

Scenariusz zajęć

Pływanie – nauka poślizgów. Zabawy przygotowujące do pływania stylem grzbietowym

Cele lekcji

Wiadomości

Uczeń:

- wie, na czym polega działanie wypornościowe wody,
- zna technikę poślizgów,
- rozumie potrzebę higieny osobistej jako podstawowego warunku zdrowia,
- poznaje nowe zabawy w wodzie.

Umiejętności

Uczeń:

- oswaja się ze środowiskiem wodnym,
- poznaje podstawowe czynności lokomocyjne w wodzie,
- potrafi swobodnie leżeć na wodzie,
- potrafi wykonać poślizg na piersiach i na grzbiecie.

Postawy

Uczeń:

- umie współpracować w małym zespole,
- odczuwa odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych,
- pomaga osobom, którym trudniej przychodzi opanowanie ćwiczenia,
- rozumie potrzebę dyscypliny.

Sprawność motoryczna

Uczeń:

- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

Metoda i forma pracy

Frontalna, praca w zespołach, strumieniowa, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa; metoda nauczania ruchu: kompleksowa, syntetyczna.

Środki dydaktyczne

Piłki

Bramki

Znaczniki (dwa powieszone w górnych rogach bramki)

Pachołki (ustawione przy wewnętrznej krawędzi bramki)

Przebieg lekcji

Faza przygotowawcza

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Rozgrzewka na brzegu basenu. W postawie wykonujemy krążenia ramion w tył. Przechodzimy do opadu w przód – pracujemy ramionami jak w pływaniu kraulem (krążenia w przód). W siadzie na brzegu basenu, pracujemy nogami jak w pływaniu stylem grzbietowym (zwracamy uwagę na obciążenie stóp i zwrócenie ich ku środkowi). Siedząc na brzegu basenu, wznosimy nogi do siadu równoważnego. Wykonujemy serię skłonów w przód i w bok. W postawie, wznosząc ramiona, bierzemy krótki, ale głęboki wdech ustami (nauczyciel liczy „raz”) – następnie wykonujemy wydech ze skłonem w przód i opuszczeniem ramion (nauczyciel liczy „dwa, trzy, cztery”).

Faza realizacyjna

1. Siadamy na brzegu basenu, nogi zanurzone są w wodzie. Na gwizdek nauczyciela z całej siły pracujemy nogami jak w pływaniu kraulem – zabawa „kto zrobi największą pianę”. Odmiana zabawy: nauczyciel mówi „mała piana” (dzieci pracują wolno nogami) lub „duża piana” (ruchy są bardzo szybkie). Wchodzimy do wody przez skok na nogi z siadu.
2. Ćwiczenie leżenia na wodzie. Z postawy przy ścianie, chwytamy ramionami za przelew, zanurzamy się do szyi. Odchylamy głowę w tył aż do położenia jej na wodzie i odrywamy nogi od dna basenu – leżymy na plecach na wodzie.
3. Ćwiczenia oddechowe. „Głuchy telefon”. Zanurzając się pod wodę staramy się powiedzieć coś na ucho koledze (pod wodą). Czy kolega mnie zrozumiał?
4. Ćwiczenia poślizgów. „Przepychanie kłody”. Uczniowie ustawiają się w szeregu w odległości około 0.5 m. Pierwszy ćwiczący kładzie się nieruchomo na wodzie (najpierw na plecach, w drugiej serii na piersiach). Partnerzy stojący w szeregu „przepychają kłodę” na koniec szeregu, podtrzymując pływającego od dołu. Gdy pływak zostaje przepchnięty do końca, ustawia się jako ostatni, a na wodę kładzie się kolejny uczeń.
5. Ćwiczenia poślizgów. Uczniowie dobierają się w pary. Jeden z ćwiczących kładzie się na wodzie na plecach, drugi staje od strony jego nóg i chwyta kolegę za stopy. Szybko idąc, pcha partnera w przód. Po przejściu na drugą stronę basenu zamieniają się rolami.
6. Ćwiczenie oddechowe. „Pluskający łosoś”. Dzieci wykonują wdech i przysiad aż do zanurzenia, po czym wyskakują jak najwyżej nad wodę. Bezpośrednio po wyskoku wracają do przysiadu. Podczas zanurzenia wykonują wydech, a w czasie wyskoku – wdech.
7. „Wystrzelenie torpedy”. Z energicznego odbicia od ściany płyniemy poślizgiem na grzbiecie (ramiona ułożone wzdłuż tułowia – po kilku powtórzeniach próbujemy z ramionami ułożonymi w górze, za głową). Ogłaszamy konkurs: „która torpeda dalej dopłynie”.
8. Ćwiczenia oddechowe. „Rozpylacz”. Uczniowie nabierają powietrza w dłonie i energicznie wydychają wodę z dłoni, wzajemnie się opryskując.
9. Ćwiczenia poślizgów. Z odbicia od brzegu basenu kładziemy się na piersiach, staramy się jak

najdalej dopłynąć „strzałką”. Podczas poślizgu wykonujemy wydech do wody.

10. „Zrób tak samo”. Na brzegu prowadzący zajęcia wykonuje ramionami ruchy jak w pływaniu kraulem lub stylem grzbietowym – uczniowie naśladują go w wodzie. Ćwiczenia wykonują najpierw w marszu, potem w biegu, a następnie w leżeniu na wodzie, na grzbiecie i na piersiach.
11. Ćwiczenia oddechowe. Wykonujemy dziesięć wydechów pod wodę, po wynurzeniu robimy krótki, głęboki wdech i szybko zanurzamy się ponownie.
12. „Wiatraki”. Z odbicia od ściany basenu, płyniemy na piersiach (potem na grzbiecie), wykonując szybkie, naprzemianstronne ruchy ramionami (nogi nie pracują). Zabawa polega na tym, kto dalej dopłynie w ten sposób.
13. „Piesek”. Uczniowie próbują samodzielnie pływać sposobem elementarnym na piersiach – „na pieska”. Zabawa polega na tym, który „piesek” dalej dopłynie.
14. Zabawa dowolna. Dzieci bawią się w wodzie według własnych pomysłów.
15. Skoki na nogi z brzegu, do głębokiej wody z chwytem za żerdź.

Faza podsumowująca

1. Ćwiczenia uspokajające. „Korek”. Nabieramy powietrza, zanurzamy się pod wodę i szybko chwytamy za kolana w skuleniu. Pozwalamy, by wypór wody uniósł nas w górę. Zabawa polega na tym, który „korek” będzie najdłużej leżał nieruchomo na wodzie.
2. Wyjście z wody, zbiórka w dwusereg. Omawiamy lekcję, chwalimy dzieci, które najładniej wykonywały ćwiczenia, pożegnanie.

Czas trwania lekcji

45 minut

Uwagi do scenariusza

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klasy IV szkoły podstawowej.