

LEKCJA NR 15 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	15
Str.	150
Temat zajęć:	Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
Cel zajęć:	Opanowanie pracy ramion do kraula na grzbiecie. Doskonalenie zmian pozycji ciała – z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, wyjaśnienie pojęcia samoasekuracja. Jakże znamy sposoby samoasekuracji, gdy nagle ktoś nas wepchnie do wody lub sami wpadniemy.
Rozgrzewka na lądzie	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. rozkrok, skurcz poziomy, naprzemianstronne krążenia w przód i w tył (po 10 razy). • P.w. rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe ramię w górze, skłon tułowia w prawą stronę, po 5 skłonach zmiana ułożenia ramion i strony skłonu. • P.w. postawa swobodna, nogi skrzyżnie, skłony tułowia w przód z pogłębieniem, po 5 powtórzeniach zmiana ustawienia nogi z przodu. • P.w. rozkrok, ramiona w przód skos, waga przodem na lewej nodze, po 10 sekundach zmiana nogi. • P.w. przysiad podparty, wyrzut nóg w tył (5–10 razy).</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: Uświadomienie dzieciom, że przed wyciągnięciem ramienia z wody w kraulu na grzbiecie należy wykonać dwie czynności: głęboki WDECH oraz przyspieszyć pracę nogami, aby zachować prawidłowe ułożenie ciała na wodzie (3 punkty: uszy, brzuch, paluchy) – wykonanie krążenia ramieniem w następujący sposób – zaczyna zawsze MAŁY PALEC skierowany do góry, ramię ociera o ucho – a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyzna czołowa) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, robimy WYDECH 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa (rys. 2.63a, b, c, d, e, f, g). Propozycja sposobu wykonania krążenia, gdzie rozpoczyna krążenie mały palec, związana jest z dwoma aspektami: wykonaniem nawracania dłoni, które wymusza prostowanie ramienia w stawie łokciowym i zapobiega uginaniu ramienia w fazie przeniesienia, oraz z ułatwieniem dla dzieci, bo nie muszą pamiętać o odwróceniu dłoni przed fazą zanurzenia ramienia do wody.</p> <p>3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela. Zalecenie: Kształtowanie rytmizacji ruchu przy pracy nogami – 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) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji. • „Berek brama” chwyta uciekających na ograniczonym polu zabawy. Dotknięty przez berka staje w miejscu w rozkroku z ramionami w bok, stoi tak długo, aż inny uczestnik zabawy go nie wybawi przez przepłynięcie pod jego nogami. Zabawa się kończy, gdy wszyscy zostaną wyłapani przez „berka” lub na sygnał nauczyciela. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni. Odmiana: Do zabawy można wprowadzić kilku „berków”.</p>
Cel główny zajęć	<p>1) Praca ramion do kraula na grzbiecie: • Naprzemianstronna praca ramion w tył w miejscu, w marszu w tył. • Praca jednego ramienia w tył z uwzględnieniem poszczególnych faz ruchu, zmiana ramienia. • Naprzemianstronna praca ramion do kraula na grzbiecie w staniu, w marszu w tył. • Naprzemianstronna praca ramion w tył z partnerem trzymającym za stopy – w miejscu, w marszu, w leżeniu na grzbiecie.</p> <p>2) Praca ramion do kraula na grzbiecie z deską – „dokładanki”: • P.w. leżenie na grzbiecie, ramiona z deską ułożoną nad udami – praca jednego ramienia w rytmie: ruch ramienia – ułożenie ramion na desce i praca samych nóg (6 uderzeń). • Jw. – praca drugiego ramienia. • Jw. w rytmie: pracuje raz jedno ramię, ułożenie ramion na desce, praca samych nóg (6 uderzeń), praca drugiego ramienia. • Praca ramion do kraula na grzbiecie z deską między nogami. • P.w. leżenie na grzbiecie, deska między nogami – symetryczna praca ramion w tył.</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) Wydechy do wody – w ustawieniu: w rozsypce na torach, zanurzenie pod wodę, a następnie wydech nosem i ustami do wody.</p> <p>5) Odbicie od ściany i poślizg na grzbiecie, ułożenie głowy na wodzie, uszy zanurzone, ramiona wzdłuż tułowia –</p>

