

LEKCJA NR 6 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

| | |
|---------------------|--|
| Nr lekcji | 6 |
| Str. | 94 |
| Temat zajęć: | Nauczanie leżenia na grzbiecie i na piersiach. |
| Cel zajęć: | Opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie. Utrwalenie ćwiczeń wypornościowych ułożenia ciała 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. rozkrok, opad tułowia, krążenia ramion oburącz w przód. • P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w tył w podskokach. • P.w. rozkrok, lewe ramię w górze, prawe ramię na biodrze, skłony tułowia w prawy bok, zmiana ułożenia ramion po 4 powtórzeniach. • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: (2) serie (po 5) przysiadów z wyskokiem – ramiona trzymane w górze, „przyklejone” do uszu (rys. 2.34a, b, c).</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).</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 lub tyłem.</p> <p>3) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.</p> <p>4) Ćwiczenia doskonalące. 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.</p> <p>5) Wykorzystanie makaronów do doskonalenia prawidłowego ułożenia ciała na wodzie (na piersiach i na grzbiecie). Trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie jak na „łóżku” – z prawidłowym oddychaniem (rys. 2.35a, b).</p> <p>6) Doskonalenie wykonania meduzy w ułożeniu ciała na piersiach i na grzbiecie.</p> <p>7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek z podaniem piłki” Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” starają się złapać uciekających, którzy podają piłkę między sobą. Zawodnik, który posiada piłkę, nie może być złapany przez „berka”. Piłkę podaje się zawsze zawodnikowi, który jest zagrożony. Złapany zostaje „berkiem”. Wygrywa ten, kto był najmniej razy „berkiem”.</p> <p>Odmiana: Zabawę można utrudnić. „Berkiem” zostaje ten, kto niedokładnie poda lub nie chwyci piłki. • „Wąż w kole” Gracze stojący na obwodzie koła starają się za pomocą podań piłką skuć ogon „węża”. „Wąż” stara się tak manewrować, aby chronić swój ogon. „Wąż” może chować się pod wodę i poruszać w różnych kierunkach. Trafienie w ogon „węża” kończy grę i następuje zamiana ról.</p> <p>Odmiana: Ustawienie i przebieg gry podobny, z tą różnicą, że skuwanie ogona „węża” odbywa się w ustalonym czasie. Wygrywa zespół, który w wyznaczonym czasie więcej razy trafi w ogon „węża”.</p> <p>Zalecenie: można już ściągnąć skrzydełka, gdy dziecko potrafi wykonać meduzę na piersiach i grzbiecie z makaronem.</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| <p>Cel główny zajęć</p> | <p>Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona toru). Można już ściągnąć skrzydełka, gdy dziecko potrafi wykonać meduzę na piersiach i grzbiecie z makaronem, ale zadania przemieszczania się w wodzie z wykorzystaniem pracy nóg realizuje z makaronem.</p> <p>1) Gry, zabawy i konkursy związane z tematem zajęć: • „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. • „Meduza” Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi na powierzchnię, ramiona w bok. • „Plażowanie” Uczniowie na sygnał nauczyciela wykonują ułożenie ciała na grzbiecie, imitując opalanie się nad morzem. Wygrywa uczeń, który najdłużej wytrzyma w tej pozycji.</p> <p>Uwaga: Deskę w leżeniu na grzbiecie można trzymać w ramionach wyprostowanych: nad udami, z tyłu za głową, bądź pod głową. • „Holowanie drewna” Na sygnał prowadzącego jedyńki holują dwójki leżące na grzbiecie do wyznaczonego miejsca. Jedyńki podtrzymują leżącego za doły pachowe, zaś poruszają się tyłem do kierunku poruszania. Wygrywa ta para, która jako pierwsza ukończy wyścig. • Wyścig trójek Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się wyścig – dwaj zawodnicy chwytają za końce laski gimnastycznej, zaś trzeci wykonuje chwyt laski na środku z równoczesnym ułożeniem ciała przodem. Wygrywa ta trójka, która jako pierwsza ukończy wyścig.</p> <p>2) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem pod klatką piersiową w ułożeniu przodem (rys. 36a, b, c, d, e).</p> <p>3) W leżeniu lub staniu przy ścianie wykonujemy prawidłowe oddychanie. Zanurzenia całej głowy pod powierzchnię wody.</p> <p>4) Przysiady w wodzie – wykonanie przysiadu z wypuszczaniem powietrza w trakcie przysiadu, odbicie od dna pływalni.</p> <p>Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wypuszczanie powietrza pod powierzchnią wody ustami i nosem. Stosować w dalszym ciągu liczenie: WDECH 1 – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach od 1 do 3, WYDECH do wody – liczymy na palcach od 1 do 3.</p> <p>5) Wylawianie zabawek tonących z dna pływalni z wody płytkiej lub z wody głębokiej 0,8–1 m z wykorzystaniem żerdzi pływackiej.</p> <p>Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należytą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.</p> <p>6) Doskonalenie skoku z brzegu pływalni. Samodzielnie, po wykonaniu skoku z makaronem pod klatką piersiową, dziecko przechodzi do ułożenia ciała na grzbiecie</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” Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodą. Powoli i długo 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, zadanie grupie pytań na temat: kogo słuchamy na pływalni i jakie znamy sposoby bezpiecznego wejścia do wody.</p> <p>Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie kolejnego stopnia, FOKI. Przypomina o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie, oraz jak układać stopy na ścianie, żeby poprawnie wykonać odbicie.</p> |
| <p>Uwagi o realizacji lekcji:</p> | <p>Uwagi o realizacji lekcji: — Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały. — Zwróć uwagę, aby dzieci dokładnie wykonywały zadania lekcji. — Zwróć uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie podczas leżeń! — 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> |