

LEKCJA NR 17 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	17
Str.	160
Temat zajęć:	Nauczanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głęb.
Cel zajęć:	Opanowanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głęb. Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka DELFINEK – Jakże znamy sposoby samoasekuracji, gdy nagle nas ktoś wepchnie do wody lub sami wpadniemy?
Rozgrzewka na lądzie	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). 2) Przejście 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 4. Zadanie 1. Odznaka DELFINEK Przepłynięcie dystansu minimum 15 m do 25 m przy użyciu nóg do kraula na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych. Zalecenie: Zaznaczenie w fazie napłynięcia, aby dziecko zatrzymywało ramię na BEZDECHU i liczyło do 3. 5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek superman” „Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto zostanie schwytyany przez berka, zatrzymuje się w miejscu z jedną ręką w górze. Zawodnika zatrzymanego przez berka może uwolnić inne dziecko, które wyciągnięte w górę ramię opuści w dół. Zabawa się kończy, gdy wszyscy ćwiczący zostaną złapani przez berka lub na sygnał nauczyciela.
Cel główny zajęć	1) Odbicie od ściany w ułożeniu na piersiach – jedno ramię wskazuje kierunek pływania, nogi oparte na ścianie – USTAWIENIE NÓG NA ŚCIANIE MAKSYMALNIE WYSOKO – odbicie od ściany pod powierzchnią wody – ramiona z przodu wyprostowane, praca nóg do kraula na grzbiecie, wypłynięcie na powierzchnię (ciągnę głowę do góry, aby wypłynąć na powierzchnię) – zmiana pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie – dokończenie dystansu pracą nóg do kraula na grzbiecie. 2) Praca ze zmiennym ułożeniem makaronu Ustawienie: przy ścianie pływalni, w leżeniu na grzbiecie, krótki makaron dla każdego ucznia, odstęp między ćwiczącymi 0,5 m. Na sygnał uczniowie wykonują pracę nóg do kraula na grzbiecie z przenoszeniem makaronu z ułożenia nad udami do pozycji za głowę (makaron trzymamy prostymi ramionami). 3) Praca nóg z krótkimi 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). 4) Doskonalenie pracy ramion z krótkimi makaronami (każdy uczeń z makaronem): • „Dokładanka” do kraula na grzbiecie, makaron w ułożeniu nad biodrami. • Jw. makaron ułożony z tyłu za głowę. • Praca ramion do kraula na piersiach (makaron między nogami). • Jw. praca ramion do kraula na grzbiecie z makaronem między nogami. • Jw. symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie (makaron między nogami). 5) Wydechy do wody Uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami. 6) Wylawianie przedmiotów z dna pływalni po wślizgu z brzegu Na dnie zatopione kolorowe przedmioty (głębokość 1,2–1,6 m). P.w. kłęk jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody. Na sygnał uczniowie wykonują wślizg do wody i wylawiają z dna kolorowe przedmioty. Wygrywa ten uczeń, który wylowi więcej przedmiotów. 7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji • „Kto zbierze więcej punktów” Ustawienie: w szeregu przy ścianie pływalni, odległość między ćwiczącymi 0,5 m; zatopialne pałeczki w kształcie zwierzątek oznakowane

	<p>punktami (10, 20, 30, 40). Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione pałeczki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć pałeczkę z największą ilością punktów lub kilka pałeczek. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który po przeliczeniu zdobył największą ilość punktów.</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 pałeczek.</p> <p>Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy wzajemnie się nie podtapiali. • „Poławiacze skarbów” Dwa zespoły ustawione naprzeciw siebie przy ścianach pływalni, na środku pomiędzy zespołami zatopione przedmioty. Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku środka pola gry, następnie jak najszybciej dowolnym sposobem zanurzają się pod wodę i próbują wyciągnąć jak najwięcej przedmiotów z dna pływalni. Wygrywa zespół, którego zawodnicy wyjęli z dna pływalni więcej przedmiotów.</p> <p>Odmiana II: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy gry stoją tyłem do siebie, dopiero na sygnał prowadzącego poruszają się przodem w dowolny sposób w kierunku zatopionych przedmiotów.</p> <p>Odmiana III: Jak wyżej, zawodnicy stoją tyłem i poruszają się tyłem w kierunku, gdzie prowadzący zatopił przedmioty. • „Zabawa most” Podział na dwie drużyny o jednakowej liczbie zawodników, na linii startu w rzędzie, odstęp między zawodnikami w rzędach – 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołu przepływają pod mostem utworzonym z lasek gimnastycznych. Zawodnicy przesuwają się o jedno miejsce w przód, zaś zawodnik, który przepłynął pod „mostem”, staje na końcu zespołu i przechwytuje laskę gimnastyczną, tworząc część „mostu”. Zabawa się kończy, gdy zawodnik, który jako pierwszy pokonywał „most”, ponownie znajdzie się z przodu zespołu. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig. • „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 dół przy użyciu nóg do kraula na piersiach.</p> <p>8) ROTACJA 180o. 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>9) Sprawdzian 4. Zadanie 2. Odznaka DELFINEK Skok do wody głębokiej, praca nóg do kraula na piersiach z wyłowieniem przedmiotu z dna pływalni.</p> <p>Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) „Wesołe foki” Uczestnicy zabawy swobodnie poruszają się w wodzie. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się i wykonują przysiad pod wodę, ramiona wynurzają nad powierzchnię wody i klaszczą w dłonie. Pod wodą wykonują długi wydech.</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 DELFINEK – zadanie dzieciom pytań na temat: co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią wykonać ją w jakiś sposób?</p> <p>Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym zadania wyszły – oraz mówi, że czeka już kolejny stopień wtajemniczenia – WIELORYB. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu i jak wykonać zmianę pozycji ciała i jak prawidłowo pracują ramiona w kraulu na grzbiecie.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji — Podczas pracy nóg do kraula na piersiach uczymy prawidłowego skrętu głowy do oddechu. — W pozycji na piersiach głowa podczas oddechu powinna leżeć na ramieniu („ucho przyklejone do ramienia”). — Pamiętaj! – Ucz dzieci prawidłowego wydechu do wody: nosem i ustami! — Zwracaj uwagę na ułożenie ciała podczas wykonywania pracy nogami. Nie powinno pojawiać się ugięcie w stawach biodrowych! — Ucz prawidłowej pracy nogami. Zwracaj uwagę na błędy! Koryguj każdego ucznia. — 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!</p>