrobacje na elastycznej linie napiętej między dwoma punktami. Linia slackline jest mocowana na pewnej wysokości nad ziemią, na przykład między drzewami lub specjalnymi stojakami. Celem Slackline jest utrzymanie równowagi, kontrola ciała i wykonywanie różnych ruchów i akrobacji na linie.

**Slajd 2: Historia Slackline: Skąd pochodzi ta forma aktywności?**

Slackline ma swoje korzenie w tradycji chodzenia po linach, które sięgają wieków wstecz. Początkowo było to związane z cyrkami i występami akrobatycznymi, gdzie linie były naciągane między dwoma punktami, a artyści wykonywali różnego rodzaju figury i akrobacje na linie. Jednak współczesna forma slackline, jaką znamy dzisiaj, rozwinęła się w latach 70. XX wieku wśród wspinaczy. Zaczęli oni wykorzystywać elastyczne linie do treningu równowagi i rozwijania umiejętności motorycznych. Od tamtej pory Slackline ewoluował i stał się popularną formą rekreacji, sportu i aktywności na świeżym powietrzu.

**Slajd 3: Bezpieczeństwo na Slackline: Wprowadzenie do podstawowych zasad bezpieczeństwa.**

Podczas praktykowania Slackline, należy zawsze przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa. Oto kilka zasad, które warto wziąć pod uwagę:

* Wybór odpowiedniego miejsca: Wybierz miejsce do praktyki, które jest pozbawione ostrej ziemi, kamieni lub innych niebezpiecznych przeszkód. Upewnij się również, że nie ma w pobliżu niebezpieczeństw, takich jak woda, drogi czy przepaście.
* Stabilne mocowanie linii: Przed rozpoczęciem praktyki, upewnij się, że linia jest odpowiednio i bezpiecznie mocowana między dwoma punktami, tak aby była pewna i nie przesuwała się w trakcie chodzenia.
* Odpowiednie zabezpieczenia: Noszenie ochraniaczy na kolana i łokcie jest zalecane, zwłaszcza dla początkujących. Dobrze dobrany obuwie sportowe z dobrą przyczepnością również jest ważne dla zapewnienia stabilności.
* Stopniowy postęp: Zaczynaj od prostych figur i technik, a następnie stopniowo zwiększaj trudność. Nie rób skoków na zbyt trudne elementy bez odpowiedniego doświadczenia i umiejętności.
* Uwaga na zmęczenie: Pamiętaj, że Slackline to aktywność wymagająca skupienia i równowagi. Jeśli jesteś zmęczony, przerwij praktykę i odpocznij.

**Slajd 4: Wybór odpowiedniego miejsca do praktyki Slackline.**

Przy wyborze miejsca do praktyki Slackline, istnieje kilka czynników, które należy wziąć pod uwagę:

* Poziom zaawansowania: Wybierz miejsce, które odpowiada Twojemu poziomowi umiejętności. Jeśli jesteś początkującym, szukaj miejsca z niską wysokością i odpowiednim podłożem.
* Stabilność i bezpieczeństwo: Upewnij się, że podłoże jest stabilne i bezpieczne. Unikaj miejsc z luźną ziemią, nierównościami, kamieniami lub innymi przeszkodami, które mogą prowadzić do upadków lub kontuzji.
* Miejsce z odpowiednią przestrzenią: Wybierz miejsce, które ma wystarczającą przestrzeń wokół linii, aby móc swobodnie przechodzić i wykonywać ruchy. Upewnij się, że nie ma przeszkód, takich jak drzewa, słupy, ogrodzenia itp., które mogłyby przeszkadzać w praktyce.

**Slajd 5: Elementy Slackline: Pas główny, pętle i system mocujący.**

Slackline składa się z kilku elementów, które są niezbędne do praktyki:

* Pas główny: Jest to elastyczna linia, na której przechodzimy lub wykonujemy różnego rodzaju ruchy. Pas jest zazwyczaj wykonany z wysokiej jakości taśmy nylonowej, która jest trwała i elastyczna.
* Pętle: Pętle znajdują się na końcach pasa głównego i służą do mocowania linii. Pętle są zazwyczaj wykonane z wytrzymałego materiału, który umożliwia bezpieczne mocowanie linii.
* System mocujący: System mocujący składa się z różnych komponentów, takich jak klamry, linki i napinacze. System mocujący jest używany do dokładnego naciągnięcia linii i zapewnienia odpowiedniego napięcia podczas praktyki.

**Slajd 6: Przygotowanie do praktyki Slackline: Rozgrzewka i odpowiednie ubranie.**

Przed rozpoczęciem praktyki Slackline, ważne jest przeprowadzenie rozgrzewki, aby przygotować ciało na aktywność fizyczną. Rozgrzewka może obejmować lekkie biegi, rozciąganie mięśni, rotacje stawów i ćwiczenia równoważne. Rozgrzewka pomaga zwiększyć elastyczność mięśni, poprawić krążenie krwi i ograniczyć ryzyko kontuzji.

