

LEKCJA NR 9 - PROJEKT UMIEM PŁYWAĆ

Nr lekcji	9
Str.	114
Temat zajęć:	Nauczanie prostego skoku do wody głębokiej.
Cel zajęć:	Opanowanie prostego skoku do wody głębokiej.
Zbiórka	Zbiórka, odliczenie, Sprawdzian 2 z wiedzy ogólnej – Odznaka FOKA – utrwalenie wiedzy na temat bezpiecznych sposobów wejścia do wody.
Rozgrzewka na lądzie	<p>1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: • P.w. rozkrok, skurcz poziomy, odrzuty ramion w tył (10 razy). • P.w. rozkrok, opad tułowia, skrętoskłony. • P.w. rozkrok, waga przodem na prawej nodze, zmiana nogi po 10 sekundach. • P.w. rozkrok, wypad w przód prawą nogą, powrót do pozycji wyjściowej i to samo ćwiczenie lewą nogą, ramiona w przód skos, wymachy nogą do ręki przeciwnej (po 5 razy każdą nogą). • P.w. swobodna, ramiona w bok, skręty tułowia w podskokach (5–10 razy).</p> <p>2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: W staniu imitujemy pracę nóg poprzez naprzemianstronne uginanie kolan – skłony w płaszczyźnie czołowej, ramiona wzdłuż tułowia, skłon rozpoczyna głowa – KRAUL NA GRZBIECIE oraz skłony w płaszczyźnie czołowej z ramionami wyprostowanymi w górze w ułożeniu jedna dłoń na drugiej – skłon rozpoczynają ramiona z głową pomiędzy nimi – KRAUL NA PIERSIACH.</p> <p>3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.</p>
Rozgrzewka w wodzie	<p>1) Bezpieczne wejście do wody.</p> <p>2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.</p> <p>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.</p> <p>4) Sprawdzian 2. Zadanie 1. Odznaka FOKA Skok z makaronem z brzegu pływalni na nogi – makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu), WYPŁYNIĘCIE – 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: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.</p> <p>5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • „Berek ranny” „Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zamienia się z nim rolami, lecz równocześnie musi się jedną ręką trzymać za to miejsce, które zostało przez dotknięcie „zranione”.</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy jak wyżej. Można wprowadzić do zabawy kilku „berków”. • „Berek z nurkowaniem” Jeden z uczestników oznaczony rękawkiem pływackim – „berek” – chwyta uciekających. Dotknięty przez „berka” zatrzymuje się w miejscu, wykonując rozkrok. Inny uczestnik zabawy może uwolnić dotkniętego przez „berka” po wykonaniu nurkowania między jego nogami. Zabawa toczy się tak długo, aż wszyscy zostaną złapani przez berka lub na sygnał prowadzącego.</p>

<p>Cel główny zajęć</p>	<p>1) Poślizg na grzbiecie: • Z makaronem w ułożeniu na biodrach (szeroki chwyt) – rozpoczęcie sterowania głową do ściany pływalni (rys. 2.46) – praca nóg do kraula na grzbiecie, ćwiczenie wykonujemy bez makaronu, jeżeli nauczyciel będzie asekurował ćwiczącego, makaron prowadzi na górze. • W ćwiczeniu jw. można zastosować dolny chwyt makaronu na prostych ramionach. Jeżeli prowadzący jest na brzegu, to trzyma żerdź pływacką lub makaron w celu asekuracji dziecka + ODDYCHANIE + RYTMIZACJA pracy nóg (rys. 2.47).</p> <p>2) Poślizg na piersiach z makaronem, ramiona wyprostowane (wąski chwyt makaronu) – rozpoczęcie sterowania głową do ściany pływalni + ODDYCHANIE + RYTMIZACJA pracy nóg (rys. 2.48)</p> <p>3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji: • Wyścig w dwójkach Na sygnał prowadzącego jedynki holują dwójki leżące na grzbiecie do wyznaczonego miejsca. Obaj zawodnicy z pary trzymają laskę gimnastyczną. Leżący na grzbiecie ma ramiona wyprostowane z tyłu za głową, zaś jedynka porusza się przodem do mety. • Nurkowanie w dwójkach Ćwiczenie w parach. Jeden z pary ustawia się w rozkroku, zaś drugi przepływa między nogami. Po wykonaniu ćwiczenia przez dwójkę nurkowanie wykonuje jedynka. • „Rybak” Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione rybki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć jak najwięcej rybek z dna pływalni. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który wyłowił największą ilość rybek.</p> <p>Odmiana: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy zabawy stoją tyłem do wody, dopiero na sygnał prowadzącego poruszają się przodem w dowolny sposób w kierunku zatopionych rybek.</p> <p>Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy wzajemnie się nie podtapiali.</p> <p>Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyłą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.</p> <p>4) Ćwiczenia z deską: • Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z deską nad udami w wyprostowanych ramionach. • Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia – deska ułożona jest między nogami. • Jw. – ramiona ułożone z tyłu za głową.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7) Skok na nogi – na sygnał uczeń wykonuje skok na nogi z wysokiego brzegu.</p> <p>8) „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.</p> <p>9) Skok przez makaron Ustawienie: 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. Po wykonaniu skoku uczeń przechodzi do ułożenia ciała na grzbiecie.</p> <p>Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.</p>
<p>Uspokojenie organizmu</p>	<p>1) „Materac” Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Dzieci dowolnie poruszają się z makaronem. Na sygnał wykonują leżenie na piersiach, kładą się na makaronie jak na materacu (makaron ustawiony wzdłuż osi długiej ciała).</p> <p>Odmiana: Przebieg zabawy podobny, na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie.</p> <p>2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.</p> <p>3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.</p> <p>4) Zbiórka, odliczenie, pochwała uczniów.</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 bezpiecznym skoku do wody.</p>
<p>Uwagi o realizacji lekcji:</p>	<p>Uwagi o realizacji lekcji: — Ucz dzieci odbicia od ściany dwoma nogami! — 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 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>