

TEMAT LEKCJI: Nauka koordynacji ruchu ramion z oddychaniem w kraulu na piersiach.

Klasa: 5a

Ilość: 15

Miejsce: basen rekreacyjny (głębokość od 0,9-1,1 m.)

Przyrządy i przybory: deski, rury, piłki gumowe, zabawki do nurkowania.

Prowadzący: Dariusz Kuryło

I. CELE LEKCJI:

1. W zakresie umiejętności uczeń:

- potrafi wykonywać prawidłowe ruchy nogami do kraula
- poznaje i próbuje wykonać prawidłowe ruchy ramionami do kraula
- próbuje łączyć ruchy ramion z wdechem i wydechem
- zanurza głowę pod wodę
- wykonuje skoki na nogi do wody płytkiej
- pokonuje dłuższy dystans płynąc zadanym sposobem bez odpoczynku
- doskonali wcześniej poznane umiejętności pływackie

2. W zakresie wiadomości uczeń:

- poznaje korzyści wynikające z umiejętności pływania
- poznaje nowe style pływackie
- przyswaja i wdraża zasady bezpiecznego zachowania się w środowisku wodnym
- zna zasady wykonywania skoków do wody
- poznaje nowe zabawy w wodzie i potrafi korzystać ze sprzętu do nauki pływania.

3. W zakresie wychowania uczeń:

- zna i przestrzega regulaminu pływalni
- wyrabia zdyscyplinowanie podczas zajęć
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników zajęć

4. Metody realizacji zadań ruchowych:

- naśladowcza ścisła
- zadaniowa ścisła
- zabawowa

II. Przebieg lekcji:

1. Część wstępna:

a) organizacyjno - porządkowa

- zbiórka, powitanie
- podanie zadań lekcji – pokaz i objaśnienie na lądzie
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa

b) rozgrzewka

- na brzegu (w luźnej grupie ćwiczenia koordynacyjne i gibkościowe)
- w wodzie (zabawa ożywiająca „Rekin” - jeden z uczestników jest „rekinem” pływającym z deską między nogami imitującą płetwę rekina i gonącym

pozostałe dzieci, które starają się dostać z jednej „wyspy na drugą”. Złapany wykonuje pięć wydechów pod wodę. Częste zmiany „rekinów”-wybieramy dzieci lepiej pływające.)

2.Część główna:

Klasa podzielona na dwie grupy ćwiczebne pływające równolegle wzdłuż ściany basenu i wracające jego środkiem. Nowe i trudniejsze ćwiczenia związane z tematem

Jako głównym lekcji są przerywane zabawami oddechowymi oraz wypornościowymi.

przerwywnik stosowane są również wcześniej nabyte umiejętności pływania stylem grzbietowym.

- pływanie z deską z naprzemianstronną pracą nóg -z głową nad wodą oraz z wydechami do wody
- doskonalenie ruchu ramion w kraulu na piersiach-z wykorzystaniem deski
- pływanie stylem grzbietowym
- zabawa oddechowa „Kto dłużej pod wodą”-dzieci rywalizują kto dłużej wytrzyma pod wodą na jednym wdechu
- nauka ruchu głowy przy wdechu- skręt głowy w stronę ręki wiosłującej w celu nabrania powietrza
- nauka koordynacji ruchu ramion z oddychaniem w różnych układach np. wiosłowanie tylko jednym ramieniem, pływanie z wdechem co drugi lub trzeci ruch ramion itp.
- zabawy wypornościowe: „Korek”- dzieci zwinięte w kłębek unoszą się w wodzie poznając siłę wyporu, „Meduza”- w leżeniu na plecach lub brzuchu dzieci wykonują ruchy ramionami i nogami.
- próby samodzielnego pokonywania coraz dłuższych dystansów bez pomocy deski i rury-z głową nad wodą oraz z pełną koordynacją oddechową
- zabawy na zjeżdżalni
- zabawy z piłkami- rzuty i wsady do kosza

3.Część końcowa:

- zbieranie i porządkowanie sprzętu
- zbiórka, podsumowanie lekcji
- nagrodzenie wszystkich aktywnie pływających plusami