

LEKCJA NR 19 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	19
Str.	168
Temat zajęć:	Nauczanie wślizgu do wody.
Cel zajęć:	Opanowanie wślizgów do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odnaka 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, skurcz poziomy, (3) odmachy oburącz ramionami w tył, (1 raz) odrzut oburącz prostymi ramionami w tył (po 10 razy). • P.w. rozkrok, ramiona w górze, skłony tułowia w przód z pogłębieniem (10 razy). • P.w. postawa swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. opad tułowia, skręty tułowia w bok. • P.w. swobodna, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w bok. 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: skok startowy, pozycja strzałki – musimy pamiętać, przygotowując się, o 3 punktach: (1) chroń głowę, (2) ramiona idą pierwsze do wody, (3) biodra „wędrują” do sufitu (rys. 2.71a, b, c, d). 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. Odnaka 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 żuraw” Ustawienie: w rozsypce, 2–3 „berków” oznaczonych rękawkiem pływackim. „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. Uwaga: „Berek” nie może przystawać przed żurawiem i czekać, aż ten zmęczy się trudną do dłuższego utrzymania pozycją ciała.
Cel główny zajęć	1) Praca nóg z różnym przyborem • Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują pracę nogami do kraula na grzbiecie z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, pod brodą ułożona piłeczka do ping-ponga. • Jw. z krążkiem ułożonym na czole. • Jw. z przekładaniem krążka z tyłu za plecami z ręki do ręki. • Praca nóg do kraula na grzbiecie z ramionami z tyłu za głową, piłeczka pod brodą. • Jw. z krążkiem na głowie i piłeczką pod brodą. 2) Wyścig w rzędach przy ścianie pływalni z piłką • Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się wyścig – pierwsi z rzędu podają piłkę górną do tyłu, ostatni zawodnik przejmuje piłkę i przy użyciu nóg do kraula na piersiach płynie do przodu i ponownie podaje piłkę do tyłu. Wygrywa zespół, który najszybciej wykona zadanie. • Jw. zawodnicy poruszają się przy użyciu nóg do kraula na grzbiecie. Piłka ułożona w ramionach wyprostowanych nad udami. 3) Wydechy do wody Ustawienie: w rzędzie przy ścianie pływalni. Ramiona oparte o brzeg pływalni. Na sygnał uczniowie wykonują 10 wydechów do wody. Wydech powinien być wykonywany nosem i ustami. 4) Wyścigi Ustawienie: w 2–3 rzędach z jedną małą deską (ósemką). • Na sygnał pierwszy z rzędu płynie do półmetka nogami do kraula na piersiach, od półmetka wraca do zespołu przy użyciu ramion do kraula na grzbiecie (deska między nogami). Po dopłynięciu do mety przekazuje deskę następnemu z rzędu i zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig. • Jw. w odwrotnej kolejności. • Jw. do półmetka zawodnicy płyną nogami do kraula na grzbiecie z deską z tyłu za głową (jeśli zadanie jest za trudne – deska ułożona nad nogami), z powrotem praca ramionami do kraula na grzbiecie (deska między nogami). • Jw. w odwrotnej kolejności. • Jw. do półmetka zawodnicy płyną ramionami do kraula na grzbiecie (deska między nogami), z powrotem z symetryczną pracą ramion do kraula na grzbiecie. • Jw. w odwrotnej kolejności. 5) W leżeniu na piersiach na deskach (deski powinny być mokre, aby zmniejszyć tarcie) na brzegu pływalni – wślizgi do wody: PAMIĘTAMY O TRZECH PUNKTACH w pozycji strzałki: (1) chroń głowę, (2) ramiona idą pierwsze do wody, (3) biodra „wędrują” do sufitu (rys. 2.72a, b, c). • Jw. z kłęk obunóż. • Jw. z kłękunóż. Opcjonalnie skok w tej formie może być wykonany z siadu. 6) „Skoki z brzegu pływalni” • P.w. siad kłęczny – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – skok do wody (rys. 2.73a, b, c, d, e). • Jw. z kłękunóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – skok do wody (rys. 2.74a, b, c, d, e). Zalecenie: Bezpieczna organizacja nauczania skoku – zaleca się ściągnięcie liny torowej. Nauczyciel asekuje

	<p>każde dziecko poprzez chwyt za stopy, biodra czy obręcz barkową.</p> <p>7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Gotująca się woda” Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodę. Powoli i długo wypuszczają powietrze, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę.</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na wprowadzeniu rywalizacji. Rywalizacja – „kto dłużej” wytrzyma pod wodą.</p> <p>Uwaga: Zabawę można powtarzać wielokrotnie. Podczas rywalizacji należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie przeceniali swoich możliwości.</p> <p>8) 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) „Czaty” Ćwiczący ustawiają się wzdłuż pływalni, zaś jeden uczestnik – „czatujący” (strażnik) zabawy po drugiej stronie pływalni. Uczestnicy zabawy starają się przedostać jak najszybciej do stojącego na czatach. Ten jednak co jakiś czas odwraca się niespodziewanie w ich stronę, wówczas cała grupa powinna przyjąć nieruchomą pozycję. Ten, kto poruszy się w momencie obejrzenia czatującego – musi się cofnąć na linię startu. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który jako pierwszy dotrze do czatującego i zamienia się z nim miejscami.</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 nie trochę więcej czasu.</p> <p>Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym zadania wyszły, 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 i jak wykonać zmianę pozycji ciała z ułożeniu na piersiach do ułożeniu na grzbiecie i na odwrot oraz o prawidłowej pracy ramion w kraulu na grzbiecie..</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji — Zachowaj ostrożność przy wykonywaniu skoków i wślizgów 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>