

Obszar 1.

Opracowanie: Anna Kasperek

Temat: NAUKA PROWADZENIA RAMION DO KRAULA NA PIERSIACH.

Miejsce: Kryta pływalnia w Oświęcimiu.

Czas: 2x45 min

Ilość uczniów: 10

Przybory:

- **Umiejętności:** Poślizgi na piersiach i grzbiecie. Doskonalenie pływania stylem grzbietowym. Praca RR i NN w pływaniu kraulem na piersiach. Elementarne skoki do wody.
- **Psychomotoryczność:** Wzmacnianie układu ruchowego (mięśniowo – kostno – stawowego). Kształtowanie wytrzymałości przez pływanie elementarne oraz precyzji i ekonomii ruchów.
- **Wiadomości:** Technika pracy ramion w pływaniu kraulem na piersiach.
- **Wychowawcze:** Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa. Kształtowanie pozytywnych postaw do opanowanych umiejętności ruchowych w wodzie.

Tok lekcji	Treść zadań i ćwiczeń	Czas	Uwagi organ.-metod
Cz. 1 1. Organizacja lekcji	Zbiórka. Sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji. Motywacja do czynnego udziału w lekcji – ukazanie celowości uczonych zadań.	1 min	Ustawienie w szeregu

2. Rozgrzewka na brzegu	<ul style="list-style-type: none"> ➤ krążenia RR w przód i w tył ➤ wymachy RR w przód i w tył ➤ skrętoskłony ➤ wymachy RR w przód i w tył ➤ pogłębienie opadu ➤ przysiady ➤ wymachy nóg w górę 	5 min	<p>Ustawienie w rozsypce</p> <p>Ćwiczenia wykonywane w żywym tempie</p>
-------------------------	---	-------	---

3. Rozgrzewka w wodzie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ naprzemianstronna praca nóg ➤ j. w. w leżeniu tyłem na brzegu ➤ trzymając się przelewu basenu w leżeniu przodem naprzemianstronna praca NN ➤ j. w. wykonywanie długich wydechów do wody 	<p>30 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>10 x</p>	<p>Siad na brzegu pływalni</p> <p>Wejście do wody bez skoków</p> <p>Zwrócić uwagę na otwarte oczy, nie zatkany nos i nie wycieranie twarzy po wynurzeniu</p>
4. Zabawa ożywiająca	<p>„Baraszkuje delfiny”</p> <p>Dzieci kładą deski na wodzie przed sobą. Zanurzając się przepływają pod nią na drugą stronę, następnie nurkując pod deską starają się wypchnąć deskę głową nad powierzchnię wody.</p>	2 min	Każde dziecko posiada deskę
Cz 2. Główna.			

1. Poślizgi na piersiach	Z odbicia obunóż z brzegu pływalni wykonywanie poślizgu na piersiach, powrót na grzbiecie z deską trzymaną na wysokości kolan i naprzemianstronną pracą NN.	6 x	Dzieci pływają na połowie basenu, od brzegu do linii
2. Poślizgi na grzbiecie	J.W. wykonanie poślizgu na grzbiecie z deską trzymaną na wysokości kolan, powrót w położeniu na piersiach z deską wyciągniętą przed siebie	6 x	Dzieci pływają na połowie basenu, od brzegu do linii
3. Ćwiczenia pracy NN w położeniu na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ w położeniu na piersiach z deską z przodu naprzemianstronna, kraulowa praca NN ➤ j. w. z połączonym długim wydechem do wody i wdechem przez skręt głowy nad powierzchnią wody ➤ w położeniu na piersiach jedna kończyna górna przy wodzie, druga w przedłużeniu linii tułowia – naprzemianstronna rytmiczna praca NN, wdech wykonywany przez skręt głowy w stronę ramienia ułożonego przy wodzie ➤ j. w. zmiana ułożenia RR, wdech z drugiej strony 	<p>25 m</p> <p>25 m</p> <p>25 m</p> <p>25 m</p>	Podział uczniów na zespoły, które wypływają na ustalone sygnały lub znaki nauczyciela
4. Nauka kraulowej pracy RR	<p><i>Wyjście z wody</i></p> <p>Dokładny pokaz, objaśnienie i omówienie kraulowej pracy RR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ na brzegu stojąc w postawie rozkroczonej w opadzie, wykonywanie kraulowych ruchów RR i imitacja wdechu 	<p>1 min</p> <p>1 min</p>	<p>Ustawienie w rozsypce na brzegu pływalni</p> <p>Podział uczniów na zespoły, które wypływają na ustalone sygnały lub</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ w położeniu na piersiach z deską trzymaną w przodzie prawą ręką , kraulowa praca lewej ręki i wdechem przez skręt głowy w kierunku tej samej ręki i naprzemianstronna praca NN 	25 m	znaki nauczyciela
--	--	------	-------------------

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ j. w . kraulowa praca prawej ręki ➤ w położeniu na piersiach „dokładanka kraulowa” naprzemianstronna praca NN, deska trzymana w przodzie, ruch kraulowy jednej ręki ze skrętem głowy i wdechem, następnie ruch kraulowy drugiej ręki, podczas którego głowa jest w wodzie i wykonywany jest wydech 	25 m 50 m	Podział uczniów na zespoły, które wypływają na ustalone sygnały lub znaki nauczyciela
5.Doskonalene techniki pływania stylem grzbietowym	Pływanie pełnym stylem grzbietowym	50 m	Zwrócenie uwagi na koordynację pracy RR , NN i oddechu (na jeden ruch ramienia przypada wdech na ruch drugiego wydech ustami)
6.Elementarne skoki do wody	Skoki wykonywane <ul style="list-style-type: none"> ➤ z przysiadu ➤ z pozycji stojącej ➤ skoki do obręczy ➤ skoki do wody z chwytem w powietrzu piłki rzuconej przez nauczyciela 	5 min	Dzieci skoki wykonują pojedynczo daleko w przód do wody, po skoku dopływają do drabinek i wychodzą na brzeg
Cz.3 uspokajająca	➤ Zabawa „Nad morzem”. Dzieci kładą się na piersiach na desce pływackiej i naśladują pływanie, opalanie i odpoczynek (tak jak latem na wodach otwartych)		Rozluźnienie całego ciała, poddanie się wyporowi wody

