

LEKCJA NR 16 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	16
Str.	156
Temat zajęć:	Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
Cel zajęć:	Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, wyjaśnienie pojęcia samoasekuracja. Jakże znamy sposoby samoasekuracji, gdy nagle nas ktoś wepchnie do wody lub sami wpadniemy.
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: przypominamy dzieciom, że przed wyciągnięciem ramienia z wody w kraulu na grzbiecie należy wykonać 2 czynności: głęboki WDECH oraz przyspieszyć pracę nóg – wykonanie krążenia ramieniem w następujący sposób – zaczyna zawsze MAŁY PALEC skierowany do góry, ramię ociera ucho – a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyzna strzałkowa) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, robimy WYDECH; 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa ręka.</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) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek żuraw” „Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto chce uniknąć schwywania, staje na jednej nodze (prawej lub lewej), podkładając pod kolano drugiej, wysoko ugiętej, nogi rękę, którą równocześnie chwyta się za nos. Głowa z twarzą muszą być ułożone na powierzchni wody lub pod wodą. W tej pozycji jest on podobny do żurawia. Jeśli berek zdąży dotknąć kogoś, zanim przyjmie on postać żurawia, wówczas dotknięty zostaje berkiem i prowadzi zabawę dalej.</p> <p>Uwaga: „Berek” nie może przystawać przed żurawiem i czekać, aż ten zmęczy się trudną do dłuższego utrzymania pozycją ciała. • „Nurkowanie w parach” W parach naprzeciw siebie, pary w odległości 1 m od siebie. Na sygnał prowadzącego jedyńki stają w rozkroku, zaś dwójki przepływają pomiędzy nogami partnerów.</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na tym, iż nurkujący zawodnicy mogą odbijać się od ściany pływalni. W miarę upływu zabawy można stopniowo zwiększać dystans do pokonania pod wodą.</p> <p>Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.</p>
Cel główny zajęć	<p>1) Poślizg na grzbiecie – sterowanie głową do ściany pływalni z równoczesną pracą nóg, głęboki WDECH, oraz przyspieszenie pracy nóg – wykonanie krążenia ramieniem w następujący sposób: wyciągnięcie ramienia z wody od MAŁEGO PALCA skierowanego do góry, ramię ociera ucho – a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyzna czołowa) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, wykonujemy WYDECH; 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa ręka, 3–5 powtórzeń. Ruch ramieniem odbywa się co 6 kopnięć nogami • Ćwiczenie jak wyżej – zmniejszamy ilość kopnięć nogami do 3 kopnięć.</p> <p>Zalecenie: można ćwiczenie wykonywać bez makaronu lub z makaronem, szeroki chwyt na wysokości bioder.</p> <p>2) Praca nóg z małymi makaronami (każdy uczeń z krótkim makaronem): • Praca nóg do kraula na piersiach, makaron w ramionach wyprostowanych. • Jw. makaron wyciągnięty w przód (ułożenie pionowo), dłonie ułożone jedna za drugą (pozycja opływowa). • Pływanie nogami naprzemianstronnie na prawym boku, makaron w prawej dłoni. • Jw. na lewym boku. • Praca nogami do kraula na grzbiecie z makaronem pod głową. • Jw. z dłońmi z makaronem za głową (makaron w poziomie). • Jw. makaron w pionie (dłonie jedna za drugą – pozycja opływowa).</p> <p>3) Doskonalenie pracy ramion z małymi makaronami (każdy uczeń z makaronem): • „Dokładanka” do kraula na grzbiecie, makaron w ułożeniu nad biodrami. • Jw. makaron ułożony z tyłu za głową. • Praca ramion do kraula na piersiach (makaron między nogami). • Jw. praca ramion do kraula na grzbiecie. • Jw. symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie.</p> <p>4) Wydechy do wody – uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.</p> <p>5) Praca nóg po wślizgu z brzegu pływalni • Ćwiczenie z niskiego brzegu. P.w. klęk jednoonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody. Po wślizgu do wody każdy uczeń płynie nogami do kraula na piersiach w pozycji opływowej pod liną na sąsiedni tor. • Jw. ćwiczenie należy wykonać z wysokiego brzegu. Uczniowie płyną do wyznaczonego miejsca</p>

	<p>przez nauczyciela.</p> <p>6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Przepchnij partnera” Ustawienie: w parach, w leżeniu na piersiach chwyt prostymi ramionami za mały makaron. Na sygnał nauczyciela praca nóg do kraula na piersiach. Wygrywa uczeń, któremu uda się przepchnąć dalej partnera. Odmiana: Przebieg zabawy podobny z tą różnicą, że uczniowie wykonują zadanie w leżeniu na grzbiecie. • „Praca z partnerem” Ustawienie: w parach z jednym małym makaronem, jeden za drugim. — Pierwszy ćwiczący wkłada mały makaron między nogi. Dwójka chwytą za stopy jedynkę i pcha ją do przodu przy użyciu nóg do kraula na piersiach. Ćwiczący płyną do wyznaczonego przez nauczyciela celu, gdzie następuje zmiana w parach. — Jw. jedynka holuje dwójkę przy użyciu symetrycznej pracy ramion do kraula na grzbiecie, zaś dwójka pomaga nogami do kraula na piersiach. — Jw. jedynka wykonuje naprzemianstronną pracę ramionami do kraula na grzbiecie.</p> <p>7) ROTACJA 180°. Zmiany pozycji ciała statyczne z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z MAŁĄ DESKĄ (pull boy, ósemka) – wąski chwyt deski na prostych ramionach przed sobą. Poślizg na piersiach + ODDYCHANIE – w momencie BEZDECHU obrócenie się na plecy (180o) 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>8) Skok na nogi z brzegu pływalni, z podwyższenia i ze słupka pływalni bez sprzętu wypornościowego (rys. 2.70a, b, c) – ułożenie ciała na grzbiecie – praca nóg – do kraula na grzbiecie do wyznaczonego punktu – WYPŁYNIĘCIE – ułożenie ciała na grzbiecie – sterowanie głową do ściany pływalni z pracą nóg.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) Materac Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Dzieci dowolnie poruszają się z makaronem. Na sygnał wykonują leżenie na piersiach, kładą się na makaronie jak na materacu (makaron ustawiony wzdłuż osi długiej ciała).</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy podobny, na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie 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, zadanie grupie pytań na temat, co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią wykonać jakiś sposób samoasekuracji.</p> <p>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.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji — Koryguj pojawiające się błędy. — Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny. — Pamiętaj! – Ucz dzieci prawidłowego ruchu. — Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze. — Pamiętaj! – dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!</p>