

Konspekt lekcji

Temat: *Doskonalenie kraulowych ruchów nóg w położeniu na piersiach i grzbiecie.*

Klasa IV

Liczba uczniów: 13

Miejsce: Aquapark

Przybory: deski pływackie

Czas zajęć: 45 minut

Cele :

Umiejętności: Poślizgi na piersiach i grzbiecie.
Wyrobienie nawyku prawidłowej pracy nóg podczas pływania

Motoryczność: Wzmacnianie układu ruchowego.
Kształtowanie wytrzymałości przez pływanie elementarne.

Wiadomości: Technika pracy nóg w pływaniu kraulem na piersiach i grzbiecie.

Wychowawcze: Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa.

Część lekcji	Tok lekcji	Treść zadań i ćwiczeń	Czas	Uwagi
Część wstępna	Organizacja lekcji	Zbiórka. Sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji. Motywacja do czynnego udziału w lekcji – wskazanie celowości uczonych ćwiczeń.	2 min	Ustawienie w szeregu w umówionym miejscu
	Rozgrzewka na brzegu	Krążenia ramion w przód i w tył, skrętoskłony, wymachy ramion w przód i w tył oraz przysiady	2 min	Ustawienie w rozsypce ćwiczenia wykonywane w żywym tempie
	Rozgrzewka w wodzie	<i>Siad na brzegu pływalni</i> - naprzemianstronna praca nóg. <i>Wejście do wody</i> - trzymając się przelewu basenu w leżeniu przodem naprzemianstronna praca nóg Wykonywanie długich wydechów do wody	1 min 10 x	Zejście do wody bez skoków Zwrócić uwagę na otwarte oczy, nie zatkany nos i nie wycieranie twarzy po wynurzeniu
	Zabawa ożywiająca	„Holowanie drewna” Uczeń kładzie się na grzbiecie przytrzymywany przez partnera jest ciągnięty czyli holowany. W trakcie holowania wykonuje naprzemianstronne ruchy nóg.	1 min	Uczniowie wymieniają się rolami.

		<p>„Ławica śledzi”</p> <p>Uczniowie biegają w wodzie luźno, co chwilę wywracają się na twarz i wykonują kraulowe ruchy nóg</p>	1 min	
Część główna	Poślizgi na piersiach	Z odbicia obunóż od ściany basenu wykonywanie poślizgu na piersiach z deską, wyjście z basenu, powrót na początek toru	5 x	<p>Dzieci z deską pływają na I torze</p> <p>Dzieci lepiej pływające na III torze i wykonują te same ćwiczenia bez deski tam i z powrotem</p>
	Poślizgi na grzbiecie	Z odbicia od ściany basenu wykonanie poślizgu na grzbiecie z deską utrzymaną na wysokości kolan, wyjście z basenu, powrót na początek toru	5 x	j.w
	Ćwiczenia pracy nóg w położeniu na piersiach	<p>Ruchy nóg w poślizgu na piersiach po odbiciu od ściany basenu z deską bez oddechu</p> <p>To samo ćwiczenie z połączonym wydechem do wody</p> <p>To samo ćwiczenie z wydechem i wdechem przez skręt głowy nad powierzchnią wody</p> <p>„Dokładanka” z deską w przodzie praca nóg j.w, najpierw praca jednego ramienia z oddechem, a potem drugiego</p>	Długość basenu	Uczniowie wypływają na ustalony sygnał nauczyciela
	Ćwiczenia pracy nóg na grzbiecie	<p>W położeniu na grzbiecie z deską utrzymaną na wysokości kolan naprzemianstronna rytmiczna praca nóg</p> <p>Pływanie samymi nogami ze zmiennym tempem.</p> <p>W położeniu na grzbiecie bez deski naprzemianstronna rytmiczna praca nóg</p>	Długość basenu	j.w
Część końcowa	Ćwiczenia uspokajające	Zabawa „Korek”, „Meduza”	2 min	Rozluźnienie całego ciała, poddanie się wyporowi wody
	oddechowe	Uczniowie trzymają się przelewu basenu wykonują swobodne wydechy do wody.	5 x	Wdech nad powierzchnią wody, wydech ustami (przedłużony) do wody
	Zabawy dowolne	Dowolne zabawy- na zjeżdżalniach, w jacuzzi	5 min	
	Zakończenie lekcji	Wyjście z wody, zbiórka na brzegu, sprawdzenie po zajęciach, omówienie zajęć.	1 min	Zbiórka pod zegarem w szeregu

Maria Kalinowska
nauczyciel wf

