

LEKCJA NR 10 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	10
Str.	120
Temat zajęć:	Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie.
Cel zajęć:	Opanowanie pracy nóg do kraula na grzbiecie. Doskonalenie poślizgów na piersiach i grzbiecie.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, podanie informacji o celach i zadaniach lekcji.
Rozgrzewka na łódce	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. swobodna, krążenia oburącz ramion w przód i w tył (10 razy). • P.w. rozkrok, opad tułowia, skręty tułowia w bok. • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. • P.w. swobodna, ramiona w górę w przód, wymachy nogą do ręki przeciwnej.</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: W siadzie podpartym naprzemianstronna praca samymi stopami – zgięcie podeszwy i zgięcie grzbietowe – 6 razy każda stopa oraz przejście do wykonywania nożyc (rys. 2.49a, b oraz rys. 2.50a,b,c).</p> <p>3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.</p> <p>Zalecenie: Wprowadzenie rytmizacji ruchu przy pracy kończynami dolnymi – rozliczenie ruchu do 6.</p>
Rozgrzewka w wodzie	<p>1) Bezpieczne wejście do wody.</p> <p>2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.</p> <p>3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.</p> <p>4) Sprawdzian 2. Zadanie 1. Odnaka FOKA Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni z makaronem (różne chwytły makaronu) – z zaznaczeniem fazy szybowania (5 sekund) oraz prawidłowego ułożenia ciała na wodzie (na piersiach i na grzbiecie). Trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie.</p> <p>5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek z nurkowaniem” „Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zatrzymuje się w miejscu, wykonując rozkrok. Inny uczestnik zabawy może uwolnić zatrzymanego przez „berka” po wykonaniu nurkowania między jego nogami. Zabawa toczy się tak długo, aż wszyscy zostaną złapani przez „berka” lub na sygnał prowadzącego.</p>
Cel główny zajęć	<p>1) W ułożeniu na grzbiecie makaron na szyi – (układamy makaron jak szalik) odbicie od brzegu pływalni – poślizg – dociskamy makaron do wody – praca nóg do kraula na grzbiecie (opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływakiej – w ustawianiu poziomym przy biodrach) (rys. 2.51).</p> <p>2) Ćwiczenie jak wyżej – wprowadzenie rytmizacji jak w ćwiczeniu przygotowawczym na łódce – patrz zalecenia do rozgrzewki na łódce – ułożenie ciała na wodzie jak w ćwiczeniu 1.</p> <p>3) Ćwiczenie jak wyżej – wprowadzenie ODDYCHANIA, co 6 ruchów nogami – wykonanie obszernego WDECHU i zatrzymanie powietrza przez kolejnych 6 ruchów nogami – długi spokojny WYDECH.</p> <p>4) Praca nóg do kraula na grzbiecie – ćwiczenia przy ścianie pływalni: • Praca nóg do kraula na grzbiecie przy ścianie pływalni z trzymaniem ściany ugiętymi ramionami z tyłu za głową lub głowa leży na brzegu pływalni. • Przebieg ćwiczenia jw., ramiona z tyłu za głową są wyprostowane.</p> <p>5) Poślizg z deską: • Uczniowie na sygnał nauczyciela wykonują przysiad przy ścianie pływalni, a następnie poślizg na grzbiecie z deską ułożoną nad udami (ramiona wyprostowane). Wygrywa uczeń, który wykona najdłuższy poślizg na grzbiecie. • Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują poślizg na grzbiecie z ramionami ułożonymi z deską z tyłu za głową. • Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują poślizg na piersiach z deską w ramionach wyciągniętych w przód, wydech do wody.</p> <p>6) „Pompa” Na sygnał prowadzącego uczniowie na zmianę wykonują głębokie przysiady do całkowitego zanurzenia się pod wodę. Wynurzając się z wody, liczą: jeden uczeń mówi zawsze „raz”, a drugi – „dwa”.</p> <p>7) Ćwiczenia w parach Na sygnał prowadzącego jedyńki wykonują leżenie na grzbiecie z naprzemianstronną pracą nóg do kraula na grzbiecie. Dwójki trzymają jedyńki za doły pachowe. Ćwiczenie jest wykonywane w miejscu.</p> <p>8) Wyścig w dwójkach: • Na sygnał prowadzącego jedyńki wykonują leżenie na grzbiecie z naprzemianstronną pracą nóg do kraula na grzbiecie. Dwójki trzymają jedyńki za doły pachowe i poruszają się tyłem do linii mety. Wygrywa para, która szybciej ukończy wyścig. • Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż na półmetku następuje zmiana ćwiczących.</p> <p>9) Wydechy do wody – uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.</p>

