

Katarzyna Witman-Dziurla

Nauczyciel wychowania – fizycznego

# Konspekt lekcji z pływania

Lekcja jest przeznaczona dla dzieci, które potrafią utrzymać się na wodzie i są w początkowej fazie nauki pływania grzbietem i kraulem na piersiach.

## Zadanie główne:

- Nauczanie poślizgu na grzbiecie
- Nauka odbicia od ściany i poślizg na piersiach
- Doskonalenie podstawowych elementów pływania

## Zadania szczegółowe z zakresu:

### 1. motoryczności

- Nauczanie ruchów lokomocyjnych w wodzie
- Leżenie swobodne na plecach
- Zsuwanie się i zeskoki do wody płytkiej
- Poślizgi tyłem i przodem z odbicia od dna basenu

### 2. wiadomości

- Działanie wypornościowe wody
- Poznanie prawidłowej pozycji w wodzie leżąc na piersiach i na plecach.

### 3. wychowawcze

- Dyscyplina oraz wytrwałość jako podstawa do opanowania nauczanych umiejętności.

## Cele lekcji:

Umiejętność wykonania poślizgu na grzbiecie i na piersiach.

Oswojenie się z wodą.

Kształtowanie wydolności aerobowej.

**Temat: Nauczanie poślizgu na grzbiecie i na piersiach.**

**Klasa: pierwsza**

Czas : 45 min

Ilość ćwiczących: 8 / grupa mieszana /

Miejsce: pływalnia

Pomoce: deski pływackie, piłki, krążki, makarony

Metody: zabawowe, ścisła, naśladowcza

<b>Tok lekcyjny</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>czas</b>	<b>Uwagi organizacyjne</b>
<b>1.CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>			
1.Cwiczenia organizacyjno -porządkowe	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności</li><li>■ Podanie zadań lekcji</li><li>■ Kontrola ubioru i czystości</li></ul>	3 min	Niećwiczący siadają na ławce i obserwują zajęcia
2.Rozgrzewka na lądzie i w wodzie	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Krążenia RR w przód i tył</li><li>■ Naprzemianstronnie</li><li>■ W opadzie tułowia wymachy RR</li><li>■ Skłony w bok i w tył</li><li>■ W wodzie „marsz zwierząt”</li><li>■ „Strzelec”: dwie wyznaczone</li></ul>	5 min	Ustawienie w rozsypce.  Zmiana ćwiczenia na polecenie nauczyciela.  Głębokość wody 80 cm.

	osoby starają się trafić piłką w pozostałe. Obroną jest schowanie się pod wodą.		
<b>2. CZĘŚĆ GŁÓWNA</b>			
1. Ćwiczenia kształtujące umiejętność i doskonalące sprawność	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Pluskające rybki”- dzieci ustawione w szeregu wykonują przysiad, a następnie z odbicia obunóż wyskakują płasko w tył z RR wyciągniętymi za głowę – do zawisnięcia w wodzie.</li> <li>■ „Flisacy”- zespoły 3-osobowe. Dwóch z każdego zespołu holuje leżącego na plecach .</li> <li>■ „Wystrzelenie torpedy”- jeden z ćwiczących leży na plecach, drugi chwytą za stopy i mocno wypycha w przód.</li> </ul>	8 min	<p>Podział na grupy i tory.</p> <p>5 powtórzeń,</p> <p>Wykonanie ćwiczeń na płytkiej wodzie</p> <p>Odcinki 7-8 m</p> <p>Zmiana miejsc</p> <p>Konkurs – wygrywa ten kto wykona najdłuższy ślizg</p>
2. Ćwiczenia techniczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pływanie samymi nogami z deską na grzbiecie 2x 10 m</li> <li>■ Pływanie samymi nogami z deską, z głową zanurzoną w wodzie i z głową nad wodą 2x10m</li> <li>■ Poślizg na piersiach – 2x10m bez deski</li> <li>■ Poślizg na grzbiecie – 2x10m bez deski</li> <li>■ Strzałka na piersiach – 2x15m</li> <li>■ Strzałka na grzbiecie –2x15m</li> <li>■ Przepłynięcie krótkich odcinków kraulem bez oddechu.</li> </ul>	15min	<p>Odbicie od dna basenu na sygnał.</p> <p>Zwracamy uwagę na wydech powietrza do wody.</p> <p>Zwracamy uwagę na wyprostowaną sylwetkę pływającego.</p>
<b>3. CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>			
1. Zabawy w wodzie z elementami nurkowania.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Meduza”</li> <li>■ „Poławiacze perel” –</li> </ul>	10min	Rozsyпка

	<p>nurkowanie po krążki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Wesołe foki” – przysiad do zanurzenia się z głową.</li> </ul>		
2. Część porządkowa	<p>Zbiórka</p> <p>Podsumowanie i omówienie lekcji</p> <p>Wyróżnienie najlepiej ćwiczących dzieci.</p>	4 min	<p>Na brzegu basenu – dwuszeręg</p> <p>Dzieci pomagają zebrać pomoce lekcyjne.</p>

**Osiągnięcia:** Dzieci swobodnie wykonują poślizg na grzbiecie i piersiach. Opanowały lęk przed zanurzeniem głowy w wodzie.