Odpowiednie ubranie jest również ważne podczas praktyki Slackline. Należy nosić luźne i wygodne ubranie, które pozwala na swobodne ruchy. Unikaj noszenia długich spodni lub ubrań, które mogą się plątać lub utrudniać ruchy. Ważne jest także stosowanie odpowiednich butów, które zapewniają przyczepność i stabilność.

**Slajd 7: Podstawowe techniki chodzenia na Slackline.**

Podstawowymi technikami chodzenia na Slackline są:

* Postawa równowagi: Zaczynając od jednej strony linii, stawiamy stopę na linii i utrzymujemy równowagę. Stopa powinna być umieszczona w pobliżu linii środkowej, a reszta ciała powinna być w pozycji pionowej i stabilnej.
* Korekta równowagi: Podczas chodzenia na linii, konieczne jest ciągłe dostosowywanie pozycji ciała i korygowanie równowagi. Można to robić poprzez delikatne ruchy ramion, miednicy i korpusu w celu utrzymania stabilności.
* Skupienie wzroku: Skup się na jednym punkcie w oddali, np. na drzewie lub innym punkcie odniesienia. Pomaga to utrzymać skupienie i lepiej kontrolować równowagę.

**Slajd 8: Skupienie mentalne w Slackline: Jak koncentrować się podczas chodzenia po linie?**

Skupienie mentalne jest kluczowe podczas praktyki Slackline. Oto kilka technik, które pomagają w koncentracji:

* Świadome oddychanie: Skoncentruj się na swym oddechu. Świadome oddychanie pomaga utrzymać spokój i skoncentrować się na bieżącym momencie.
* Wizualizacja sukcesu: Przed rozpoczęciem chodzenia po linie, wyobraź sobie udane przejście i wykonanie pożądanych ruchów. Wizualizacja sukcesu pomaga w budowaniu pewności siebie i koncentracji.
* Obecność w teraźniejszości: Skup się na bieżącym momencie i ciesz się praktyką. Nie myśl o przyszłości lub innych rzeczach, skoncentruj się na tym, co robisz teraz.

**Slajd 9: Równowaga i koordynacja w Slackline: Rozwój umiejętności równowagi i kontroli ciała.**

Praktyka Slackline rozwija umiejętność utrzymywania równowagi i koordynacji ruchowej. Poprzez regularne ćwiczenia na Slackline, uczymy się kontrolować ruchy ciała, dostosowywać się do niestabilności linii i utrzymywać równowagę w różnych pozycjach i sytuacjach. Ćwiczenia na Slackline angażują wiele mięśni, zwłaszcza mięśnie rdzenia, które są odpowiedzialne za utrzymanie stabilności i równowagi.

**Slajd 10: Wyzwania w Slackline: Wypróbowanie różnych poziomów trudności i figur.**

Slackline oferuje wiele możliwości do wyzwań i rozwoju umiejętności. Możemy eksperymentować z różnymi poziomami trudności i figurami, w zależności od naszych umiejętności i celów. Możemy wypróbować różne techniki chodzenia, skoki, obroty, stanie na jednej nodze, chodzenie do tyłu, przejścia między dwoma liniami, a nawet bardziej zaawansowane triki i akrobacje. Ważne jest, aby postępować stopniowo, krok po kroku, i nie forsować się na zbyt trudne elementy bez odpowiedniego doświadczenia i umiejętności.

**Slajd 11: Slackline w grupie: Współpraca, motywacja i wsparcie.**

Praktyka Slackline w grupie daje możliwość rozwijania umiejętności współpracy, motywacji i wsparcia. Uczestnicy mogą wspierać się nawzajem, dawać wskazówki i motywować do pokonywania trudności. Praca w grupie pozwala na wymianę doświadczeń, naukę od innych slacklinerów i budowanie więzi między uczestnikami. Wspólna praktyka na Slackline rozwija również umiejętności komunikacji, cierpliwości i empatii.

**Slajd 12: Korzyści zdrowotne i fizyczne płynące z uprawiania Slackline.**

Uprawianie Slackline ma wiele korzyści zdrowotnych i fizycznych:

* Równowaga i koordynacja: Slackline rozwija umiejętność utrzymania równowagi i poprawia koordynację ruchową.
* Siła i wytrzymałość mięśni: Praktyka na linie angażuje wiele mięśni, szczególnie mięśnie rdzenia, nogi, pośladki i mięśnie stabilizujące.
* Poprawa koncentracji i skupienia: Chodzenie po linie wymaga skupienia i obecności w teraźniejszości, co przekłada się na poprawę koncentracji i skupienia umysłu.
* Redukcja stresu i poprawa samopoczucia: Praktyka Slackline na świeżym powietrzu przyczynia się do relaksu, redukcji stresu i poprawy ogólnego samopoczucia.

