

LEKCJA NR 12 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	12
Str.	132
Temat zajęć:	Praca nóg do kraula na grzbiecie i do kraula na piersiach z różnym przyborem: piłka, krótki makaron.
Cel zajęć:	Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach i do kraula na grzbiecie z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka NUREK – zadawanie pytań: co się dzieje ze mną w wodzie, co nam pomaga pływać – siła wyporu.
Rozgrzewka na lądzie	1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne krążenia ramion w przód. • P.w. rozkrok, opad tułowia, odmachy ramion w bok. • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. rozkrok, krążenia tułowia w prawo i w lewo (po 5 razy w każdą stronę). • P.w. postawa zasadnicza, skłony tułowia w przód. 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: 10 przysiadów z wyskokiem, ramiona w górze, jedna dłoń na drugiej = strzałka. 3) Przejsie pod natrysk pod opieką nauczyciela.
Rozgrzewka w wodzie	1) Bezpieczne wejście do wody. 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem. 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. 4) Sprawdzian 3. Zadanie 1a. Odznaka NUREK W ułożeniu na piersiach praca nóg do kraula na piersiach, makaron trzymany rękami, CHWYT WĄSKI, ramiona wyprostowane przed sobą w ułożeniu jedna dłoń obok drugiej – odbicie od brzegu pływalni – poślizg – oraz PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE – WDECH; naucz dziecko, aby w momencie wdechu przyspieszyło pracę nogami, aby utrzymać prawidłowe ułożenie ciała na wodzie – BEZDECH – WYDECH (praca nóg jest nieco wolniejsza). 5) Sprawdzian 3. Zadanie 1b. Odznaka NUREK W ułożeniu na grzbiecie makaron na szyi – odbicie od brzegu pływalni – poślizg – puszczamy makaron, który jest trzymany poprzez dociśnięcie głowy do wody – ramiona wzdłuż tułowia – praca nóg w kraulu na grzbiecie z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM, opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej. 6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek z piłką” Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” starają się dotknąć piłką uciekających. Dotknięty staje się „berkiem”, który z piłką goni uciekających. Uwaga: Berek nie może rzucać piłką w uciekających. Wygrywa ten, kto był najmniej razy „berkiem”.
Cel główny zajęć	Zalecenie: ćwiczenia można wykonywać z różnymi rodzajami sprzętu. 1) Odbicie od ściany pływalni w ułożeniu na grzbiecie – z makaronem na biodrach SZEROKI CHWYT, nogi oparte na ścianie – WYSOKO – odbicie od ściany pływalni w ułożeniu na grzbiecie – ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, praca nóg do kraula na grzbiecie (rys. 2.55a, b, c, d, e). 2) Ćwiczenie jak wyżej z ułożeniem makaronu za głową SZEROKI/WĄSKI chwyt (rys. 2.56a, b, c, d, e, f). 3) Odbicie od ściany pływalni – poślizg – SZEROKI/WĄSKI chwyt makaronu, praca nóg w kraulu na piersiach i do kraula na grzbiecie z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM – WDECH – BEZDECH – WYDECH (rys. 2.57a, b, c, d oraz rys. 2.58a, b). (Opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej – rys. 2.59a, b). 4) Wydechy do wody Ustawienie: w rzędzie przy ścianie pływalni. Ramiona oparte o brzeg pływalni. Na sygnał uczniowie wykonują 10 wydechów do wody. Wydech powinien być wykonywany nosem i ustami. Zalecenie: Wydechy do wody z zaznaczeniem faz WDECH – BEZDECH – WYDECH. 5) Praca nóg do kraula z dwoma makaronami – każdy ćwiczący posiada dwa krótkie makarony; na sygnał prowadzącego: • Praca nóg do kraula na piersiach, ramiona ustawione szeroko – góra skos. • Praca nóg do kraula na piersiach, ramiona ułożone w dół skos. • Praca nóg do kraula na grzbiecie z makaronami ułożonymi na barkach, ramiona w skurczu poziomym. • Praca nóg do kraula na piersiach: jedno ramię z makaronem w górze, drugie ramię ułożone wzdłuż tułowia. • Jw. praca nóg do kraula na grzbiecie. 6) Praca nóg bez przyboru: • Na sygnał uczeń wykonuje poślizg na piersiach, a następnie pracę nóg do kraula na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód – pozycja opływowa. Oddech przez podniesienie głowy w górę. • Praca nóg do kraula na piersiach z ramionami wyciągniętymi w przód – 6 uderzeń, zmiana ułożenia ciała – leżenie na grzbiecie – ramiona wzdłuż tułowia lub z tyłu za głową – praca nóg do kraula na grzbiecie – 6 uderzeń, ponownie zmiana. • Praca nóg do kraula na piersiach, prawe ramię wysunięte w przód, lewe wzdłuż tułowia – oddech na lewą stronę. • Jw. zmiana ułożenia ramion i strony wykonywania oddechu. • Jw. praca nóg do kraula na grzbiecie – ramiona ułożone z tyłu za głową (w pozycji opływowej).

	<p>7) Praca nóg z różnym przyborem: • Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują pracę nogami do kraula na grzbiecie z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, pod brodą ułożona piłeczka do ping-ponga. • Jw. z krążkiem ułożonym na czole. • Jw. z przekładaniem krążka z tyłu za plecami z ręki do ręki. • Praca nóg do kraula na grzbiecie z ramionami z tyłu za głową, piłeczka pod brodą. • Jw. z krążkiem na głowie i piłeczka pod brodą.</p> <p>8) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Gotująca się woda” Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodą. Powoli i długo wypuszczają powietrze, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę. Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na wprowadzeniu rywalizacji. Rywalizacja – „kto dłużej” wytrzyma pod wodą. Uwaga: Zabawę można powtarzać wielokrotnie. Podczas rywalizacji należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie przeceniali swoich możliwości.</p> <p>9) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego. Przemieszczanie się w siadzie na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” – wprowadzenie ułożenia ciała na piersiach z ruchami ramion i nóg.</p> <p>10) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem (w ułożeniu od przodu i od tyłu). Poślizg na piersiach + ODDYCHANIE – w momencie WYDECHU obrócenie się na plecy wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez naciśnięcie na wodę bark – biodro.</p> <p>11) Sprawdzian 3. Zadanie 2. Odznaka NUREK Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni o głębokości około 1–1,2 m (można wykorzystywać żerdź pływacką do pomocy).</p> <p>12) Skok na nogi z brzegu pływalni lub z podwyższenia albo ze słupka pływalni, makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu – rys. 2.60a, b, c oraz rys. 2.61a, b, c) – ułożenie ciała na grzbiecie – praca napędowa nóg do kraula na grzbiecie do wyznaczonego punktu. Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) „Gwiazda” Ćwiczenie w 2–3 zespołach po 5–6 osób, na obwodzie koła. Wszyscy z zespołu równocześnie wykonują leżenie na piersiach (nogi w rozkroku) z równoczesnym chwytem za piłkę. Wygrywa zespół, który dokładnie i jak najdłużej wykona zadanie.</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, Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka NUREK – zadanie grupie pytań na temat: co to jest siła wyporu. Jak działa na nas w wodzie? Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień NURKA – pyta o wiedzę z zakresu, co się dzieje ze mną w wodzie – siła wyporu. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu i jak sterować głową w ułożeniu na grzbiecie i w ułożeniu na piersiach.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Ucz pracy nóg z prawidłowym opływowym ułożeniem ramion! — Pamiętaj! – Zwracaj uwagę na błędy podczas wykonywania pracy nóg do stylów naprzemianstronnych. Koryguj każdego ucznia!</p>