

LEKCJA NR 5 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	5
Str.	88
Temat zajęć:	Nauczanie ćwiczeń wypornościowych.
Cel zajęć:	Opanowanie ćwiczeń wypornościowych najpierw w ułożeniu na piersiach, później w ułożeniu na grzbiecie.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, podanie informacji, kogo słuchamy na pływalni. Przypomnienie, jakie znamy bezpieczne sposoby wejścia do wody.
Rozgrzewka na łódce	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. swobodna, skurcz ramion pionowy, krążenia oburącz w przód i w tył (10 razy). • P.w. rozkrok, opad tułowia, wymachy ramion na przemian w przód i w tył (10 razy). • P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5–10 razy). • P.w. rozkrok, ramiona na biodrach, krążenia bioder w prawo i w lewo (po 5 razy w każdą stronę). • P.w. postawa zasadnicza, skłony tułowia w przód.</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 – zaznaczenie faz oddychania.</p> <p>3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.</p> <p>Zalecenie: po ćwiczeniu 3 na łódce przygotowujemy sprzęt, który będziemy wykorzystywać na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka). Doskonalamy ćwiczenie oddechowe na łódce z lekcji 3.</p>
Rozgrzewka w wodzie	<p>1) Bezpieczne wejście do wody.</p> <p>2) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem i tyłem.</p> <p>3) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem i tyłem (rys. 2.29a, b).</p> <p>4) Ćwiczenia doskonalące. Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i 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) 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>6) Sprawdzian 1. Zadanie 2. Odznaka RYBKA Wykonanie meduzy w ułożeniu ciała na piersiach i na grzbiecie: • z wykorzystaniem makaronu bez trzymania się za brzeg pływalni, • bez wykorzystania przyboru wypornościowego, • próba wytrzymania w tej pozycji przez 10 sekund.</p> <p>7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Wąż” Ustawienie: w rzędzie, jeden za drugim. Chwył w pasie ćwiczącego przed sobą. Na sygnał prowadzącego „wąż” przemieszcza się w różnych kierunkach. Prowadzi pierwszy z szeregu – głowa, za nią tułów i ostatni uczestnik – „ogon”. „Ogon” stara się schwytać uciekającą głowę, po czym następuje zamiana ról.</p> <p>Uwaga: Należy często zmieniać zawodników na pierwszej i ostatniej pozycji. • „Wyścig pociągów” Ustawienie: dwa zespoły w rzędzie, w odległości 10–12 m półmetek. Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy biegną do półmetka – dotykają ściany pływalni i wracają do drużyny. Po przekroczeniu linii startu do pierwszego zawodnika dołącza następny, chwytając swojego partnera za biodra. Obaj biegną do półmetka (pierwszy dotyka ściany pływalni) i z powrotem. Za linią startu do pary dołącza trzeci zawodnik itd. Gra się kończy, gdy cała drużyna złączy się w „pociąg”, ominie półmetek i ustawi się za linią startu. Kto szybciej wykona zadanie, wygrywa.</p> <p>Odmiana I: Ustawienie i przebieg gry podobne, z tą różnicą, że grę można przeprowadzić w odwrotnej kolejności. Bieg rozpoczyna cała drużyna i każdorazowo po minięciu linii startu zostaje na niej jeden zawodnik.</p> <p>Odmiana II: Ustawienie i przebieg gry podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy obu drużyn ustawiają się od razu w „pociąg” i całe drużyny ścigają się do półmetka i z powrotem na linię startu. Wygrywa ten zespół, który szybciej ukończy wyścig.</p> <p>Uwaga: Odległość półmetka podczas zabawy jest regulowana przez prowadzącego.</p>

<p>Cel główny zajęć</p>	<p>1) 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>2) Wykorzystanie makaronów do nauczenia się prawidłowego ułożenia ciała na wodzie (na piersiach i na grzbiecie). Trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie jak na „łóżku”: • uszy zanurzone w wodzie, • brzuch/biodra tuż pod powierzchnią wody, • duże palce u stóp skierowane do środka (rys. 2.30). Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenie (prawa, lewa strona toru).</p> <p>3) Gry, zabawy i konkursy związane z ułożeniem ciała na piersiach i na grzbiecie: • „Nakładanie skarpetek” Na sygnał uczniowie starają się usiąść na dnie basenu i oburącz dotknąć prawej stopy. Na kolejny sygnał następuje zmiana stopy. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy. • „Pluskający łosoś” Na sygnał uczniowie wykonują przysiad, po czym wyskakują do góry, wykonując głęboki wdech, a następnie wracają do pełnego zanurzenia w przysiadzie. Pod wodą wypuszczają powietrze. • „Sadzenie drzewek” Uczniowie wykonują głęboki skłon i starając się dotknąć oburącz dna basenu, imitują sadzenie drzewek. • „Korek” Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują głęboki wdech, a następnie przysiad skulony pod wodą. Pozostają w tej pozycji do momentu, aż ciało wynurzy się na powierzchnię wody. Odmiana: Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „korek”. Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości. • „Meduza” Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało ich wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko w bok nogi i ramiona. • „Wesołe foki” Uczestnicy zabawy swobodnie poruszają się w wodzie. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się i wykonują przysiad pod wodą, ramiona wynurzają ponad powierzchnię wody i klaszczą w dłonie. Pod wodą wykonują długi wydech. • „Labyrinth” Ustawienie: w dwóch rzędach. Uczniowie z pierwszego rzędu z obręczami w dłoni ustawiają się w linii łamanej w odległości 1,5 m od siebie. Obręcze opierają o dno pływalni. Uczniowie z drugiego rzędu kolejno przechodzą przez obręcze, wykonując wydech do wody. Kiedy wszyscy uczniowie pokonają labirynt, następuje zamiana ról.</p> <p>4) 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.</p> <p>5) Zmiany pozycji ciała w płaszczyźnie strzałkowej z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem w pozycji uniwersalnej najpierw statyczne, później dynamiczne z pracą nóg (rys. 31a, b, c).</p> <p>6) W leżeniu na piersiach przy ścianie pływalni ramiona wyprostowane przed sobą, zanurzenie ucho prawe, twarz, potem ucho lewe. Wyznaczamy dokładnie linię na twarzy, tak aby twarz była prawidłowo ułożona na wodzie.</p> <p>7) 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. 2.32a, b). Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wypuszczanie powietrza pod powierzchnią wody ustami i nosem. Stosować w dalszym ciągu liczenie: WDECH – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach do 3 do 5, WYDECH do wody – liczymy na palcach od 3 do 5.</p> <p>8) Wyławianie zabawek tonących z dna pływalni (głębokość 0,8–1 m)</p> <p>9) Przysiady w wodzie. Wykonanie przysiadu z wypuszczaniem powietrza w trakcie wykonywania ćwiczenia, odbicie od dna pływalni (rys. 2.33a, b, c). Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należytą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.</p> <p>10) Skok z makaronem z brzegu pływalni na nogi – makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu) – ułożenie ciała na grzbiecie – 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. Zalecenie: WDECH przed wykonaniem skoku i BEZDECH do momentu wypłynięcia. ASEKURACJA ćwiczących albo z wody, albo z łądu z wykorzystaniem tyczki asekuracyjnej. Pamiętaj, żeby skoków ze stania uczyć do wody głębokiej, nie płytkiej. Głębokość powinna wynosić minimum 1,2 m. Ważna jest także organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenie (prawa, lewa strona toru).</p>
<p>Uspokojenie organizmu</p>	<p>1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – meduza na piersiach – wytrzymanie 10 sekund, meduza na grzbiecie – wytrzymanie 10 sekund.</p> <p>2) „Gotująca się woda” Na sygnał uczniowie wykonują głęboki wdech i przysiad z zanurzeniem pod wodą. Pod wodą wypuszczają powietrze, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę.</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, Sprawdzian 1 z wiedzy ogólnej – Odznaka RYBKA – zadanie grupie pytań na temat: kogo słuchamy na pływalni? Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie kolejnego stopnia, FOKI. Przypomina o poznanych ćwiczeniach oddechowych i o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie</p>
<p>Uwagi o realizacji lekcji:</p>	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały dokładnie zadania lekcji. — Zwracaj uwagę, aby dzieci wykonywały pełny wydech do wody. — 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>