

## LEKCJA NR 4 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	4
Str.	82
Temat zajęć:	Nauczanie otwierania oczu pod wodą.
Cel zajęć:	Opanowanie otwierania oczu pod wodą. Doskonalenie prawidłowego oddychania w środowisku wodnym: WDECH – BEZDECH – WYDECH.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, przypomnienie informacji o bezpieczeństwie na pływalni.
Rozgrzewka na łódzie	<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: pajacyki, zatrzymanie pozycji w rozkroku, z równoczesnym wyrzutem ramion w skos w bok. Wyjaśnienie dzieciom, że w tej pozycji będziemy układać się na wodzie (rys. 2.23a, b, c).</p> <p>3) Wykonanie meduzy na łódzie, najpierw w ułożeniu na piersiach, później w ułożeniu na grzbiecie (rys. 2.24a, b, c, d).</p> <p>4) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.</p> <p>Zalecenie: przed ćwiczeniem 3 na łódzie przygotowujemy sprzęt, który będziemy wykorzystywać na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka). Doskonalimy ćwiczenie oddechowe na łódzie z lekcji 3.</p>
Rozgrzewka w wodzie	<p>1) Bezpieczne wejście do wody.</p> <p>2) 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>3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem – tzw. płaskie kopnięcie.</p> <p>4) 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 makaronu, • w ułożeniu na grzbiecie – wykonanie prawidłowego zadania oddechowego.</p> <p>5) Zadania związane z przemieszczaniem się w wodzie (makaron pod klatką piersiową przodem lub tyłem) w ustalonym kierunku z oddychaniem, z wykorzystaniem pracy nóg ze sprzętem pływającym, np. piłką, zabawkami pływającymi: • w ułożeniu na piersiach – piłka trzymana w wyprostowanych ramionach, makaron pod klatką piersiową, • w ułożeniu na grzbiecie – piłka trzymana na biodrach, makaron pod klatką piersiową tyłem.</p> <p>6) Sprawdzian 1. Zadanie 1. Odznaka 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.</p> <p>7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Kto szybciej” Na sygnał prowadzącego zawodnicy obu drużyn biegną na drugą stronę basenu. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ustawi się na linii mety. • „Berek żuraw” „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.</p>

<p>Cel główny zajęć</p>	<p>1) Sprawdzian 1. Zadanie 2. Odznaka RYBKA Meduza w ułożeniu ciała na piersiach i na grzbiecie: • z wykorzystaniem makaronu bez trzymania się za brzeg pływalni (rys. 2.25), • bez wykorzystania przyboru wypornościowego (rys. 2.26), • próba wytrzymania w tej pozycji przez 10 sekund. Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona).</p> <p>2) Gry, zabawy i konkursy związane z zanurzaniem twarzy do wody i otwieraniem oczu pod wodą: • „Kto więcej zbierze punktów” Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione pałeczki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć pałeczkę z największą ilością punktów lub kilka pałeczek. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który po przeliczeniu zdobył największą ilość punktów. • „Liczenie palców” Na sygnał prowadzącego jeden z dwójki zanurza się pod wodę i otwiera oczy. Jego partner na palcach zanurzonej ręki pokazuje liczbę, którą należy odczytać. Po wyjściu na powierzchnię uczniowie sprawdzają, czy liczba została prawidłowo odczytana pod wodą przez partnera. Ćwiczący bawią się na zmianę. • „Kalkulator” Na sygnał prowadzącego „dodawanie” lub „odejmowanie” jeden z ćwiczących zanurza się pod wodę i patrzy na dłonie partnera. Liczy palce, po czym liczby sumuje lub odejmuje (od większej liczby palców odejmujemy mniejszą). Ćwiczący bawią się na zmianę. • „Piłka w kole” Kapitanowie drużyn rozpoczynają podawanie piłki kolejno do swoich sąsiadów. Zawodnicy przed podaniem do następnego zawodnika wykonują przysiad z zanurzeniem głowy pod wodę, a piłka jest trzymana nad wodą. Jedynki podają w lewą, a dwójki w prawą stronę. Wygrywa zespół, którego piłka obiegła szybciej wszystkich zawodników drużyny i wróciła do kapitana. Po wznowieniu gry piłka jest podawana w przeciwnym kierunku. • „Balon w kole” W opadzie tułowia ćwiczący chwytają obręcz i przedmuchują do siebie pływający po powierzchni balon. Wygrywa ten ćwiczący, któremu uda się przedmuchać balon do krawędzi koła przeciwnika. • Wyścig z balonem Uczestnicy zabawy zanurzeni do pasa (ramiona z tyłu splecione na grzbiecie) – przed sobą mają na powierzchni wody ułożony balon. Na sygnał prowadzącego uczestnicy dmuchają w balon, równocześnie poruszając się do określonego miejsca (np. na drugą stronę pływalni). Wygrywa ten uczeń, który najszybciej ukończy wyścig. • „Kto dłużej” Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodę. Powoli i długo wypuszczają powietrze. Ryalizacja w parach – wygrywa ten uczeń, który później się wynurzy z wody.</p> <p>3) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego. Przemieszczanie się w siadzie na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” – wprowadzenie przechylenia się na makaronie do przodu i do tyłu (rys. 2.27).</p> <p>4) Pływanie na macie – „sułtan”. W ułożeniu na piersiach lub grzbiecie naprzemianstronna praca nogami, ramiona mają kontakt z matą, na której siedzą dzieci (rys. 2.28a, b, c).</p> <p>5) W staniu przy ścianie pływalni zanurzenia całej twarzy: ucho prawe, twarz, potem ucho lewe. Wyznaczenie dokładnie linii na twarzy, która ma być zanurzona. Chwył brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa.</p> <p>6) W staniu przy ścianie zanurzanie twarzy z zaznaczeniem prawidłowego oddychania. W staniu przy ścianie pływalni zanurzamy twarz i mówimy w wodzie głośno jedno słowo. 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 7, WYDECH do wody – liczymy na palcach do siedmiu.</p> <p>7) Wylawianie zabawek tonących z dna pływalni (bardzo płytka woda) lub z wody głębszej 0,8–1 m z wykorzystaniem żerdzi pływackiej.</p> <p>8) Przysiady w wodzie.</p> <p>9) Skoki z siadu na brzegu pływalni w chwycie za ramiona w pełnej asekuracji ze strony prowadzącego, który jest w wodzie i asekuruje każde dziecko. Doskonalenie skoku z brzegu pływalni. Pomoc nauczyciela w zanurzeniu się dziecka w wodzie. Zalecenie: Nauczyciel ściąga po skoku delikatnie dziecko pod wodę i pomaga mu wypłynąć.</p>
<p>Uspokojenie organizmu</p>	<p>1) „Wesołe foki” Uczestnicy zabawy swobodnie poruszają się w wodzie. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się i wykonują przysiad pod wodę, ramiona wynurzają ponad powierzchnię wody i klaszczą w dłonie. Pod wodą wykonują długi wydech.</p> <p>2) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.</p> <p>3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.</p> <p>4) Zbiórka, odliczenie, Sprawdzian 1 z wiedzy ogólnej – Odznaka RYBKA – zadanie grupie pytań na temat bezpieczeństwa na pływalni. Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie stopnia RYBK1. Przypomina o poznanych ćwiczeniach oddechowych i pozycji meduzy.</p>
<p>Uwagi o realizacji lekcji:</p>	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały. — Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania. — Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze. — Zadania z nurkowaniem realizuj na głębokości 0,8–1,2 m. — Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!</p>