	<p>sterowanie głową do ściany pływalni z równoczesną pracą nóg, głęboki WDECH oraz przyspieszenie pracy nóg – ramię wyciągamy z wody, od MAŁEGO PALCA skierowanego do góry, ręka po wyciągnięciu z wody wraca do pozycji wyjściowej (rys. 2.66a, b). Przypominamy dzieciom, że przed wyciągnięciem ramienia z wody w kraulu na grzbiecie należy wykonać dwie czynności: głęboki WDECH oraz przyspieszyć pracę nogami, aby zachować prawidłowe ułożenie ciała na wodzie.</p> <p>6) Ćwiczenie jak wyżej, dokładamy pracę ramienia, które ociera o ucho, a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyzna czołowa) (rys. 66a, b oraz rys. 2.67) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, wykonujemy WYDECH 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa ręka (3–5 powtórzeń). Zalecenie: można ćwiczenie wykonywać bez makaronu – lub z makaronem, trzymając go szeroko na biodrach – SZEROKI CHWYT.</p> <p>7) Wślizgi z brzegu pływalni • P.w. siad na brzegu pływalni – stopy oparte na ścianie bocznej, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody (rys. 2.68a, b, c). • P.w. siad klęczny na jednej nodze – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody (rys. 2.69a, b, c).</p> <p>8) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Wiatraki” Na sygnał prowadzącego jeden z pary wykonuje leżenie na grzbiecie z pracą ramion do kraula, drugi zaś podtrzymuje leżącego za nogi. Pary starają się jak najszybciej dotrzeć na drugą stronę pływalni, gdzie następuje zmiana w parach i wyścig z powrotem. Wygrywa ta para, która najszybciej ukończy wyścig. • „Makaronowy wąż” Na sygnał nauczyciela uczeń z makaronem „wężem” obraca się dookoła tak, aby „wąż” poruszał się po powierzchni wody. Zadaniem uczniów stojących na obwodzie koła jest schowanie się pod wodę w celu uniknięcia dotknięcia przez „węża”. Dotknięty uczeń zamienia się miejscami ze środkowym. Najlepszym nurkiem zostaje ten, kogo „wąż nie dotknął ani razu. • Wyścig z nogami na makaronie Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig z makaronem. Zawodnicy wykonują leżenie na grzbiecie z oparciem nóg na makaronie. Kiedy mają stabilną pozycję, rozpoczynają pracę ramionami do kraula na grzbiecie. Wygrywa zawodnik, który najszybciej przemieści się na drugą stronę pływalni. Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na tym, iż uczniowie zamiast pracy naprzemianstronnej wykonują symetryczną pracę ramionami,</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) „Makaronowe koło” Uczniowie, trzymając za końce makaronu swojego i partnera znajdującego się z boku, wykonują marsz po obwodzie koła. Na sygnał nauczyciela wykonują leżenie na grzbiecie z nogami w rozkroku. Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, iż na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie 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, zadanie grupie pytań na temat, co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią ją wykonać w jakiś sposób. Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym zadania wyszły – oraz mówi, że czeka już kolejny stopień wtajemniczenia – DELFINEK. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu i jak wykonać zmianę pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i na odwrot oraz co robimy w momencie wyciągnięcia ramienia z wody.</p>

<p>Uwagi o realizacji lekcji:</p>	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Ucz prawidłowego ruchu. Zwracaj uwagę na technikę wykonania zadania! — Zwracaj uwagę na pojawiające się błędy u dzieci podczas wykonania zadań lekcji. Koryguj każdego ucznia! — Podczas pracy ramion do kraula na grzbiecie zwróć uwagę na przenoszenie ramienia nad wodą oraz włożenie ramienia do wody. Ramię powinno być wkładane blisko ucha małym palcem! — 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 ramion do kraula na grzbiecie Ruch ramion dzieli się na następujące fazy:</p> <p>1) Fazę przygotowawczą (nadwodną) składającą się z następujących po sobie sekwencji ruchowych: • wyjęcie ramienia z wody – wyprostowane w stawie łokciowym ramię wyjmowane jest z wody; znane są trzy sposoby wyciągnięcia ramienia z wody: — kciukiem skierowanym ku górze, — małym palcem skierowanym ku górze, — rozluźnioną dłonią, gdzie zewnętrzna część dłoni skierowana jest ku górze. • przeniesienie ramienia nad powierzchnią wody – wyprostowana w stawie łokciowym kończyna górna przenoszona jest nad wodą do tyłu, za głowę. W trakcie przenoszenia następuje odwrócenie przedramienia (w momencie gdy ramię mija linię głowy), tak aby podczas włożenia ramienia jako pierwszy zanurzony został mały palec.</p> <p>2) Fazę właściwą (podwodną) składającą się z następujących po sobie sekwencji ruchowych: • włożenie ramienia do wody – kończyna górna wyprostowana w stawie łokciowym zanurzana jest do wody całą powierzchnią dłoni, począwszy od małego palca, na przedłużeniu linii barków, • napłynięcie (chwyt wody) – kończyna górna na skutek rotacji ciała przemieszcza się w dół i na zewnątrz, • pociągnięcie – kończyna górna ulega stopniowemu zgięciu ramienia w stawie łokciowym sięgającym do 90°, łokieć jest skierowany ku dołowi; pociągnięcie kończy się, gdy ramię przyjmuje ustawienie prostopadłe w stosunku do osi długiej ciała, • odepchnięcie – jest najefektywniejszą fazą ruchu ramienia pod wodą (ręka osiąga największą prędkość). Kończyna górna ulega wyprostowaniu w stawie łokciowym, przedramię zostaje odwrócone, ręka przyjmuje położenie przy udzie, stroną grzbietową ku górze. Kończyny górne w kraulu na grzbiecie są głównym motorem napędowym pływaka, wytwarzającym około 65% całej prędkości pływania (Dybińska 2009). Najczęściej popełniane błędy w pracy ramion do kraula na grzbiecie — wykonywanie ruchu właściwego kończyną górną (pod wodą) wyprostowaną w stawie łokciowym, — przenoszenie ugiętych ramion nad wodą, — włożenie kończyny górnej poza podłużną oś ciała (co powoduje skracanie fazy właściwej), brak włożenia ramienia na przedłużeniu linii barku, — „dokładanka” ramion – zatrzymanie obydwu rąk przy biodrach, — brak fazy odepchnięcia za pomocą dłoni, — złe ustawienie ramienia w fazie pociągnięcia (tzw. głaskanie wody), — nierytmiczny wdech i wydech (Czabański i in. 2003; Maglischo 2003; Waade 2005; Karpiński 2008; Dybińska 2009).</p>
-----------------------------------	---