

LEKCJA NR 14 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	14
Str.	146
Temat zajęć:	Nauczanie elementu nurkowania w głąb.
Cel zajęć:	Opanowanie elementu nurkowania w głąb. Doskonalenie ruchów napędowych nóg do kraula na grzbiecie i do kraula na piersiach.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, przypomnienie dzieciom, 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, krążenia ramion oburącz w przód. • P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w tył w podskokach. • P.w. rozkrok, lewe ramię w górze, prawe ramię na biodrze, skłony tułowia w prawy bok, zmiana ułożenia ramion (po 4 razy). • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela. Zalecenie: Kształtowanie rytmizacji ruchu przy pracy nogami – rozliczenie ruchu do 6.
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 przyśpieszyło pracę nóg, aby utrzymać prawidłowe ułożenie ciała na wodzie – BEZDECH – WYDECH. 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, trzymanej nad biodrami w ustawieniu poziomym). 6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek pływak” Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” mają za zadanie dotknąć kogoś z uciekających i zamienić się z nim rolami. Obroną przed „berkiem” jest przyjęcie pozycji „pływaka” (inaczej „meduza” na grzbiecie). „Berek” nie może stać nad leżącym „pływakiem”, musi podążać już za innym uczestnikiem zabawy. Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci w czasie biegu się nie podtapiały.
Cel główny zajęć	1) Praca nóg z makaronem: • Każdy ćwiczący z krótkim makaronem wykonuje pracę nóg do kraula na grzbiecie. Makaron nad udami w ramionach wyprostowanych. • Jw. makaron w ramionach z tyłu za głową. Ramiona powinny być proste w stawach łokciowych. • Praca nóg do kraula na piersiach z wydechem do wody. Makaron w ramionach wyprostowanych. • Pływanie nogami naprzemianstronnie na prawym boku. Prawe ramię wyciągnięte w przód z makaronem, lewe ramię ułożone wzdłuż tułowia. • Jw. na lewym boku. 2) „Czyja piłeczka dalej” Na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują zanurzenie ciała w wodzie po szyję i dmuchają w piłeczkę ułożoną na wodzie. Wygrywa ten uczestnik zabawy, którego piłeczka popłynie najdalej. 3) Gry, zabawy i konkursy związane z nauczaniem orientacji w przestrzeni i elementem nurkowania w głąb (rys. 2.65a, b, c): • Nurkowanie pod deską Na sygnał uczniowie nurkują pod rozrzuconymi na wodzie deskami. Każdy uczeń przepływa pod swoją deską za pomocą pracy nóg do kraula na piersiach. • „Makaronowy most” Ustawienie: w rzędzie przy ścianie pływalni. Odległość ćwiczących od siebie 0,5 m. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Ćwiczący bez makaronu stoi przy ścianie pływalni. Po odbiciu ma za zadanie przepłynąć pod makaronami, wykonując pracę nogami do kraula na piersiach z ramionami wyciągniętymi w przód. Zespół przesuwa się o jedno miejsce, zaś zawodnik, który przepłynął pod makaronami, przejmuje makaron od ostatniego zawodnika. Wyścig się kończy, kiedy zawodnik, który rozpoczął jako pierwszy, ponownie znajdzie się z przodu. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie. Uwaga: Nauczyciel ustala odległości, jakie uczniowie mają pokonać pod powierzchnią wody, dostosowując je do możliwości uczniów. • „Tunel” Ustawienie: w rzędzie, uczniowie w rozkroku. Na sygnał pierwszy z rzędu odbija się od ściany pływalni i przepływa między nogami kolegów. Po przepłynięciu staje na końcu rzędu, zaś zawodnik, który był pierwszy w rzędzie, rozpoczyna nurkowanie w dal za pomocą nóg do kraula na piersiach. • „Rybak” Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione rybki. Zadaniem dzieci jest

	<p>dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć jak najwięcej rybek z dna pływalni. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który wyłowił największą ilość rybek.</p> <p>Odmiana I: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy zabawy stoją tyłem do wody, dopiero na sygnał prowadzącego poruszają się przodem w dowolny sposób w kierunku zatopionych rybek.</p> <p>Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy wzajemnie się nie podtapiali. • „Wyścig rybaków” W dwóch rzędach tyłem do siebie. Na sygnał nauczyciela dwa zespoły odwracają się w kierunku nurkowania i wyławiają zatopione przedmioty. Wygrywa zespół, którego zawodnicy wyłowią więcej przedmiotów. Z siadu na brzegu uczniowie wykonują wślizg do wody. Nurkują za pomocą nóg do kraula na piersiach i wyławiają zatopione przedmioty z dna.</p> <p>4) Skok na nogi Na sygnał uczeń wykonuje skok na nogi z wysokiego brzegu, następnie płynie za pomocą nóg do kraula na piersiach i wyławia przedmiot z dna o gł. 0,8–1,2 m.</p> <p>Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia. W tej części zajęć ważne jest wymuszenie prawidłowego toru oddechowego.</p> <p>5) 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>Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyłą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) „Meduza w parach” Na sygnał ćwiczący w parach wykonują ułożenie ciała na piersiach z chwytem za ręce. Ramiona i nogi ustawione szeroko. Wygrywa ta para, która dłużej wytrzyma w pozycji „meduzy” na piersiach.</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 – utrwalenie wiadomości: siła wyporu.</p> <p>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 prawidłowej pracy nóg w kraulu na grzbiecie oraz w kraulu na piersiach, oraz jak łączymy pracę nóg z prawidłowym oddychaniem i rytmizacją ruchu.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Pamiętaj! – Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo dzieci podczas nurkowania w głąb! — Pamiętaj! Dziecko, aby wyłowić przedmiot z dna, musi zanurzyć twarz! — Ucz dzieci, aby nie przeceniały swoich możliwości! — Ucz dzieci, aby przedmioty z dna wyławiały ręką, a nie nogą!!! — „Berka” można oznakować rękawkami do pływania. — Podczas nurkowania w głąb egzekwuj prawidłową pracę nóg do kraula na piersiach.</p>