

## LEKCJA NR 8 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	8
Str.	106
Temat zajęć:	Doskonalenie poślizgu na piersiach i grzbiecie.
Cel zajęć:	Opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie. Doskonalenie prostych skoków do wody głębokiej.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, Sprawdzian 2 z wiedzy ogólnej – Odznaka FOKA – zapytanie dzieci, czy znają bezpieczne sposoby wejścia do wody i kiedy można wejść do wody podczas zajęć.
Rozgrzewka na lądzie	1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w przód i w tył (10 razy). • P.w. rozkrok, ramiona w górę, krążenia tułowia w prawo (5 razy), zmiana kierunku – w lewo (5 razy). • P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (10 razy). • P.w. rozkrok, opad tułowia, skrętoskłonny (10 razy). • P.w. swobodna, wypad prawą nogą w przód, obrót o 180°, wypad nogą lewą w przód (5–10 razy). 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: Przysiady – wykonanie 5 przysiadów na całych stopach z przejściem do przysiadu skulonego i zatrzymaniem pozycji – głowa i kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Przed wykonaniem przysiadu – WDECH (rys. 2.41a, b). 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
Rozgrzewka w wodzie	1) Bezpieczne wejście do wody. 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem. 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę (rys. 2.42a, b, c, d, e, f). 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek” „Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zamienia się z nim rolami. Uwaga: Do zabawy można włączyć kilku „berków”. • „Żaby” Ustawienie: uczniowie w szeregu przy ścianie pływalni, odległość między ćwiczącymi 0,5 m. Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy starają się jak najszybciej przemieścić na drugą stronę pływalni podskokami obunóż w przód z przysiadu. Wygrywa ten zawodnik, który jako pierwszy ukończy wyścig. Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy. Należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie podtapiali się wzajemnie podczas trwania wyścigu. Zalecenie: można już ściągnąć skrzydełka, gdy dziecko potrafi wykonać meduzę na piersiach i grzbiecie z makaronem.
Cel główny zajęć	1) Pozycja „Korek” w wodzie (rys. 2.43a, b) – 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. 2) Sprawdzian 2. Zadanie 2. Odznaka FOKA Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni na piersiach i na grzbiecie z makaronem – z zaznaczeniem fazy szybowania (5 sekund), prawidłowego ułożenia ciała na wodzie; trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie oraz włączenie pracy nóg (rys. 2.44a, b, c, d, e oraz rys. 2.45a, b, c). 3) 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. 4) Ćwiczenia 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 opływowej z przodu – głowa między ramionami, wydech do wody. 5) Poślizg z obręczą: Ustawienie: w 3 rzędach przy ścianie pływalni. Jeden z ćwiczących w odległości 3 m od ściany trzyma opartą o podłoże obręcz. Pierwsi zawodnicy wykonują odbicie od ściany i poślizg na piersiach z ułożeniem ramion w pozycji opływowej (torpedowej). Po wykonaniu poślizgu zawodnik przejmuje obręcz, zaś jego poprzednik ustawia się na końcu rzędu. Ćwiczenie nie powinno być wykonywane w formie rywalizacji. 6) Poślizg pod makaronem Ustawienie: w 3 rzędach przy ścianie pływalni. Jeden z ćwiczących w odległości 3 m od ściany trzyma na powierzchni wody makaron. Pierwsi zawodnicy wykonują odbicie od ściany i poślizg na grzbiecie z ułożeniem ramion w pozycji opływowej (torpedowej). Po wykonaniu poślizgu zawodnik przejmuje makaron, zaś jego poprzednik ustawia się na końcu rzędu. Ćwiczenie nie powinno być wykonywane w formie rywalizacji 7) Gry, zabawy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Meduza” Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi na powierzchnię, ramiona w bok. •

	<p>„Meduza na grzbiecie” Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję na grzbiecie z ramionami i nogami rozstawionymi szeroko w bok.</p> <p>Zalecenie: Ważna jest także organizacja grupy szkoleniowej oraz organizacja gier, zabaw i konkursów.</p> <p>8) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego – przemieszczanie się w siadzie na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” – ułożenie ciała na piersiach z ruchami napędowymi ramion i nóg.</p> <p>9) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem pod klatką piersiową (w ułożeniu od przodu i od tyłu).</p> <p>10) W leżeniu lub staniu przy ścianie wykonujemy kolejne próby prawidłowego oddychania.</p> <p>11) Przysiady w wodzie – wykonanie przysiadu z wypuszczaniem powietrza w trakcie ćwiczenia, odbicie od dna pływalni, wyskok w górę</p> <p>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 3 do 5, WYDECH do wody – liczymy na palcach od 3 do 5.</p> <p>12) Doskonalenie skoku z brzegu pływalni ze stania: • „Skok do dziupli” Ustawienie: w rzędzie. Pierwszy zawodnik z każdego zespołu wchodzi do wody i trzyma za obręcz (zrobioną z makaronu), która znajduje się w odległości 0,5 m od brzegu pływalni. Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z zawodnikiem trzymającym obręcz makaronu. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni. • „Kto dalej” Na sygnał prowadzącego pierwszy z szeregu wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody jak najdalej w przód. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który skoczył najdalej. Po wykonaniu skoku uczeń przechodzi do ułożenia ciała na grzbiecie.</p> <p>Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia</p>
Uspokojenie organizmu	<p>1) „Pompa” W parach naprzeciw siebie z trzymaniem za ręce. 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>Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie rozrywały wzajemnego trzymania w celu ocierania twarzy.</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 – Odnaka 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 jeszcze te dzieci, którym się nie udało zdobyć stopnia 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 ściany dwoma nogami! — Ucz prawidłowego ułożenia ramion podczas poślizgów. Ramiona powinny być ułożone w pozycji opływowej, tzw. torpedowej. — Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. — 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. — Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!</p>