

## LEKCJA NR 13 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	13
Str.	140
Temat zajęć:	Nauczanie zmian pozycji ciała – z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie.
Cel zajęć:	Opanowanie zmian pozycji ciała – z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie. Doskonalenie sterowania ciałem podczas wykonywania ruchów nóg w kraulu na piersiach i w kraulu na grzbiecie.
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	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. rozkrok, skurcz poziomy, odmachy ramion w tył (po 10 razy). • P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne odmachy ramion w bok. • P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. • P.w. rozkrok, ramiona w przód skos, wymachy nogą do ręki przeciwnej – (po 5 razy) każdą nogą. • P.w. rozkrok, wypad prawą nogą w przód, obrót o 180°, wypad lewą nogą w przód, (5–10 razy).</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: w leżeniu na grzbiecie – ramiona w górze wyprostowane przy linii uszu lub ułożone jedno na drugim – zatrzymujemy BEZDECH – obracamy się do ułożenia ciała na piersiach. W leżeniu na piersiach ramiona – wyprostowane – wykonujemy WYDECH i obracamy się do ułożenia ciała na grzbiecie. Wszystkie zmiany pozycji ciała odbywają się wzdłuż osi podłużnej ciała przez nacisk bark – biodro (rys. 2.62a, b, c, d, e).</p> <p>3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela</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 3. Zadanie 1b. Odznaka NUREK Poślizg na grzbiecie – rozpoczęcie sterowania głową do ściany pływalni – praca nóg w kraulu na grzbiecie – ćwiczenie wykonujemy bez makaronu, jeżeli prowadzący jest w wodzie. Jeżeli prowadzący jest na brzegu, to trzyma żerdź pływacką lub makaron w celu asekuracji dziecka + ODDYCHANIE + RYTMIZACJA (rys. 2.63a, b, c).</p> <p>5) Sprawdzian 3. Zadanie 1a. Odznaka NUREK Poślizg na piersiach z makaronem trzymany na prostych ramionach – rozpoczęcie sterowania głową do ściany pływalni + ODDYCHANIE + RYTMIZACJA.</p> <p>6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek parami” „Berkowie” („dwóch berków” – trzymających się za ręce) chwytają uciekających na ograniczonym polu zabawy. Za złapanego uważa się tego, kto zostanie otoczony i zamknięty ramionami „berków”. Zawodnik złapany dołącza do pary i teraz trójka stara się złapać następnego zawodnika. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni.</p> <p>Odmiana: Ustawienie i przebieg zabawy podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy ustawiają się w pary i dwójka po złapaniu pary „berków” staje się parą, która goni pozostałych uciekających.</p> <p>Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy.</p>

<p>Cel główny zajęć</p>	<p>1) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na grzbiecie do ułożenia na piersiach wzdłuż osi podłużnej ciała z małą deską utrzymaną na wyprostowanych ramionach przed sobą. Poślizg na grzbiecie + ODDYCHANIE – w momencie WYDECHU obrócenie się na piersi wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez naciśnięcie na wodę bark – biodro. Pokonanie długości pływalni z pracą nóg do kraula na piersiach + ODDYCHANIE i RYTMIZACJA (rys. 2.64a, b, c, d).</p> <p>2) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie wzdłuż osi podłużnej ciała (bark – biodro) z małą deską – WĄSKI CHWYT na prostych ramionach przed sobą. Poślizg na piersiach + ODDYCHANIE – w momencie BEZDECHU obrócenie się na plecy wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez naciśnięcie na wodę bark – biodro – pokonanie długości pływalni z pracą nóg do kraula na grzbiecie + ODDYCHANIE i RYTMIZACJA.</p> <p>3) Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie – ćwiczenia z deską: • Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują pracę nogami do kraula na grzbiecie z deską ułożoną nad udami. • Jw. z deską nad klatką piersiową – przekładanie deski z ręki do ręki. • Jw. z deską w tyle, za głową. • Naprzemianstronna praca nóg w ułożeniu na prawym boku – prawe ramię wyciągnięte w przód z deską – głowa spoczywa na ramieniu. • Jw. – zmiana ułożenia ciała. • Naprzemianstronna praca nóg w ułożeniu na prawym boku – prawe ramię wyciągnięte w przód – głowa spoczywa na ramieniu, lewe ramię nad udem z deską. • Jw. – zmiana ułożenia ciała. • Praca nóg do kraula na piersiach z deską w prawej dłoni, lewa ręka ułożona wzdłuż tułowia – oddech na lewą stronę. • Jw. deska w lewej dłoni, prawe ramię wzdłuż tułowia – oddech na prawą stronę.</p> <p>4) Po odbiciu od ściany poślizg na piersiach z przejściem do ułożenia na grzbiecie. Ćwiczenie na odcinku 5–8 m.</p> <p>5) Po odbiciu od ściany praca nóg do kraula na piersiach z krótkim makaronem. Co 10 uderzeń nogami zmiana ułożenia ciała na grzbiecie z pracą nóg do kraula na grzbiecie.</p> <p>6) W ustawieniu: w rozsypce, wykonanie tzw. śruby. Na sygnał uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie z krótkim makaronem i liczą do 10, po czym następuje zmiana ułożenia ciała na piersi. Na sygnał nauczyciela następuje zakończenie ćwiczeń.</p> <p>7) Jw. bez przyboru.</p> <p>8) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • Kto zbierze więcej punktów Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się przy użyciu nóg do kraula na piersiach w kierunku, gdzie mogą być zatopione pałeczki. Zadaniem dzieci jest po zanurzeniu się pod wodę i dopłynięciu dowolnym sposobem wyciągnąć pałeczkę z największą ilością punktów lub kilka pałeczek. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który po przeliczeniu zdobył największą ilość punktów. • Skok do koła W dwóch rzędach na brzegu pływalni. Pierwsi z każdego zespołu wchodzi do wody i trzymają za koniec obręczy (utworzonej z makaronu) w odległości 0,5 m od brzegu. Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą do makaronowego koła na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z jednym z zawodników trzymających makaronowe koło. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.</p> <p>9) 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 pływaką do pomocy). Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyłą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.</p> <p>10) Skok bez sprzętu wypornościowego z brzegu, podwyższenia lub ze słupka na nogi, WYPŁYNIĘCIE – ułożenie ciała na grzbiecie – sterowanie głową do ściany pływalni z pracą nóg do kraula na grzbiecie. Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.</p>
<p>Uspokojenie organizmu</p>	<p>1) „Minutka” Na sygnał uczniowie wykonują meduzę na grzbiecie z deską pod biodrami. Wygrywa ten uczeń, który bezbłędnie wykona meduzę w czasie 1 minuty.</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 i 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 wykonywać poprawnie zmiany pozycji ciała z ułożenia na grzbiecie do ułożenia na piersiach i odwrotnie.</p>
<p>Uwagi o realizacji lekcji:</p>	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Zwróć uwagę, aby podczas wykonywania leżenia na grzbiecie biodra były wysoko uniesione ku górze. Nie może być zgięcia w stawach biodrowych! — Zwróć uwagę, aby podczas wykonywania leżenia na piersiach nogi były unoszone ku górze. Dziecko nie powinno wypychać bioder ponad powierzchnię wody. Nie może występować ugięcie w stawach biodrowych! — 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, nigdy nie zostawiaj dzieci samych w wodzie!</p>