

Konspekt lekcji z wychowania fizycznego – pływanie

Temat: Doskonalenie poznanych umiejętności z pływania w formie gier i zabaw.

Cele szczegółowe w zakresie:

postaw – uczeń potrafi współpracować w grupie;

umiejętności – uczeń potrafi otworzyć oczy pod wodą, oddychać podczas wykonywanych ćwiczeń, poruszać się w środowisku wodnym, zanurzyć głowę do wody;

wiadomości – uczeń zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie i na lądzie;

motoryczności – wzmacnianie gorsetu mięśniowego, kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej.

Czas: 45 minut

Miejsce: Pływalnia „ Na Fali ” w Michałowie

Klasa: III ab

Data: 06.03.2014

Ilość ćwiczących:12

Przyrządy, przybory: żerdź, piłki, deski pływackie, piłeczki do tenisa stołowego, zatapiałne przedmioty, makarony.

Prowadzący: mgr Grzegorz Szymański

Tok lekcyjny- rodzaj i nazwa zadana	Opis zadań/ćwiczeń	Czas dozo- wania	Uwagi
I Cz. Wstępna Moment organizacyjno- porządkowy. Rozgrzewka na brzegu basenu ćw. kształtujące RR, NN i T.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, motywowanie. Stojąc w rozkroku: - skłony głowy w przód i w tył; - skłony głowy w prawo i w lewo; - krążenia RR w przód/w tył; - naprzemienne krążenia RR w przód/w tył; - naprzemienne wymachy RR w przód/w tył; - opad T w przód, wymachy RR na boki; - krążenia bioder; - krążenia kolan w prawo i w lewo; - skłony T w przód; - skłony T w prawo i w lewo; - skręty T w prawo i w lewo;	2' 3'	Zbiórka w szeregu. Ćwiczący ustawieni w szeregu twarzą do prowadzącego. Prowadzący zwraca uwagę na poprawność wykonania ćwiczeń.

<p>Rozgrzewka w wodzie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - stojąc w rozkroku, RR wyprostowane przed sobą: przysiady; - stojąc w rozkroku: przenoszenie ciężaru ciała z N na N. <p>Zabawa „<i>Kto szybciej</i>” Ćwiczący siedzą na brzegu basenu i wychlapują wodę do góry wykonując naprzemienne ruchy NN, Ćwiczenia w wodzie: - w leżeniu przodem, trzymając się wyprostowanymi RR przelewu z głową uniesioną nad powierzchnią wody, naprzemienna praca NN; - j.w z zastosowaniem rytmicznego oddychania: uniesienie głowy nad wodę- wdech ustami, zanurzenie głowy do wody - wydech ustami. - wykonanie 10 przysiadów z zanurzeniem głowy trzymając się brzegu basenu: nad wodą - wdech ustami, w wodzie - wydech ustami.</p>	<p>2'</p>	<p>Uczniowie udają się pod prysznic, następnie siadają na brzegu basenu rekreacyjnego. Prowadzący zwraca uwagę na poprawną pracę NN i wyprostowane RR.</p>
<p>II Cz. Główna</p>	<p>Zabawa „<i>Chrzest pływaka</i>” Ustawienie w kole, przodem do środka koła. Jeden lub dwóch uczniów w środku. Uczniowie stojąc na obwodzie koła chłapią mocno wodą na ćwiczącego znajdującego się w środku. Jego zadaniem jest wykonanie obrotu w miejscu nie zasłaniając przy tym swojej twarzy. Następuje zmiana środkowego.</p> <p>I. Doskonalenie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym (poruszanie się w środowisku wodnym):</p>	<p>3'</p>	<p>Ustawienie w kole. Każdy z ćwiczący powinien znaleźć się przynajmniej raz w środku koła.</p> <p>Nauczyciel pełni rolę sędziego.</p>

