

POMYSŁ DOBREJ PRAKTYKI

Autor/ szkoła / miejscowość	Mariola Szeremeta, Paweł Rogaliński SP nr 3 im. J. Korczaka w Słupsku
Tytuł dobrej praktyki	Doskonalenie pracy kończyn w kraulu na brzuchu. Ciekawy pomysł na zajęcia na pływalni w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego. Uczniowie oglądają na tablicy interaktywnej fragment filmu instruktażowego. Po zakończeniu projekcji przystępują do ćwiczeń praktycznych i doskonalą pracę kończyn w kraulu na brzuchu.
Przedmiot/ poziom nauczania (ew. klasa)	wychowanie fizyczne – obowiązkowe zajęcia na pływalni / szkoła podstawowa kl. IV
Cele	<ul style="list-style-type: none">- nauczyć się koordynacji pracy kończyn w położeniu na brzuchu- poznać ćwiczenia wzmacniające pracę kończyn w kraulu na brzuchu- będziecie stosować zasady bezpieczeństwa na pływalni- będziecie kształtować siłę i koordynację- zastosujecie samokontrolę i samoocenę
Pomoce dydaktyczne	Laptop z dostępem do sieci, rzutnik, tablica interaktywna, film, deski do pływania

Krótki opis pomysłu

- uczniowie oglądają z nauczycielem film instruktażowy na tablicy interaktywnej, poznają na czym polega prawidłowe pływanie oraz intensywna praca kończyn podczas pływania
- na pływalni uczniowie wykonują rozgrzewkę z naciskiem na górne partie mięśniowe
- uczniowie ustawiają się parami i na sygnał nauczyciela wskakują do wody. Pływają na brzuchu z deską. Mikołaj - nauczyciel kontroluje poprawność i przebieg ćwiczenia.
- uczniowie transportują Mikołaja z jednej strony basenu na drugą, ćwicząc i wzmacniając siłę mięśni kończyn.
- uczniowie wykonują skok do wody i płyną do Mikołaja odebrać prezenty.
- na zakończenie zajęć uczniowie nurkują pod wodą, wyławiając zatopione prezenty od Mikołaja.

Podczas lekcji, której termin zbiegł się z okresem mikołajkowych upominków w zajęciach uczniów uczestniczył „św. Mikołaj”.

Efekty pracy

Założone cele zostały zrealizowane. Uczniowie korzystając z dwóch źródeł pokazu, wzbogacili znacznie swoją wiedzę o zagadnienia dotyczące prawidłowego pływania. Posiedli umiejętności podstawowych i zaawansowanych ćwiczeń wzmacniających kończyny, stosowali się do przepisów bezpieczeństwa na pływalni. Poszerzyli swoją wiedzę na temat mięśni najbardziej zaangażowanych podczas doskonalenia pływania na brzuchu. Uczniowie z wielkim zaangażowaniem wykonywali ćwiczenia, a dodatkowym bodźcem stymulującym była obecność św. Mikołaja. Rozdawane przez niego prezenty okazały się świetną motywacją dla uczniów, którzy chcąc otrzymać upominek, musieli prawidłowo wykonać swoje zadania.

Uwagi

Pomysł zastosowania tablicy multimedialnej przed rozpoczęciem zajęć praktycznych okazał się bardzo skuteczny. Dzieci znacznie szybciej opanowały technikę pracy kończyn w nauce pływania kraulem na brzuchu niż w klasach, których uczniowie nie oglądali filmu instruktażowego. Zamierzamy jak najczęściej korzystać z tablicy multimedialnej podczas zajęć na pływalni. Zauważamy, że jest to bardzo przydatne narzędzie TIK przy wprowadzaniu nowych umiejętności w nauce pływania, ale także przy doskonaleniu techniki pływania określonym stylem.

Załączniki

www.sp3.slupsk.pl w zakładce: Rok szkoły w ruchu