

Temat: Doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym.

Umiejętności: Uczeń potrafi przepłynąć dłuższe odcinki stylem dowolnym.

Motoryczność: Uczeń rozwija siłę mięśni ramion i nóg oraz ogólną sprawność koordynacyjną i kondycyjną.

Wiadomości: Uczeń zna aspekty zdrowotne pływania.

Akcent wychowawczy: Uczeń dba o swoje bezpieczeństwo i współwiczających.

Miejsce zajęć: kryta przyszkolna pływalnia

Czas trwania: 45 min

Liczb ćwiczących: 16

Przybory i przyrządy: 4 bramki do piłki wodnej, 2 piłki, deski.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozow.	Uwagi organizacyjno – metodyczne.
Zorganizowanie grupy	<ul style="list-style-type: none">• Zbiórka• Powitanie sportowe, sprawdzenie obecności• Sprawdzenie stroju pływackiego pod kątem higieny i BHP.	2 min.	
Motywacja do zajęć	<ul style="list-style-type: none">• Podanie tematu zajęć i celów lekcji.• Omówienie szczegółów techniki pływania stylem dowolnym i znaczenia umiejętności pływania stylem dowolnym.	2 min.	
Rozgrzewka	Na lądzie: <ul style="list-style-type: none">• Naprzemianstronne krążenia RR w przód i w tył.• W opadzie tułowia – skrętoskłony.• Skłony tułowia w tył i w bok.• Krążenia tułowia.• Przysiady.• W siadzie prostym podpartym na przedramionach – nożyce pionowe i poziome NN.• Podskoki Przejsie pod natrysk. W wodzie: „Piłka wodna” – zespoły starają się zdobyć punkty, umieszczając piłkę w bramce.	10 min	Na brzegu basenu Uczniowie podzieleni na 4 zespoły po 4 osoby. Jednocześnie odbywają się dwa mecze w poprzek pływalni.

<p>Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokładanka z przechwytywaniem deski, z wdechem na jedną stronę (wdech co drugi ruch ramion, co trzeci ruch ramion i co piąty ruch ramion (na dwie strony). • Dokładanka bez przyboru, kończyny górne przytrzymywane w przodzie, wdech na dwie strony – co trzeci ruch ramion. • Pływanie dokładanką bez przyboru w większym tempie. • Pływanie kraulem na piersiach jednej długości basenu w szybkim tempie – „ręka rękę goni” z rytmicznym wdechem i wydechem na dwie strony. • Pływanie kraulem ze zmiennym tempem różnych odcinków. • Pływanie kraulem parami, na jednym torze, blisko siebie, bez potrącania się. • Wyścig kraulem na piersiach na długości jednego basenu ze startu z wody. • Pływanie kraulem bardzo cicho. • Skoki do wody na nogi z zaznaczeniem obrotu ciała. • Skok startowy ze słupka i przepłynięcie stylem dowolnym jednej długości basenu. 	<p>25 min 4 dł basenu</p> <p>2 dł basenu</p> <p>2 dł basenu</p> <p>2 dł basenu</p> <p>2 dł basenu</p> <p>2 dł basenu</p> <p>1 dł basenu</p> <p>2 dł basenu</p>	<p>Uczniowie podzieleni na czteroosobowe grupy, po 4 osoby na 1 torze pływalni.</p> <p>Na sygnał nauczyciela startują uczniowie nr1, potem 2, a następnie 3, 4.</p> <p>Do wyścigu uczniowie dobrani są w zależności od możliwości i umiejętności.</p> <p>Uczeń, który nie opanował skoku startowego startuje z wody.</p>
<p>Uspokojenie organizmu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wyławianie z dna basenu krążków. 	<p>3 min</p>	
<p>Czynności organizacyjne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zbiórka, sprawdzenie stanu liczbowego. • Omówienie lekcji, wyróżnienie najlepszych. • Zachęcanie do pójścia na pływalnię w czasie wolnym. 	<p>3 min</p>	<p>Na brzegu basenu.</p>