

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NA PŁYWALNI - NAUCZANIE I DOSKONALENIE PRACY KOŃCZYN W KRAULU NA BRZUCHU

KLASA: IV Szkoły Podstawowej

LICZBA UCZNIÓW: 21

MIEJSCE ĆWICZEŃ: Pływalnia

PRZYBORY: Deski pływackie, ringo

CZAS ZAJĘĆ: 40 minut

CELE GŁÓWNE:

1. **UMIEJĘTNOŚCI:** Wyrabianie nawyku prawidłowej pracy kończyn w kraulu na brzuchu.
2. **WIADOMOŚCI:** Poznanie nowych ćwiczeń wprowadzających do pływania kraulem, wdrożenie zasad bezpiecznego korzystania z wody.
3. **MOTORYCZNOŚĆ:** Kształtowanie koordynacji ruchowej i wytrzymałości pływackiej.
4. **AKCENT WYCHOWAWCZY:** Bezpieczeństwo na pływalni podczas zajęć.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

CZĘŚĆ WSTĘPNA- Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe

*Zbiórka, raport, powitanie z klasą

*Sprawdzenie obecności

*Podanie tematu lekcji

*Motywacja do aktywnego udziału w lekcji

Rozgrzewka na lądzie

*Podskoki z jednoczesną obustronną pracą RR do przodu później to samo w tył

*Pajacyki

*Bieg w miejscu z klaskaniem pod kolanami

*W rozkroku opad tułowia skrętoskłony

*Naprzemienne krążenie RR w przód (dzieci trzymają przed sobą ringo, wykonują krążenia PR w przód, przechwyt ringo LR)

*Siad prosty podparty nożycy pionowe i poziome

CZĘŚĆ GŁÓWNA- Zabawa w wodzie

*Taczki - ćwiczący kładą się na brzuchu RR wysunięte w przód NN w rozkroku. Partnerzy ustawiają się pomiędzy nogami ćwiczącego, chwytają go za stopy i pchają do przodu. W tym czasie ćwiczący wykonują naprzemianstronne ruchy RR.

*Ćwiczący ubierają czapki Mikołaja i leżąc na brzuchu w wodzie chwytają oburącz deski RR płynnie pracują tylko NN – ruchy kraulowe.

*Ćwiczący jw. Dodatkowo ruchy kraulowe jednej ręki później drugiej, głowa nad powierzchnią wody.

*Jw. Tylko z głową zanurzoną w wodzie, z oddychaniem skręt głowy w bok.

*Jw. ruchy kraulowe naprzemianstronna praca RR, głowa nad wodą.

*Jw. z głową nad wodą i oddychaniem przez skręt głowy w bok.

*Ćwiczący z deską między nogami płynnie wykonują ruchy kraulowe RR z zanurzoną głową pod wodą i oddychaniem.

*Pływanie pełnym stylem- kraul

*Jw. w rywalizacji w zespołach 6 osobowych.

* Czworo uczniów wykonuje holowanie Mikołaja siedzącego na krześle, które umiejscowione jest na materacu.

*Skoki do wody wykonywane przez pozostałą część klasy- podpłynięcie do Mikołaja dowolnym stylem. Odebranie prezentu od Mikołaja i powrót.

*Pożegnanie Mikołaja.

CZĘŚĆ KOŃCOWA:

Ćwiczący trzymają się krawędzi basenu wykonują zanurzenie głowy pod wodą z długim wydechem powietrza.

*Czynności organizacyjno - porządkowe:

Wyjście z wody - przeliczenie ćwiczących, podsumowanie zajęć, wyróżnienie uczniów aktywnych i dobrze wykonujących ćwiczenia.

Prowadzący:

Mariola Szeremeta

Paweł Rogaliński