

LEKCJA NR 7 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	7
Str.	100
Temat zajęć:	Nauczanie poślizgu na grzbiecie i na piersiach.
Cel zajęć:	Opanowanie poślizgu na piersiach i grzbiecie.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, przypomnienie informacji, jakie są bezpieczne sposoby wejścia do wody i że można do wody wejść tylko na sygnał lub znak prowadzącego zajęcia.
Rozgrzewka na łódce	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. rozkrok, ramiona w skurczu pionowym na barkach, krążenia ramion oburącz w przód, zmiana kierunku ćwiczenia w tył po 6 powtórzeniach. • P.w. rozkrok, skurcz poziomy ramion, odmachy ramion w tył. • P.w. rozkrok, krążenia tułowia w lewo, po 5 powtórzeniach zmiana kierunku. • P.w. zasadnicza, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. • P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: (2) serie (po 5) przysiadów z wyskokiem w górę i znacznym oddychaniem – ramiona trzymane w górze.</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, jeżeli są jeszcze potrzebne).</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. Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni z wykorzystaniem makaronu – pamiętaj o ustawieniu stóp na ścianie – 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) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek z makaronem” Wszyscy uczniowie siedzą okrakiem na makaronie. Sposób poruszania się jest dowolny. Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” starają się złapać uciekających na makaronach. Złapany zostaje „berkiem”. Wygrywa ten, kto był najmniej razy „berkiem”.</p> <p>Odmiana: Zabawę można utrudnić. „Berek” nie porusza się na makaronie.</p> <p>Zalecenie: można już ściągnąć skrzydełka, gdy dziecko potrafi wykonać meduzę na piersiach i grzbiecie z makaronem</p>
Cel główny zajęć	<p>1) Nauczanie prawidłowego odbicia od ściany pływalni w ułożeniu ciała: • na grzbiecie z wykorzystaniem makaronu w różnych pozycjach, • na piersiach z wykorzystaniem makaronu w różnych pozycjach, ważne jest ustawienie stóp na ścianie – 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 (rys. 2.37a, b, c oraz rys. 2.38a, b).</p> <p>Zalecenie: Przy każdym kolejnym powtórzeniu należy wymusić tzw. fazę poślizgu po odbiciu od ściany pływalni i dopiero włączenie pracy nóg.</p> <p>2) Ćwiczenia z deską: • Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z deską nad udami w wyprostowanych ramionach. • Jw. – ramiona ułożone z tyłu za głową. • Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na piersiach z deską w wyprostowanych ramionach, głowa zanurzona w wodzie – wydech do wody. • Poślizg z deską – uczniowie na sygnał nauczyciela wykonują przysiad przy ścianie pływalni, a następnie poślizg na grzbiecie z deską ułożoną nad udami (ramiona wyprostowane). Wygrywa uczeń, który wykona najdłuższy poślizg na grzbiecie. • Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują poślizg na grzbiecie z ramionami ułożonymi z deską z tyłu za głową. • Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują poślizg na piersiach z deską w ramionach wyciągniętych w przód.</p> <p>3) Ćwiczenie przy ścianie pływalni: • Na sygnał prowadzącego ćwiczący układają nogi na przelewie ściany, ramiona wzdłuż tułowia – w leżeniu na grzbiecie. Na kolejny sygnał wykonują odbicie od ściany i poślizg na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia. • Przebieg ćwiczenia jw., różnica polega na tym, iż ramiona ułożone są z tyłu za głową. • Przebieg ćwiczenia jw., różnica polega na tym, iż ćwiczący wykonują leżenie na piersiach, ramiona ułożone są w pozycji opłykowej z przodu – głowa między ramionami, wydech do wody.</p> <p>4) Sprawdzian 2. Zadanie 1. Odnaka FOKA Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni – z zaznaczeniem fazy szybowania (5 sekund) oraz prawidłowego ułożenia ciała na wodzie (na piersiach i na grzbiecie). Trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie (rys. 39a, b, c, d).</p> <p>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 około 120 cm. Ważna jest także organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenie (prawa, lewa strona).</p>

	<p>5) Gry, zabawy i konkursy związane z doskonaleniem poślizgu na piersiach i poślizgu na grzbiecie: • Ćwiczenia w trójkach przy ścianie pływalni Na sygnał prowadzącego jeden ćwiczący układa nogi na przelewie ściany, ramiona w pozycji opływowej – w leżeniu na piersiach. Na kolejny sygnał wykonuje odbicie od ściany i poślizg na piersiach, tak aby przepłynąć między nogami dwóch partnerów ustawionych w rzędzie w odległości 3 m od ściany. Ćwiczący po wykonaniu poślizgu zajmuje miejsce za trzecim partnerem, zaś drugi podchodzi do ściany i wykonuje poślizg. • „Wyścig ślizgaczy w parach” Jedynka w leżeniu na grzbiecie z ramionami w górze opiera stopy o dłonie partnera zwróconego w kierunku ruchu. Na sygnał dwójki wypychają (pchają) partnerów w przód. Wygrywa para, której zawodnik najdalej wykona poślizg. Po wykonaniu zadania następuje zamiana ćwiczących.</p> <p>6) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na grzbiecie do ułożenia na piersiach z makaronem pod klatką piersiową w ułożeniu tyłem (rys. 2.40a, b, c).</p> <p>7) W ustawieniu przy ścianie pływalni uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami. 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 od 5 do 7, WYDECH do wody – liczymy na palcach od 5 do 7.</p> <p>8) Wyławianie zabawek tonących z dna pływalni z wykorzystaniem żerdzi pływackiej. Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyłą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.</p> <p>9) Skok z chwytem za makaron Pierwsi z rzędu trzymają za koniec makaronu – drugi koniec trzyma nauczyciel stojący z boku pływalni – wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody.</p> <p>10) Skok przez makaron Dwaj pierwsi z każdego zespołu wchodzi do wody i trzymają za końce makaronu w odległości 0,5 m od brzegu. Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z jednym z zawodników trzymających makaron. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.</p> <p>11) „Skok z salutowaniem” Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody. W locie przyjmują pozycję na „baczność” i salutują.</p> <p>Odmiana: Uczniowie po skoku wykonują ułożenie ciała na grzbiecie i pracę nóg do kraula na grzbiecie (odcinek 12–15 m)</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) „Minutka z makaronem” Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują leżenie na grzbiecie z ramionami i nogami ułożonymi w bok („meduza” na grzbiecie). Każdy uczeń trzyma w ramionach makaron. Po minucie uczniowie ustawiają się w szeregu przy ścianie pływalni. Wygrywa ten uczeń, który będzie najbliższej określenia czasu 1 minuty.</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 2 z wiedzy ogólnej – Odznaka FOKA – zadanie grupie pytań na temat, kogo słuchamy na pływalni i jakie znamy sposoby bezpiecznego wejścia do wody.</p> <p>Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień FOKI, i zachęca innych, aby starali się zdobyć odznakę FOKI. Przypomina o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie, oraz jak układać stopy na ścianie, żeby dobrze wykonać odbicie od ściany.</p>
Uwagi o realizacji lekcji:	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Ucz dzieci odbicia od brzegu pływalni dwoma nogami! — Nie ucz wykonywania skoków do wody z rozbiegu! — Ucz dzieci wykonywania skoku na sygnał nauczyciela. Nie pozwalaj na samowolne wykonywanie zadań! — Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. — Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie przepychały i nie podtapiały po wykonaniu skoku do wody. — Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania. — Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze. Pomagaj słabszym – podaj rękę podczas wykonywania skoku. Pozwól wykonać ćwiczenie z siadu. — Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!</p>