

## LEKCJA NR 3 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	3
Str.	76
Temat zajęć:	Nauczanie prawidłowego oddychania w wodzie.
Cel zajęć:	Opanowanie prawidłowego oddychania w środowisku wodnym: WDECH – BEZDECH – WYDECH.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, przypomnienie informacji o bezpieczeństwie na pływalni.
Rozgrzewka na lądzie	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. swobodna, wymachy ramion naprzemian w przód i w tył. • P.w. rozkrok, ramiona w bok, skręty tułowia w bok. • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy). • P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. • P.w. rozkrok, ramiona w przód, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę.</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: Jak napelniamy płuca powietrzem, żeby wytworzyć poduszkę powietrzną – pozycja wyjściowa rozkrok (na szerokość bioder), stojąc, kładziemy obydwie dłonie na klatce piersiowej, na sygnał nauczyciela WDECH – dzieci nabierają jak najwięcej powietrza – zatrzymują – BEZDECH – kolejno robią długi WYDECH – po wydechu dzieci mówią, co zaobserwowały. Powtarzamy ćwiczenie, zwracając uwagę na WDECH – obszerny i krótki – BEZDECH – zatrzymanie i policzenie do 3 – WYDECH – długi i spokojny wykonywany ustami i nosem (rys. 2.16a, b).</p> <p>3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.</p> <p>Zalecenie: przed przejściem pod natryski przygotowujemy sprzęt, który będziemy wykorzystywać na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka). Możemy zrobić z makaronu okienko poprzez wysunięcie go z chwytu pod klatką piersiową do przodu w ułożeniu w opadzie w przód i w opadzie w tył – POZYCJA UNIWERSALNA.</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) Naprzemianstronna praca nóg w leżeniu na piersiach z głową nad powierzchnią wody – z chwytem za brzeg pływalni. Chwytem brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa.</p> <p>4) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z makaronem w ułożeniu pod klatką piersiową przodem lub tyłem, tzw. transfer płaskich kopnięć (rys. 2.17).</p> <p>5) Ćwiczenie doskonalące z makaronem, pozycja uniwersalna. Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania: • w ułożeniu na piersiach – wykonanie zadania oddechowego w okienku z makaronem, • w ułożeniu na grzbiecie – wykonanie prawidłowego zadania oddechowego.</p> <p>6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zajęć: • „Pożar” Uczniowie przemieszczają się po całym basenie, udając jadące wozy strażackie. Na sygnał POŻAR stają w miejscu i chłapią jak najmocniej wodą dookoła siebie, tak by ugasić wymyślony pożar. • „Berek kucany” Wyznaczony berek stara się dotknąć ćwiczących, którzy broniąc się przed złapaniem, chowają się pod wodę. Kto, dotknięty, nie zdążył się zanurzyć, staje się również berkiem.</p>
Cel główny zajęć	<p>1) Zadania związane z przemieszczaniem się w wodzie w ustalonym kierunku z oddychaniem, z wykorzystaniem pracy nóg ze sprzętem pływającym, np. piłką: • w ułożeniu na piersiach – piłka trzymana w wyprostowanych ramionach, makaron pod klatką piersiową przodem (rys. 2.18a, b). • w ułożeniu na grzbiecie – piłka trzymana na biodrach, makaron pod klatką piersiową tyłem (rys. 2.19).</p> <p>2) Sprawdzian 1. Zadanie 1. Odnaka RYBKA Przy brzegu pływalni – z chwytem za ścianę, ramiona wyprostowane – w ułożeniu ciała na piersiach z wykonaniem prawidłowego oddychania – wytworzenie poduszki powietrznej WDECH – BEZDECH – WYDECH 3–5 serii (rys. 2.20). Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona toru).