**Slajd 13: Przykładowe triki i akrobacje na Slackline.**

Slackline oferuje wiele możliwości do wypróbowania różnych trików i akrobacji. Oto kilka przykładów:

* Skoki: Skakanie na Slackline, na przykład skok do przodu, skok w bok, skok w tył, skok na jednej nodze itp.
* Obroty: Wykonywanie obrotów na Slackline, np. obroty o 180 stopni, obroty o 360 stopni itp.
* Równowaga w różnych pozycjach: Stawianie wyzwań dla równowagi, na przykład stanie na jednej nodze, klęczenie na linii, siedzenie na linii itp.
* Akrobacje: Wykonywanie bardziej zaawansowanych akrobacji na linie, takich jak salta, handstandy, przechwytywanie nogami itp.

**Slajd 14: Slackline w ekstremalnych warunkach: Inspirujące przykłady osiągnięć.**

Slackline może być praktykowany również w ekstremalnych warunkach przez zaawansowanych slacklinerów. Istnieją osoby, które przechodzą po linach rozpiętych nad przepaściami, kanionami lub innych niezwykle trudnych do osiągnięcia miejscach. Te osiągnięcia mogą być inspirujące i pokazują, jak daleko można posunąć granice własnych możliwości w Slackline.

**Slajd 15: Slackline jako forma aktywności rekreacyjnej i sportowej.**

Slackline może być uprawiany jako forma aktywności rekreacyjnej i sportowej. Może być praktykowany indywidualnie, w grupie lub nawet w ramach organizowanych zawodów i konkursów. Slackline daje możliwość cieszenia się na świeżym powietrzu, rozwijania umiejętności i odkrywania własnych granic.

**Slajd 16: Zastosowanie Slackline w innych dziedzinach: Terapia, trening sportowy itp.**

Slackline ma zastosowanie również w innych dziedzinach. Może być wykorzystywany w terapii, jako forma terapii równowagi i rehabilitacji, szczególnie u osób z zaburzeniami neurologicznymi. Slackline może być także używany jako element treningu sportowego w różnych dyscyplinach, takich jak gimnastyka, akrobatyka, wspinaczka, surfing, snowboard itp. Dzięki swoim korzyściom dla równowagi, koordynacji i stabilności, Slackline staje się coraz bardziej popularnym narzędziem w tych dziedzinach.

**Slajd 17: Zachowanie odpowiedniej postawy etycznej w trakcie praktyki Slackline.**

Podczas praktykowania Slackline, ważne jest zachowanie odpowiedniej postawy etycznej. Należy respektować środowisko, w którym się praktykuje, i nie zakłócać życia zwierząt i roślin. Uważaj, aby nie uszkodzić drzew lub innych punktów mocowania linii. Ponadto, należy przestrzegać wszelkich zasad i regulacji dotyczących korzystania z przestrzeni publicznej, w której się praktykuje.

Zadanie domowe

Zadanie domowe: Stwórz własną figurę na Slackline

Twoim zadaniem domowym jest stworzenie własnej figury na Slackline. Będziesz miał/a okazję wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności z lekcji, aby zaprojektować i wykonać unikalną figurę na linie. Poniżej znajdują się kroki, które należy podjąć, aby przygotować swoją figurę:

1. Wybierz rodzaj figury: Możesz wybrać figury związane z równowagą, chodzenie w różnych pozycjach, obroty, skoki lub nawet bardziej zaawansowane akrobacje. Zastanów się, które figury są dla Ciebie najbardziej interesujące i pasują do Twojego poziomu umiejętności.
2. Zaprojektuj figurę: Na kartce papieru lub w programie graficznym narysuj schemat swojej figury. Zaznacz miejsce na linie, ruchy, pozycje ciała i inne elementy, które chcesz uwzględnić.
3. Przygotuj się do wykonania figury: Jeśli masz możliwość, zorganizuj sesję praktyczną na Slackline, aby wypróbować swoją figurę. Pamiętaj o bezpieczeństwie i wykonaj rozgrzewkę przed rozpoczęciem praktyki.
4. Wykonaj figurę: Po odpowiednim przygotowaniu, wykonaj swoją figurę na Slackline. Bądź cierpliwy/a i konsekwentny/a, ponieważ niektóre figury mogą wymagać czasu i wielu prób, aby je opanować.
5. Dokumentuj swój postęp: Zrób zdjęcia lub nagrania wideo swojej figury na Slackline. Możesz również napisać krótką relację opisującą swoje doświadczenia i odczucia podczas praktyki.
6. Podziel się swoją figurą: Na kolejnej lekcji, przedstaw swoją figurę przed całą klasą. Opowiedz o swoim procesie twórczym, trudnościach, jakie napotkałeś/aś i jak ostatecznie udało Ci się wykonać figurę. Podziel się swoimi zdjęciami lub nagraniami wideo, aby inni mogli podziwiać Twoje osiągnięcia.

To zadanie domowe pozwoli Ci pogłębić swoje umiejętności na Slackline, rozwijać kreatywność oraz dzielić się swoimi osiągnięciami z innymi. Baw się dobrze i ciesz się procesem tworzenia swojej własnej figury na Slackline!

Film lub projekt figury umieść na platformie!

Powodzenia ☺