

LEKCJA NR 20 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	20
Str.	176
Temat zajęć:	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.
Cel zajęć:	Doskonalenie poznanych elementów – zajęcia od 1 do 19.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie – wyjaśnienie zasad rywalizacji w formie festynu lub zawodów.
Rozgrzewka na łądzie	1) Wyznaczone dzieci same proponują ćwiczenia ogólnorozwojowe na łądzie. 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
Rozgrzewka w wodzie	1) „Berek parami” „Berkowie” (dwóch „berków” – trzymających się za ręce) 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. Odmiana: Ustawienie i przebieg zabawy podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy ustawiają się w pary i dwójka po złapaniu jednej z par staje się parą, która goni pozostałych uciekających. Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy.
Cel główny zajęć	1) Przykładowy konspekt festynu i zawodów: • Konkurencja 1 Przepłynięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych. • Konkurencja 2 Skok do wody głębokiej, wypłynięcie, obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni. • Konkurencja 3 Praca nóg do kraula na piersiach z makaronem/deską – uczeń wykonuje skok na nogi do wody płytkiej lub głębokiej i płynie 25 m nogami do kraula na piersiach. • Konkurencja 4 Wydechy do wody łączone – uczeń stoi przy ścianie pływalni, ręce oparte o brzeg. Na sygnał wykonuje 10 wydechów do wody. Uczeń powinien płynnie wykonać wydechy z zaznaczeniem wydechu do wody. • Konkurencja 5 Praca nóg do kraula na grzbiecie z makaronem/deską – uczeń wykonuje poślizg z deską na grzbiecie, a następnie płynie 25 m nogami do kraula na grzbiecie, deska w ramionach wyprostowanych nad udami. 2) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • Gra: „Gorące piłki” W dwóch zespołach na ograniczonym polu gry (12×12 m). Każdy zespół posiada tyle samo piłek (6–8). Na sygnał zespoły przerzucają na boisko przeciwnika jak najwięcej piłek w określonym czasie. Gra kończy się na sygnał. Wygrywa ten zespół, na którego polu jest mniej piłek. Wznowienie gry: po przeliczeniu piłek na obu polach gry i ponownym rozdaniu jednakowej liczby piłek każdej z drużyn. Błędy i przewinienia w czasie gry: wrzucenie piłki poza pole przeciwnika (piłka jest wycofana z gry), wyrzucenie piłki poza swoje pole gry (piłka jest wycofana z gry), przerzucenie piłki pod siatką, przerzucanie piłek na pole przeciwnika po sygnale kończącym grę. Odmiany: gra z zastosowaniem różnego rodzaju piłek równocześnie; gra z użyciem ringo, balonów; gra z ustalonym rodzajem rzutu; gra w siadzie na desce lub makaronie.
Uspokojenie organizmu	1) „Minutka” Na sygnał uczniowie wykonują meduzę na grzbiecie z deską pod biodrami. Wygrywa ten uczeń, który bezbłędnie wykona meduzę w czasie 1 minuty. 2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela. 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni. 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. Złożenie gratulacji po ukończeniu etapu pierwszego nauczania i uczenia się pływania „CZAS ZACZAĆ” – wręczenie uzyskanych dyplomów (rys. 2.75).
Uwagi o realizacji lekcji:	Uwagi o realizacji lekcji: — Każdy uczeń, który wykona poprawnie zadania ze sprawdzianu, otrzymuje nagrodę w postaci odznaki motywacyjnej i dyplomu. — Pamiętaj! Objasnij dokładnie każdą próbę ze sprawdzianu, tak aby każde dziecko rozumiało, jak powinno wykonywać zadania podczas sprawdzianu. — Zwróć uczniowi uwagę, co powinien jeszcze poprawić, a co już doskonale opanował. — Uwagi dotyczące realizacji zadań sprawdzianu przekazuj w sposób łagodny i jasno sformułowany, odpowiednio do poziomu intelektualnego ucznia. — Ucz gry zgodnie z zasadą „fair play”. — Podczas gry egzekwuj niesportowe i agresywne zachowanie. — Reaguj podczas gry na: zatapianie, uderzanie piłką w twarz, umyślne trafianie w przeciwnika.