	<p>Zabawa: „<i>Wyścig ryb</i>” Na sygnał nauczyciela ćwiczący jak najszybciej starają się dobiec do wyznaczonego miejsca określonym przez nauczyciela sposobem (przodem, tyłem, bokiem, wykonując ruchy wiosłujące RR itd.)</p>	3'	Ustawienie w szeregu. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.
	<p>Zabawa „<i>Skaczące pstrągi</i>” Uczniowie – „ pstrągi” skaczą w wodzie kilkakrotnie z głębokiego przysiadu, starając się wyskoczyć jak najwyżej ponad powierzchnię wody. Co kilka skoków rzucają się płasko na wodę.</p>	3'	
	<p>Zabawa „<i>Fruwające piłki</i>” Zespoły stoją po przeciwnych stronach basenu przedzielonego makaronami lub żerdzią pływacką. Na sygnał ćwiczący przerzucają piłki z jednej strony na drugą stronę tak szybko, aby jak najkrócej znajdowały się one na własnej połowie.</p>	3'	Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Wygrywa zespół, który w momencie zakończenia zabawy będzie miał jak najmniej piłek po swojej stronie.
	<p>II. Nauczanie oddychania w wodzie:</p>		
	<p>Zabawa „<i>Wyścig pływaków</i>” Uczniowie stoją w jednej linii i kładą przed sobą piłeczki do tenisa stołowego. Na sygnał startowy za pomocą ruchów RR/dmuchając przesuwają piłeczki po powierzchni wody. Wygrywa uczeń, którego piłeczka pierwsza dotrze na drugą stronę basenu.</p>	3'	Uczniowie nie mogą dotykać piłeczek dłońmi. Nauczyciel pełni rolę sędziego.
	<p>Zabawa: „<i>Fale</i>” Uczniowie stoją naprzeciw siebie trzymając się za RR. Ćwiczący zanurzają się w wodzie po brodę, stojąc w odległości ok.</p>	3'	

	<p>pół metra. Dmucha ją w wodę tak, aby fala zalewała twarz współwiczającego/tak by piłeczka umieszczona między RR wypadła z obręczy stworzonej przez RR po stronie współwiczającego. Ćwiczenie wykonujemy na zmianę, a następnie jednocześnie – kto mocniej?/kto mocniej?</p> <p>III. Nauczanie otwierania oczu pod wodą.</p> <p>Zabawa <i>„Poławiacze pereł”</i> Uczniowie stoją tyłem do basenu. Nauczyciel wrzuca przedmioty zatapialne do basenu. Na sygnał uczniowie nurkują, wyławiają przedmioty leżące na dnie basenu i składają swoje „perełki” w wyznaczonym miejscu na brzegu.</p> <p>Zabawa: <i>„Liczenie palców”</i> – Uczniowie dobrani w pary stoją naprzeciw siebie. Jeden ćwiczący zanurza się i otwiera oczy. Jego partner pokazuje na palcach zanurzonej ręki dowolną liczbę, którą należy odczytać. Następuje zmiana ról.</p> <p>IV. Doskonalenie pracy NN w kraulach na piersiach oraz kraulu na grzbiecie.</p> <p>Pływanie na piersiach: - pływanie za pomocą NN. Deska trzymana wyprostowanymi RR chwytem średnim. Naprzemienna praca NN, głowa nad wodą; - j.w. z zastosowaniem rytmicznego oddychania: wdech nad wodą oraz nasilony wydech</p>	<p>3'</p> <p>5'</p>	<p>Wygrywa osoba która wyłowi najwięcej „pereł”.</p> <p>Zwracamy uwagę na poprawne oddychanie pod wodą.</p> <p>Uczniowie wychodzą z basenu rekreacyjnego biorąc przybory i maszerują jeden za drugim na basen sportowy. Uczniowie pływają na wyznaczonych torach. Podczas pływania nauczyciel koryguje</p>
--	--	---------------------	--

	<p>do wody; Pływanie na grzbiecie z naprzemienną pracą NN: - z deska pływacką utrzymaną na wysokości klatki piersiowej, bioder, z deska z tyłu głowy na wyprostowanych RR. Zabawa „ Wyścigi motorówek” Uczniowie rywalizują na odcinku 10 metrów pokonując odległość w wyznaczony przez nauczyciela sposób.</p>	3'	zaistniałe błędy.
III Cz. Końcowa	<p>Zabawy ze skokami do wody: - „ klaskanie”; - „ Skoki do celu”; - „Kto dalej”, - „ Kto wyżej”; - „ Na bombę”.</p>	5'	Nauczyciel dba o bezpieczeństwo dzieci. Po skoku uczniowie wychodzą drabinkami.
Ćw. uspokajające	<p>Uczniowie zaczepiają nogi o brzeg basenu i leżą na grzbiecie – oddychają.</p>	1'	
Moment organizacyjno-porządkowy	<p>Zbiórka na brzegu basenu. Sprawdzenie stanu liczebności grupy, krótkie omówienie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących, sprzątnięcie sprzętu, wyprowadzenie uczniów pod prysznic i do szatni. Pożegnanie okrzykiem.</p>	3'	Zbiórka w szeregu twarzą do prowadzącego.