

## LEKCJA NR 2 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	2
Str.	70
Temat zajęć:	Nauczanie zanurzania głowy do wody.
Cel zajęć:	Nauczanie zanurzania głowy do wody. Opanowanie prawidłowego oddychania w środowisku wodnym: WDECH – BEZDECH – WYDECH.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, przypomnienie informacji o sygnalizacji nauczyciela z uczniami oraz o najważniejszych punktach regulaminu pływalni. Podanie celu lekcji.
Rozgrzewka na łądzie	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. swobodna, krążenia oburącz ramion w przód i w tył (po 10 razy). • P.w. rozkrok, opad tułowia, skręty tułowia w bok. • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. • P.w. swobodna, ramiona w górę w przód, wymachy nogą do ręki przeciwnej.</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: chwyć makaron pod klatką piersiową, skłon w przód i wykonanie „okienka z makaronu”. Przedstawienie zasad prawidłowego oddychania w wodzie (rys. 2.9a, b, c, d).</p> <p>3) Przejsście pod natrysk pod opieką nauczyciela.</p> <p>Zalecenie: Po zbiórce przygotowujemy sprzęt, który wykorzystujemy na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka). Pozycja uniwersalna makaronu, tzw. okienko.</p>
Rozgrzewka w wodzie	<p>1) Naprzemianstronna praca nóg w siadzie na brzegu pływalni – tzw. płaskie kopnięcie.</p> <p>2) Bezpieczne wejście do wody.</p> <p>3) Ćwiczenie doskonalące. Przemieszczanie się w wodzie w różnych kierunkach z prowadzeniem zabawek bądź przedmiotów pływających (piłki, piłeczki pingpongowe itp.) w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie.</p> <p>4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek parami” Ustawienie: w rozsypce; „dwóch berków” – trzymają się za ręce. „Berkowie” chwytają uciekających na ograniczonym polu zabawy. Za złapanego uważa się tego, kto zostanie otoczony i zamknięty ramionami „berków”. Zawodnik złapany dołącza do pary i teraz trójka stara się złapać następnego zawodnika. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni.</p> <p>Odmiana: Ustawienie i przebieg zabawy podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy ustawiają się w pary i po złapaniu jednej z par to ona staje się parą, która goni pozostałych uciekających.</p> <p>Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy. • „Skaczący pstrąg” Uczniowie „pstrągi” skaczą w wodzie po uprzednim wykonaniu głębokiego przysiadu, starając się jak najwyżej wyskoczyć w górę ponad powierzchnię wody. Co jakiś czas lub kilka skoków płasko rzucają się na wodę, wykonując to w ułożeniu ciała na piersiach.</p> <p>Uwaga: Należy dopilnować, aby zawodnicy nie skakali wzajemnie na siebie.</p>
Cel główny zajęć	<p>1) Naprzemianstronna praca nóg w leżeniu na piersiach z głową nad powierzchnią wody – z chwytem za brzeg pływalni. Chwył brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa (rys. 2.10).</p> <p>2) Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie (pozycja uniwersalna makaronu) z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z dodaniem prawidłowego oddychania: • w ułożeniu na piersiach – wykonanie zadania oddechowego w okienku z makaronu (rys. 2.11a, b), • w ułożeniu na grzbiecie – wykonanie prawidłowego zadania oddechowego (rys. 2.12).</p> <p>Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona).</p> <p>3) „Koniki morskie” – zobacz opis ćwiczenia w lekcji 1.</p> <p>4) W staniu przy ścianie pływalni zanurzenie całej twarzy do wody. Wyznaczenie dokładnie linii na twarzy, która ma być zanurzona (granica czepka w ułożeniu na piersiach oraz linia uszu w ułożeniu na grzbiecie). Chwył brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa; wytłumacz jeszcze raz dokładnie ćwiczenie (rys. 2.13).</p> <p>Zalecenie: Należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe zanurzenie twarzy do wody oraz przypomnieć o kolejności: WDECH – BEZDECH – WYDECH z liczeniem: WDECH – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach do 3, WYDECH do wody – liczymy na palcach do trzech. Czas trwania bezdechu powinien być zbliżony do czasu trwania wydechu do wody.</p> <p>5) Wylawianie zabawek tonących z dna pływalni z wykorzystaniem żerdzi pływackiej (woda płytka, woda głęboka) (rys.2.14a, b).</p> <p>6) Przysiady w wodzie (rys. 2.15).</p> <p>7) Gry, zabawy i konkursy związane z zanurzaniem twarzy do wody. • „Pociąg w tunelu” Uczniowie poruszają się w różnych kierunkach, naśladując pociąg i wydając dźwięki lokomotywy. Na trasie pokonują tunel – zanurzają kolejno głowę pod przeszkodą (lina torowa) i maszerują dalej tak, aby „wagoniki” się nie rozerwały. • „Ryby w sieci” Na sygnał prowadzącego „ryby” starają się wydostać z sieci, nurkując pod rękami kolegów, którzy nie mogą</p>

	<p>utrudniać wydostania się. Po upływie umówionego czasu następuje zmiana. Wygrywa grupa, z której więcej „ryb” wydostało się z „sieci”. • „Baraszkujące delfinki” Deski pływają po wodzie. Dzieci nurkują pod wyznaczone przez siebie deski i starają się podrzucić je jak najwyżej. • Zanurzenie twarzy w dwójkach Trzymając się za ręce w parach naprzeciw siebie, dzieci wykonują na zmianę przysiad z zanurzeniem głowy pod wodę. • Zanurzenie twarzy z obręczą Kilko ćwiczących (około 4) trzyma dłońmi za obręcz:</p> <p>a) zanurza twarz do wody, b) wchodzi do wnętrza obręczy.</p> <p>8) Skoki z siadu na brzegu pływalni. Wprowadzenie skoku na sygnał prowadzącego, głęboki wdech w momencie sygnału do skoku.</p> <p>Zalecenie: Skoki można wykonywać pojedynczo i tylko na sygnał prowadzącego.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – położenie głowy na przelewie – w ułożeniu ciała na grzbiecie, tzw. opalenie brzucha i głębokie oddychanie – WDECH USTAMI – WYDECH NOSEM.</p> <p>2) „Skradające się ryby” Uczestnicy zabawy jak najciszej idą w kierunku nauczyciela. Uczeń zbyt głośno pluskający w wodzie odsyłany jest do brzegu pływalni.</p> <p>3) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.</p> <p>4) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.</p> <p>5) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.</p> <p>Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie stopnia RYBK. Przypomina o ćwiczeniu oddechowym na łądzie.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Zwracaj uwagę, aby dzieci nie ocierały oczu rękami. — 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>