

SCENARIUSZ LEKCJI PŁYWANIA W KLASIE VI

Temat: Doskonalenie ruchów NN do kraula na piersiach. Nauka pracy RR do kraula.

Cele lekcji:

1. umiejętności: doskonalenie ruchów NN do kraula, nauka ruchów RR
2. motoryczność: kształtowanie koordynacji ruchowej i siły mięśni
3. wiadomości: prawidłowe ułożenie ciała w wodzie, prawidłowa praca RR i NN
4. wychowawczy: dyscyplina, pomoc koleżeńska.

Część wstępna: zbiórka, podanie tematu, omówienie założeń lekcji.

Rozgrzewka: krążenia RR w przód i w tył równoległe i naprzemianstronne, krążenia tułowia, skrętoskłony, przysiady, skłony.

Zabawa ożywiająca: „parzące piłeczki”.

Część główna:

1. doskonalenie pracy NN:

- ruchy NN z przytrzymaniem się prostymi RR za brzeg basenu,
- to samo z wydechem do wody,
- ruchy NN z deską, głowa na powierzchni wody,
- ruchy NN z deską, głowa zanurzona między ramionami, wydech do wody,
- ruchy NN z deską, z oddychaniem
- ruchy NN bez deski z ramionami wyprostowanymi przed sobą.

2. nauka ruchów RR:

- ruchy kraulowe ramion w opadzie tułowia na lądzie,
- kraulowe ruchy rąk nad wodą w opadzie tułowia,
- kraulowe ruchy rąk w wodzie w marszu,
- nogi oparte o brzeg basenu, leżenie na piersiach, ruchy rąk,
- ze współwiczającym, leżenie na piersiach, partner przytrzymuje za nogi – praca rąk w miejscu a potem w ruchu,
- „dokładanka” z deską,
- „dokładanka” bez deski
- samodzielne próby pracy rąk bez deski.

Ćwiczenia uspokajające: w oparciu rękami o brzeg basenu – wdechy i wydechy do wody.

Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie.