

## LEKCJA NR 18 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	18
Str.	164
Temat zajęć:	Wykonywanie skoków do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji.
Cel zajęć:	Opanowanie skoków do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji. Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
Zbiórka	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.
Rozgrzewka na lądzie	1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne wymachy ramion w przód i w tył (10 razy). • P.w. rozkrok, skręty tułowia w prawo i w lewo (10 razy). • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. rozkrok, ramiona w przód skos, wymach nogą do ręki przeciwnej (po 5 razy każdą nogą). • P.w. postawa zasadnicza, krążenia tułowia w prawo i w lewo (po 5 razy). 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: 10 przysiadów z wyskokiem, ramiona w górze, jedna dłoń na drugiej = strzałka. 3) 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 zatrzymania ramienia na BEZDECHU – dziecko liczy do 3. 5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek z nurkowaniem” „Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zatrzymuje się w miejscu, wykonując rozkrok. Inny uczestnik zabawy może uwolnić zatrzymanego przez „berka” po wykonaniu nurkowania między jego nogami. Zabawa toczy się tak długo, aż wszyscy zostaną złapani przez berka lub na sygnał prowadzącego. Uwaga: Do zabawy można włączyć kilku berków, wtedy zabawa szybciej się zakończy. „Berek” nie może przystawać przed osobą nurkującą między nogami złapanego.
Cel główny zajęć	1) Praca nóg z deską (każdy uczeń z deską ósemką): • Praca nóg do kraula na piersiach, deska w ramionach wyprostowanych. • Pływanie nogami naprzemianstronnie na prawym boku, deska w prawej dłoni. • Jw. na lewym boku. • Praca nogami do kraula na grzbiecie z deską z tyłu za głową. • Praca nogami do kraula na grzbiecie z deską w dłoniach nad wodą. 2) Doskonalenie pracy ramion z deską (każdy uczeń z deską ósemką): • „Dokładanka” do kraula na grzbiecie, deska w ułożeniu nad biodrami. • Praca ramion do kraula na grzbiecie z deską między nogami. • „Dokładanka” do kraula na piersiach, co drugi ruch ramienia oddech. • Praca ramion do kraula na piersiach z deską między nogami. • Jw. symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie. 3) Wydechy do wody Uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami. 4) „Skok do dziupli” Ustawienie: w rzędzie. Pierwszy zawodnik z każdego zespołu wchodzi do wody i trzyma za obręcz (zrobioną z makaronu), która znajduje się w odległości 0,5 m od brzegu pływalni. Kolejni zawodnicy zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z zawodnikiem trzymającym obręcz makaron. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni. 5) „Kto dalej” Na sygnał prowadzącego pierwszy z szeregu wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody jak najdalej w przód. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który skoczył najdalej. 6) Skok z obrotem Na sygnał prowadzącego pierwszy z szeregu wykonują odbicie i skaczą, wykonując w powietrzu obrót o 360°, lądują w wodzie na nogi. 7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • Podwodny slalom Ustawienie: podział na 2–3 zespoły, w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m, po 4 zatapiałne wstęgi na zespół – ułożone w odległości 0,5 m od siebie. Na sygnał prowadzącego pierwszy z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę i przepływają slalodem pomiędzy wstęgami, po czym w dowolny sposób wracają do swojego zespołu. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig. • „Wyścig z poślizgiem” Ustawienie: podział na 2–3 zespoły, w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m, zatapiałne obręcze – ułożone w odległości 2–3 m od ściany pływalni. Na sygnał prowadzącego pierwszy z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę, a następnie odbicie od ściany pływalni i poślizg na piersiach. Po wykonaniu poślizgu zawodnicy w dowolny sposób wracają do swojego zespołu. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig. W miarę trwania zabawy odległość obręczy od ściany

	<p>pływalni można zwiększyć do 5 m.</p> <p>Odmiana I: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na tym, iż zawodnicy wracają, pracując nogami na grzbiecie lub do kraula na piersiach, lub w inny określony sposób podany przez prowadzącego.</p> <p>Uwaga: Jeśli obręcze się przesuną podczas nurkowania, należy je niezwłocznie ustawić w odpowiednim miejscu wskazanym przez prowadzącego.</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) Odbicie od ściany w ułożeniu na piersiach – jedno ramię wskazuje kierunek płynięcia, 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 piersiach, wypłynięcie na powierzchnię – zmiana pozycji ciała, dokończenie dystansu kraulem na grzbiecie z pracą ramion.</p> <p>10) 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. Po skoku dla osób słabiej pływających można dać do pokonania dystansu makaron.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) „Meduza” • Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało ich wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi i ramiona w bok. • Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.</p> <p>Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.</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, pochwalenie dzieci, którym udało się wykonać zadania, i zachęcenie tych, którym jeszcze nie wyszło – wyjaśnienie dzieciom, że zawsze zdążą wykonać te zadania, tylko potrzebują na to trochę więcej czasu.</p> <p>Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się wykonać zadanie, oraz mówi, że czeka już kolejny stopień wtajemniczenia dla tych osób, którym jeszcze nie wyszło – DELFINEK. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu, oraz jak wykonać zmianę pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i na odwrót oraz o prawidłowej pracy ramion w kraulu na grzbiecie.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji — Zachowaj ostrożność przy wykonywaniu skoków do wody. — Asekuruj podopiecznych podczas każdego zadania lekcji! — 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>