</p> <p>3) Gry, zabawy i konkursy związane z zanurzaniem twarzy do wody i otwieraniem oczu pod wodą: • „Ryby w sieci” Na sygnał prowadzącego ryby starają się wydostać z „sieci”, nurkując pod rękami kolegów. Uczniowie tworzący „sieć” nie mogą utrudniać wydostania się na zewnątrz koła. • „Skaczący pstrąg” Uczniowie „pstrągi” skaczą w wodzie z głębokiego przysiadu, starając się wyskoczyć jak najwyżej ponad powierzchnię wody. Co kilka skoków rzucają się płasko na powierzchnię wody. • „Poławiacze skarbów” Na sygnał wszyscy uczniowie startują do zatopionych przedmiotów. Starają się wyłowić jak najwięcej przedmiotów. Wygrywa zespół, którego zawodnicy zbiorą więcej „skarbów”. • „Wyścig tam i z powrotem” Pierwsi z zespołu dowolnym sposobem poruszają się na drugą stronę pływalni i tam wylawiają krążek, z którym wracają do zespołu. Kolejny zawodnik porusza się dowolnym sposobem na drugą stronę pływalni z krążkiem w ręce. Po przybyciu na miejsce zatapia ponownie krążek w wyznaczonym miejscu. Wygrywa zespół, który szybciej ukończy wyścig. • „Transport skarbów” Na sygnał pierwsi z zespołu (stający przy ścianie pływalni) wykonują skłon tułowia w przód i podają krążek do kolejnego zawodnika między jego nogami. Ostatni zawodnik zabiera krążek i przebiega z nim do przodu. W tym czasie zespół przesuwa się o jedno miejsce w tył. Zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy</p>

	<p>wyścig – wszyscy zawodnicy wrócą na swoje miejsca. • „Znajdź swoją rybkę” Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione rybki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć jak największą rybkę z dna pływalni. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który wyłowił największą ilość rybek.</p> <p>4) Przysiady w wodzie.</p> <p>5) „Koniki morskie” – zobacz opis w lekcji 1.</p> <p>6) W staniu przy ścianie pływalni zanurzenia twarzy, zanurzenie najpierw ucho prawe, twarz, potem ucho lewe. Wyznaczenie dokładnie linii na twarzy, która ma być zanurzona. Chwył brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa = wytłumacz jeszcze raz dokładnie ćwiczenie (rys. 21a, b, c, d).</p> <p>7) W staniu przy ścianie zanurzanie twarzy z zaznaczeniem prawidłowego oddychania (rys. 2.22a, b). Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe zanurzenie twarzy do wody oraz przypomnieć o kolejności: WDECH – BEZDECH – WYDECH z liczeniem: WDECH – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach do 5, WYDECH do wody – liczymy na palcach do pięciu. Czas trwania bezdechu powinien być zbliżony do czasu trwania wydechu do wody.</p> <p>8) Wyławianie zabawek z płytkiej wody.</p> <p>9) Skoki z siadu na brzegu pływalni. Skoki mogą być wykonywane w chwycie za ramiona w pełnej asekuracji ze strony prowadzącego, który jest w wodzie i asekuje każde dziecko. Doskonalenie skoku z brzegu pływalni. Pomoc nauczyciela w zanurzeniu się dziecka w wodzie. Zalecenie: Nauczyciel ściąga po skoku delikatnie dziecko pod wodę, tak żeby cała głowa znalazła się pod powierzchnią wody, i pomaga mu wypłynąć.</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – położenie głowy na przelewie – na grzbiecie, tzw. opalenie brzucha, i głębokie oddychanie – WDECH USTAMI – WYDECH NOSEM.</p> <p>2) „Pompa” Na sygnał prowadzącego uczniowie na zmianę wykonują głębokie przysiady do całkowitego zanurzenia się pod wodę. Wynurzając się z wody, liczą: jeden uczeń mówi zawsze „raz”, a drugi – „dwa”.</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. Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy. Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie stopnia RYBKI. Przypomina o poznanych ćwiczeniach oddechowych.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Zadbaj przy realizacji zadań lekcji, aby każde dziecko miało odpowiednią ilość miejsca podczas wykonywania ćwiczeń i zabaw. — Zadbaj o bezpieczeństwo ćwiczących – reaguj na sytuacje niebezpieczne: podtapianie i chlapanie kolegów oraz inne złośliwości.</p>