

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: Doskonalenie pływania kraulem na piersiach i na grzbiecie.

Cele główne:

1. Umiejętność: nauczanie ruchów ramion
doskonalenie pracy nóg
koordynacja ruchowa nn i rr
2. Motoryczność: siła ramion i nóg, gibkość w stawach barkowych.
3. Wiadomości: bezpieczeństwo na zajęciach z pływania.
4. Akcent wychowawczy: systematyczne ćwiczenie warunkiem sukcesu.

Miejsce zajęć: pływalnia kryta

Czas trwania: 45 min.

Klasa: IV - V dziewczeta

Liczba ćwiczących: 11 osób

Przybory i przyrządy: deski pływackie, obręcze, piłki

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozow.	Uwagi organizacyjne
1. Zorganizowanie grupy.	<ol style="list-style-type: none">1. Zbiórka2. Powitanie sportowe i sprawdzenie obecności3. Sprawdzenie stroju pływackiego pod kątem higieny osobistej i zasad BHP	2 min.	Ćwiczący ustawieni na zbiórce w dwuszeregu.
2. Motywacja do zajęć.	<ol style="list-style-type: none">1. Podanie tematu zajęć	2 min.	
3. Rozgrzewka.	Na lądzie: <ol style="list-style-type: none">1. Naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.2. Ramiona w górze krążenia tułowia w jedną stronę i w drugą.3. Ramiona w górze skłony tułowia w przód z pogłębieniem.4. 6 przysiadów.5. Pokaz ruchów ramion w kraulu na grzbiecie – próba ich wykonania (najpierw bez oddychania, później z oddychaniem). Przejsie pod natrysk. W wodzie: <ol style="list-style-type: none">1. Pływanie kraulem na piersiach.2. Pływanie kraulem na grzbiecie.	3 min. 50m 50m	W rozsypce na brzegu basenu. Wejście do wody poprzez skok.

<p>4.Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stojąc w opadzie tułowia praca ramion z oddychaniem (wdech nad wodą, wydech do wody) 2. Jak w pkt. 1 w marszu. 3. Ruchy nóg w kraulu na piersiach i na grzbiecie, deska w wyprostowanych ramionach. 4. Ruchy ramion współwiczający podtrzymuje za podudzia, najpierw bez oddechu, później z oddechem. 5. Ruchy nóg (deska trzymana w wyprostowanych rękach). 6. W poślizgu, najpierw z deską, później bez (bez oddychania), praca ramion. 7. Pływanie na zmianę kraulem na piersiach i na grzbiecie. 8. Pływanie samymi ramionami z deską trzymaną między nogami, z oddychaniem. 9. Gra w „Piłkę wodną koszykową” Ćwiczący starają się zdobyć punkty poprzez włożenie piłki w obręcz czyli zdobywając tzw. „kosz”. Po zdobyciu kosza grę rozpoczyna drużyna przeciwna od swojego „kosza” tj. obręczy. 10. Pływanie stylem zmiennym z oddzielną pracą ramion i nóg. 11. Skok do wody głębokiej i przepłynięcie dystansu 25m kraulem na piersiach i grzbiecie z oddzielną pracą ramion i nóg. 	<p>3 min.</p> <p>2x25m</p> <p>3 min.</p> <p>50m</p> <p>3 min.</p> <p>4x25m</p> <p>2x25m</p> <p>6-8 min.</p> <p>2x25m</p> <p>2x25m</p>	<p>Ćwiczący dobierają się w pary i stają w szeregu na płytkiej wodzie. Po 1,5 min. zamiana w parze.</p> <p>Ćwiczący po każdej 25 wykonują 3 wydechy do wody.</p> <p>Ćwiczący podzieleni są na dwa zespoły. Dwie obręcze są rozmieszczone w pewnej odległości od siebie na płytkiej wodzie.</p>
<p>5.Uspokojenie organizmu.</p>	<p>Wydechy do wody w różnych pozycjach ciała.</p>	<p>2 min.</p>	<p>Ćwiczący w rozsypce na płytkiej wodzie.</p>
<p>6.Czynności organizacyjne.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka i sprawdzenie stanu liczebnego. 2. Omówienie lekcji, zwrócenie uwagi na błędy. 	<p>2 min.</p>	<p>Na brzegu basenu.</p>
<p>7.Nastawienie do aktywności ruchowej w czasie wolnym.</p>	<p>Zachęcenie do jak najczęstszego korzystania z basenu.</p>	<p>1 min.</p>	

Opracowała: mgr Marzena Krawczyk