

## LEKCJA NR 1 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	1
Str.	62
Temat zajęć:	Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w wodzie.
Cel zajęć:	Opanowanie poruszania się w wodzie, adaptacja do środowiska wodnego.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie. Omówienie regulaminu pływalni i przepisów BHP, przekazanie informacji o sygnalizacji nauczyciela z uczniami oraz o tym, co będzie celem lekcji.
Rozgrzewka na lądzie	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w.1 swobodna, krążenia ramion na przemian w przód i w tył (10 razy). • P.w. rozkrok, skręty tułowia w bok. • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. • P.w. opad tułowia, wymachy ramion na przemian w przód.</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: na sygnał kłaśnięcia marsz, na sygnał gwizdka bieg w miejscu, na sygnał 2 kłaśnięć podskoki obunóż lub na jednej nodze.</p> <p>3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.</p> <p>Zalecenie: Po ćwiczeniu 3 na lądzie przygotowanie sprzętu, który będzie wykorzystywany w celu zapewnienia bezpieczeństwa (makarony i skrzydełka). Uczymy, jak włożyć skrzydełka (rękawki pływackie) i chwytu (trzymania) makaronu – makaron ułożony pod dółmi pachowymi – zgięty w pół (podkowa, równe rozłożenie makaronu).</p>
Rozgrzewka w wodzie	<p>1) Naprzemianstronna praca nóg w siadzie na brzegu pływalni – tzw. płaskie kopnięcie (rys. 2.1).</p> <p>2) Bezpieczne wejście do wody (rys. 2.2a, b, c, rys. 2.3a, b, c, d oraz 2.4a, b, c).</p> <p>3) Przemieszczanie się w wodzie w różnych kierunkach z prowadzeniem zabawek bądź przedmiotów pływających (piłki, piłeczki pingpongowe itp.), dzieci wykorzystują sprzęt wypornościowy w postaci makaronów i skrzydełek równocześnie. 1 P.w. – pozycja wyjściowa</p> <p>4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • Marsz w wodzie Uczniowie, maszerując w wodzie, na hasło nauczyciela naśladują różne ruchy, np. słoń – silnie uderzają o dno basenu, piłkarz – naśladują kopanie piłki, lokomotywa – krótkie, szybkie kroki, proste kolana. • „Berek” Wyznaczony berek stara się dotknąć ćwiczących, którzy broniąc się przed złapaniem, uciekają w różne strony. Dotknięty, który nie zdąży uciec – staje się berkiem.</p>
Cel główny zajęć	<p>1) Zadania związane z przemieszczaniem się w wodzie z głową nad powierzchnią wody z wykorzystaniem pracy nóg w pozycji: • w ułożeniu na piersiach (rys. 2.5a) oraz • ułożeniu na grzbiecie (rys. 2.5b). Zalecenie: w tym ćwiczeniu wykorzystujemy sprzęt wypornościowy (skrzydełka pływackie oraz makarony).</p> <p>2) Przemieszczanie się całej grupy w wodzie do celu z wykorzystaniem: marszu, biegu, podskoków, obrotów wykonywanych w różnych kierunkach. Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja wyznaczonego toru zadaniowego (start – cel – meta). Praca nóg – płaskie kopanie.</p> <p>3) Gry, zabawy i konkursy związane z przemieszczaniem się w wodzie: • „Jeź” Dzieci poruszają się dowolnie po obwodzie koła. W środku koła stoi „jeź”. Wykonuje on dowolne czynności, a pozostałe dzieci muszą go naśladować. Przed wykonaniem danej czynności „jeź” mówi do pozostałych dzieci: „w środku koła stoi jeź, co on zrobi to ty też”. • „Wąż” Ustawienie: w rzędzie, jeden za drugim. Chwyty w pasie ćwiczącego przed sobą. Na sygnał prowadzącego „wąż” przemieszcza się w różnych kierunkach. Prowadzi pierwszy z szeregu – głowa, za nią tułów i ostatni uczestnik – „ogon”. „Ogon” stara się schwytać uciekającą głowę, po czym następuje zamiana ról. Uwaga: Należy często zmieniać zawodników na pierwszej i ostatniej pozycji. • „Wyścigi fok” Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy mają za zadanie jak najszybciej przemieścić się na drugą stronę pływalni, a rękami imitować ruch focznych płetw. • „Wyścig pociągów” Ustawienie: dwa zespoły w rzędzie, w odległości 10–12 m półmetek. Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy biegną do półmetka – dotykają ściany pływalni i wracają do drużyny. Po przekroczeniu linii startu do pierwszego zawodnika dołącza następny, chwytając swojego partnera za biodra. Obaj biegną do półmetka (pierwszy dotyka ściany pływalni) i z powrotem. Za linią startu do pary dołącza trzeci zawodnik itd. Gra się kończy, gdy cała drużyna złączy się w „pociąg” ominie półmetek i ustawi się za linią startu. Kto szybciej wykona zadanie, wygrywa. Odmiana I: Ustawienie i przebieg gry podobne, z tą różnicą, że grę można przeprowadzić w odwrotnej kolejności. Bieg rozpoczyna cała drużyna i każdorazowo po minięciu linii startu zostaje na niej jeden zawodnik.</p>

	<p>Odmiana II: Ustawienie i przebieg gry podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy obu drużyn ustawiają się od razu w „pociąg” i całe drużyny ścigają się do półmetka i z powrotem na linię startu. Wygrywa ten zespół, który szybciej ukończy wyścig.</p> <p>Uwaga: Odległość półmetka podczas zabawy jest regulowana przez prowadzącego.</p> <p>4) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego. Przemieszczanie się w siadzie na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” (rys. 2.6).</p> <p>5) W staniu przy ścianie pływalni – pierwsze próby zanurzenia ust do wody z równoczesnym wydawaniem różnego rodzajów dźwięków (np. samochód, motorówka itp.) (rys. 2.7).</p> <p>Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na tzw. przechytrzenie wody, która wlatuje do ust, nosa i uszu. Jeżeli wleci woda do ust, to ją wypluwamy do przelewu, jeżeli woda wpadnie do nosa, to dmuchamy nos do wody jak do chusteczki, jeżeli woda wpadnie do uszu – naciągamy czepek na uszy.</p> <p>6) Skoki z siadu na brzegu pływalni, w chwycie za ramiona w pełnej asekuracji ze strony prowadzącego, który jest w wodzie i asekuruje każde dziecko.</p> <p>Zalecenie: Skoki można wykonywać tylko i wyłącznie na sygnał prowadzącego.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – położenie głowy na przelewie – w ułożeniu ciała na grzbiecie, tzw. opalenie brzucha i głębokie oddychanie – wdech ustami – wydech nosem (rys. 2.8).</p> <p>2) Zabawa „Czaty” Ustawienie: wzdłuż pływalni, jeden uczestnik zabawy odwrócony do reszty plecami – czatujący (strażnik) po drugiej stronie pływalni. Uczestnicy zabawy starają się przedostać jak najszybciej do stojącego na czatach. Ten jednak co jakiś czas odwraca się niespodziewanie w ich stronę, wówczas cała grupa powinna przyjąć nieruchomą pozycję. Ten, kto poruszy się w momencie obejrzenia się czatującego – musi się cofnąć na linię startu. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który jako pierwszy dotrze do czatującego i zamienia się z nim miejscami.</p> <p>3) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.</p> <p>4) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.</p> <p>5) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.</p> <p>Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do zdobycia stopnia RYBK1.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — W zabawie w berka „berka” można oznaczyć rękawkiem pływackim. — Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały. — Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania. — Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze. — Pamiętaj! – dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!</p>