

LEKCJA NR 11 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

| | |
|----------------------|--|
| Nr lekcji | 11 |
| Str. | 126 |
| Temat zajęć: | Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach. |
| Cel zajęć: | Opanowanie pracy nóg do kraula na piersiach. Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie. |
| Zbiórka | Zbiórka, odliczenie, wyjaśnienie dzieciom, co się dzieje ze mną w wodzie, co nam pomaga pływać – siła wyporu. |
| Rozgrzewka na lądzie | <p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. swobodna, wymachy ramion naprzemian w przód i w tył. • P.w. rozkrok, ramiona w bok, skręty tułowia w bok. • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. • P.w. rozkrok, ramiona w przód, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę.</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: W leżeniu na deskach, ramiona pod brodą, naprzemianstronna praca samymi stopami – zgięcie podeszwy i zgięcie grzbietowe – 5 razy każda stopa oraz przejście do wykonywania nożyc ze zgięciem podeszwowym (rys. 2.52a, b, c).</p> <p>3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.</p> <p>Zalecenie: Wprowadzenie rytmizacji ruchu przy pracy nóg – 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) W ułożeniu na grzbiecie makaron na szyi, odbicie od brzegu pływalni – poślizg – puszcza makaron, który jest trzymany poprzez dociśnięcie głowy do wody – ramiona wzdłuż tułowia – praca nóg do kraula na grzbiecie z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM (rys. 2.53) – (opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej – deska ułożona poziomo nad biodrami na wyprostowanych ramionach).</p> <p>5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji.</p> |
| Cel główny zajęć | <p>1) Praca nóg w kraulu na piersiach – ćwiczenia przy ścianie pływalni: • P.w. leżenie na piersiach, ramiona proste trzymają brzeg pływalni; praca nóg do kraula na piersiach z wydechem nad wodą. • Jw. wydech do wody. • Jak w pierwszym ćwiczeniu, ale dodajemy odbicie od ściany pływalni ramionami i próba dopłynięcia nogami do kraula na piersiach z powrotem do ściany (ramiona wyciągnięte w przód).</p> <p>2) W ułożeniu na piersiach makaron pod klatką piersiową, odbicie od brzegu pływalni – poślizg – ramiona wyprostowane przed sobą albo przyklejone do uszu lub ramiona wyprostowane przed sobą w ułożeniu jedna dłoń na drugiej lub jedna obok drugiej (rys. 2.54).</p> <p>3) Ćwiczenie jak wyżej – praca nóg w kraulu na piersiach z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM – WDECH – BEZDECH – WYDECH.</p> <p>4) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem pod klatką piersiową (w ułożeniu od przodu i od tyłu).</p> <p>5) Wydechy do wody – uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.</p> <p>6) Gry, zabawy i konkursy związane z nauczaniem pracy nóg w kraulu na grzbiecie: • Ćwiczenia w parach Na sygnał prowadzącego jedyńki wykonują ułożenie ciała na piersiach z naprzemianstronną pracą nóg do kraula na piersiach z wydechem do wody. Dwójki trzymają jedyńki za wyprostowane ramiona. Ćwiczenie jest wykonywane w miejscu. • Wyścig w dwójkach Na sygnał prowadzącego jedyńki wykonują ułożenie ciała na piersiach z naprzemianstronną pracą nóg do kraula. Dwójki trzymają jedyńki za wyprostowane ramiona i poruszają się tyłem do linii mety. Wygrywa para, która szybciej ukończy wyścig.</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy jak wyżej, różnica polega na tym, iż na półmetku następuje zmiana ćwiczących. • „Przepchnij partnera” W leżeniu na piersiach chwyt prostymi ramionami za makaron. Na sygnał nauczyciela praca</p> |

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>nóg do kraula na piersiach. Wygrywa uczeń, któremu uda się przepchnąć dalej partnera.</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, że uczniowie wykonują zadanie w leżeniu na grzbiecie. • „Wyścig trójek” Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig transportu trójek na drugą stronę pływalni. Dwaj uczniowie trzymają za dalsze końce makaronu, ich zadanie polega na jak najszybszym transporcie partnera z trójki na drugą stronę pływalni. Trzeci uczeń wykonuje ułożenie ciała na grzbiecie z pracą nóg do kraula na grzbiecie – wspomaga partnerów w transporcie. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, że uczniowie wykonują pracę nóg do kraula na piersiach. • „Samolot z makaronem” Na sygnał uczniowie wykonują ułożenie ciała na piersiach, nogi ułożone z tyłu na makaronie, ramiona szeroko w bok i swobodne wydechy do wody.</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, iż na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują ułożenie ciała na grzbiecie.</p> <p>7) Skok przez makaron W dwóch rzędach na brzegu pływalni. Dwaj pierwsi z każdego zespołu wchodzą do wody i trzymają za końce makaronu w odległości 0,5 m od brzegu. Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z jednym z zawodników trzymających makaron. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.</p> <p>Zalecenie: WYPŁYNIĘCIE – ułożenie ciała na grzbiecie – podanie makaronu uczniowi, makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu), praca nóg. ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.</p> |
| Uspokojenie organizmu | <p>1) „Materac” • Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Dzieci dowolnie poruszają się z makaronem. Na sygnał wykonują ułożenie ciała na piersiach, kładą się na makaronie jak na materacu (makaron ustawiony wzdłuż osi długiej ciała). • Przebieg zabawy podobny do poprzedniego, na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują ułożenie ciała na grzbiecie.</p> <p>2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.</p> <p>3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.</p> <p>4) Zbiórka, odliczenie, wyjaśnienie dzieciom, co się dzieje ze mną w wodzie, co nam pomaga pływać – siła wyporu.</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 oraz w kraulu na piersiach. Podaje podobieństwa.</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 piersiach 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 dołu ku górze) – ruch kończyny dolnej rozpoczyna się prostowaniem w stawie biodrowym, następnie kolanowym i skokowym. W ruchu tym stopa dociera do powierzchni wody. — Fazę właściwą (ruch z góry w dół) – ruch kończyny dolnej zapoczątkowany jest ugięciem w stawie biodrowym, następnie kolanowym i skokowym, zakończeniem tej sekwencji jest zgięcie podeszwowe stopy skierowanej do wewnątrz. Najczęściej występujące błędy w pracy nóg do kraula na piersiach — Nadmierne uginanie kolan (tzw. rowerek). — Nożycowe ruchy kończyn (w płaszczyźnie poziomej). — Nieprawidłowe położenie stóp (brak zgięcia podeszwowego). — Zbyt mała amplituda, usztywnianie kończyn w stawach kolanowych i skokowych (za mała rozpiętość między stopami w ich skrajnym położeniu ruchu) lub zbyt duża nóg (Czabański i in. 2003; Maglischo 2003; Waade 2005; Karpiński 2008; Dybińska 2009).</p> |