

Zadanie 1 – obszar 1

WYCHOWANIE FIZYCZNE – ZAJĘCIA EDUKACYJNE ORGANIZOWANE W RAMACH PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Scenariusz lekcji pływania w klasach III a i III b
w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii
w Słupsku.

TEMAT: KOORDYNACJA RUCHÓW RAMION I NÓG DO KRAULA NA PIERSIACH

Cele lekcji:

I. OGÓLNE:

1. Przypomnienie zasad BHP korzystania z akwenów.
2. Przypomnienie uczniom, że umiejętność pływania jest przydatna w życiu codziennym.
3. Nauka koordynacji ruchu ramion i nóg do kraula na piersiach.

II. POŚREDNIE:

1. Po zajęciach uczniowie będą bezpiecznie poruszać się na terenie pływalni oraz w umiejętny sposób korzystać z natrysku i suszarki.
2. Dzieci nauczą się bezpiecznie wchodzić i wychodzić z wody, poruszać się po wydzielonym akwencie.

III. SZCZEGÓŁOWE:

Każdy uczeń będzie wiedział, że obowiązują zasady:

1. Przestrzeganie zasad higieny:
 - a. Potrzeby fizjologiczne należy załatwić w toalecie;
 - b. Przedmuchiwanie nosa, odkrztuszanie należy wykonać w niecce pływalni przy kratce ściekowej, a następnie umyć twarz w miarę możliwości pod bieżącą wodą;
 - c. Należy unikać wyjścia na chłodne powietrze bezpośrednio po suszeniu głowy.
2. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa:

- a. Na pływalni nie wolno biegać, szybko chodzić, krzyczeć, popychać się, wpychać do wody, wzajemnie się topić;
- b. Bezwzględnie należy wykonywać polecenia nauczyciela.

Data realizacji: 05.03.2014r.

Miejsce zajęć: pływalnia SOSiR w Słupsku

Sprzęt: deski pływackie, makarony

Ilość uczniów: 15 osób

Prowadzący: mgr Michał Grauzenis

Literatura: Ryszard Karpiński „Nauczania pływania”, Katowice 1994;

Edmund Bartkowiak „Dwadzieścia lekcji pływania”, Warszawa 1974.

Metody:

1. Analityczna
2. Słowna (pogadanka)

TOK LEKCJI:

CZĘŚĆ WSTĘPNA

NA ŁĄDZIE: 2min.

1. Powitanie.
2. Zbiórka na łądzie – sprawdzenie stanu liczebności grupy i gotowości do zajęć.
3. Przypomnienie zasad bezpiecznego poruszania się przy wchodzeniu i wychodzeniu z basenu oraz bezpiecznego poruszania się po akwenu.
4. Przekazanie podstawowych wskazówek metodycznych dotyczących zadań lekcji.
5. Przeprowadzenie rozgrzewki na łądzie – 10 przysiadów, 10 naprzemianstronnych krążeń ramion do przodu i do tyłu, 10 pajacyków.

W WODZIE:

Rozgrzewka w wodzie

1. **Zabawa „Brodzenie”** – ustawienie dowolne, liczba uczestników – dowolna.

Przebieg zabawy: uczniowie wchodzą do wody i spokojnie wysoko unoszą kolana brodząc po niej, zagarniając rękoma wodę i obserwując dno **1min.**

2. **Zabawa „Zwiadowcy”** – liczba uczestników i ustawienie dowolne

Przebieg zabawy: ćwiczący poruszają się w różnych kierunkach wykonując delikatne kroki w wodzie, starają się robić to cicho i delikatnie **1min.**

CZĘŚĆ GŁÓWNA:

I. ZABAWY:

1. „**Baraszkuje niedźwiadki**” – liczba uczestników dowolna, ustawienie w kole.

Przebieg zabawy: dzieci uderzają w wodę wzajemnie się ochlapując **1min.**

2. „**Deszcz**” – liczba uczestników dowolna, ustawienie w dwóch szeregach naprzeciw siebie w odległości ok. 2m.

Przebieg zabawy: na sygnał prowadzącego ćwiczący chlapią na siebie wodą, nie wolno zasłaniać głowy ani odwracać się **1min.**

II. ĆWICZENIA:

1. **Ruchy nóg do kraula na piersiach z deską:**

- ramiona z deską przy biodrach **2min.**
- ramiona w górze (z tyłu za głową) **2min.**

2. **Ruchy ramion do kraula na piersiach ze współćwiczącym (chwyt za stopy ćwiczącego):**

- ćwiczący wykonuje oburącz ruchy ramion (oddech) **1min.**
- ćwiczący wykonuje naprzemienne ruchy **1min.**

3. **Ruchy ramion do kraula na piersiach z deską (między nogami):**

- Oburącz **1min.**
- Naprzemianstronne **1min.**

4. **Łączenie ruchów ramion i nóg z makaronem („dokładanka”):**

- a. makaron przy biodrach, uczeń wykonuje naprzemianstronną pracę nóg i jednego ramienia,

- jak wyżej , praca drugiego ramienia **1min.**
- naprzemianstronna praca nóg do kraula na piersiach, praca ramion na zmianę (druga ręka pracuje po zakończeniu pracy przez rękę pierwszą) **2min.**

- b. makaron za głową,

- naprzemianstronna praca nóg, praca jednego ramienia **1min.**
- jak wyżej, praca drugiego ramienia **1min.**
- jak wyżej, ruchy ramion na zmianę („dokładanka”) **2min.**

5. Łączenie ruchów ramion i nóg bez makaronu:

- naprzemianstronna praca nóg, ramiona wzdłuż tułowia – praca rąk na zmianę (po zakończeniu pracy jednego ramienia, ćwiczący wykonuje pracę drugim ramieniem) **2min.**
- próba przepłynięcia kraulem na piersiach w pełnej koordynacji ruchowej **3min.**

CZĘŚĆ KOŃCOWA 3min.

1. Ćwiczenia uspokajające:

- czynności porządkowe – zebranie sprzętu i ułożenie na brzegu pływalni,
- wyjście z wody i ustawienie się na zbiorce.

2. Sprawdzenie liczebności grupy.

3. Krótkie omówienie lekcji (wyeksponowanie sukcesów i błędów ćwiczących).

4. Pożegnanie.

Opracował: mgr Andrzej Wróblewski
Zrealizował: mgr Michał Grauzenis