	<p>10) Praca nóg do kraula na grzbiecie – ćwiczenia z deską: • Na sygnał prowadzącego ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z deską ułożoną nad udami (ramiona wyprostowane w stawach łokciowych) i naprzemianstronną pracę nóg do kraula na grzbiecie. • Przebieg ćwiczenia jak wyżej, różnica w ułożeniu ramion – deska ułożona pod głową. • Jw. deska w ramionach wyprostowanych z tyłu za głową. • Jw. deska nad udami – przekładanie deski z ręki do ręki. • Pływanie na prawym boku, prawe ramię wyciągnięte w przód, lewe trzyma deskę na wysokości dołu pachowego. Jeśli grupa potrafi, to deska jest trzymana w lewej ręce nad udami (ramię proste w łokciu). Zmiana boku.</p> <p>11) Praca nóg do kraula na grzbiecie: • Na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują poślizg na grzbiecie z deską nad udami, a następnie puszczają deskę i starają się dopłynąć nogami do kraula na grzbiecie do wyznaczonego miejsca. • Poślizg na grzbiecie i praca nóg do kraula na grzbiecie do wyznaczonego miejsca – ćwiczenie można wykonywać z różnym ułożeniem ramion.</p> <p>12) Skok z deską Na sygnał prowadzącego uczniowie pierwsi z szeregu, trzymając deskę w rękach, wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody jak najdalej w przód. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który skoczył najdalej.</p> <p>13) Gry, zabawy i konkursy związane z nauczaniem pracy nóg do kraula na grzbiecie: • „Fontanna” W siadzie na brzegu pływalni, na sygnał nauczyciela, uczniowie wykonują naprzemianstronną pracę nogami do kraula na grzbiecie na zasadzie kto szybciej i mocniej. • „Karuzela” Na sygnał prowadzącego koło porusza się w prawo lub w lewo. Na kolejny sygnał jedynki wykonują leżenie na grzbiecie z nogami skierowanymi do środka koła. Dwójki nadal poruszają się dookoła. Po określonym czasie następuje zmiana ról.</p> <p>Odmiana I: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na dodaniu pracy nóg do kraula na grzbiecie.</p> <p>Odmiana II: Przebieg zabawy ten sam jak wersja główna, różnica polega na zmianie ułożenia ciała na wodzie – leżenie na piersiach. Można także dodać zmianę kierunków poruszania się w trakcie wykonywania leżenia jednej grupy. Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.</p> <p>14) Sprawdzian 2 Zadanie 2. Odznaka FOKA Skok z makaronem z brzegu pływalni na nogi – makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu), WYPŁYNIĘCIE – ułożenie ciała na grzbiecie – przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie = z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania.</p> <p>Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) „Płażowanie” Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują ułożenie ciała na grzbiecie, imitując opalanie się nad morzem. Wygrywa uczeń, który najdłużej wytrzyma w tej pozycji. Deskę w leżeniu na grzbiecie można trzymać w ramionach wyprostowanych: nad udami, z tyłu za głową bądź pod głową.</p> <p>2) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.</p> <p>3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.</p> <p>4) Zbiórka, odliczenie, zadanie grupie pytań na temat, kogo słuchamy na pływalni i jakie znamy sposoby bezpiecznego wejścia do wody.</p> <p>Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień FOKI, i zachęca do starań o kolejny stopień, NURKA – podaje, co będzie w zadaniach na ten stopień. Nauczyciel przypomina o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie, oraz jak prawidłowo pracują nogi w kraulu na grzbiecie.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Zwracaj uwagę na ułożenie ciała podczas wykonywania pracy nogami. Nie powinno pojawiać się ugięcie w stawach biodrowych! — Ucz prawidłowej pracy nogami. Zwracaj uwagę na błędy! Koryguj każdego ucznia. — 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! Technika pracy nóg do kraula na grzbiecie Kończyny dolne wykonują ruchy naprzemianstronne, poruszając się pod wodą z góry w dół i z dołu ku górze. Ruchy nóg zapewniają poziome ułożenie ciała na wodzie, umożliwiając zachowanie opływowej sylwetki, a tym samym zmniejszenie oporu. Ruch nóg dzieli się na dwie fazy: — Fazę przygotowawczą (ruch z góry ku dołowi) – ruch kończyny dolnej rozpoczyna się prostowaniem w stawie biodrowym, ruch w dół rozpoczyna udo, kolejno opuszcza się w dół podudzie i stopa do położenia, gdy ugięcie w stawie kolanowym osiągnie około 110°. Stopa jest zgięta podeszwowo, palce są skierowane dośrodkowo. — Fazę właściwą (ruch z dołu do góry) – z położenia dolnego następuje wyprost nogi w stawie kolanowym i ruch uda w górę. Podudzie unosi się ku powierzchni wody, a stopa zgięta grzbietowo i skierowana dośrodkowo przyjmuje skrajne położenie, docierając do powierzchni wody. Najczęściej występujące błędy w pracy nóg do kraula na grzbiecie — Nieprawidłowe położenie ciała – zbyt duże ugięcie w stawach biodrowych, tzw. siedzenie w wodzie. — Zbyt wysokie unoszenie głowy nad wodą. — Nadmierne odchylenie głowy do tyłu. — Wynurzenie kolan z wody. — Nadmierne uginanie nóg w stawach kolanowych i wynurzenie kolan (tzw. rowerek). — Usztywnianie nóg w stawach kolanowych i skokowych. — Nieprawidłowe ułożenie stóp (palce skierowane na zewnątrz). — Zbyt mała lub zbyt duża amplituda ruchu pracy nóg (Czabański i in. 2003; Magliścho 2003; Waade 2005; Karpiński 2008; Dybińska 2009).</p>