

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - PŁYWANIE

Prowadzący: mgr Maria Markiel

Klasa: I/II - 15

Miejsce: pływalnia kryta

Sprzęt: deski, piłki, makarony

Zadania dydaktyczne:

1. Doskonalenie pracy NN do kraula na piersiach.
2. Wiadomości z zakresu bezpieczeństwa na pływalni.
3. Kształtowanie siły ramion i nóg.

Zadania wychowawcze:

1. Dokładność i systematyczność.

| Tok lekcji | Treść lekcji | Wskazówki organizacyjno- metodyczne |
|--|---|--|
| Część wstępna (10 min.) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka w szeregu. 2. Powitanie sportowe grupy. 3. Sprawdzenie obecności. 4. Kontrola ubioru i czystości ciała | <ul style="list-style-type: none"> • zdjęcie biżuterii • stroje pływackie, czepki <p>Przypomnienie wiadomości dotyczących zasad bezpieczeństwa na pływalni krytej.</p> |
| Ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku (10min) | <p>Na lądzie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Krążenia RR w przód, w tył i naprzemianstronne. 2. W opadzie tułowia naprzemianstronne wymachy RR. 3. Skłon tułowia w przód, tył. 4. Krążenia tułowia. 5. Krążenia głową (w prawo i lewo). 6. Skłony głową w przód, tył na boki. 6. 10 przysiadów. 7. 10 tzw. „pajacyków”. <p>Przejdźcie pod prysznic:</p> <p>W wodzie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Fontanna” – uczniowie chwytają się brzegu, kładąc się na piersiach i wykonują naprzemianstronne ruchy nóg – kto szybciej i mocniej. | <ul style="list-style-type: none"> • rozsyпка • rozpoczęcie i ukończenie każdego ćwiczenia na znak prowadzącego |
| Część główna (25 min) | <p>Doskonalenie pracy NN do kraula na piersiach:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W wodzie, leżenie na piersiach przy ścianie basenu, chwyt oburącz wyprostowanymi rękami krawędzi, naprzemianstronna praca NN – po wdechu zanurzamy twarz do wody i wykonujemy wydech (oczy otwarte). 2. Z deską, odbicie od dna basenu, poślizg na piersiach (deskę trzymamy w połowie wyprostowanymi ramionami) – naprzemianstronne ruchy nóg: - z głową na powierzchni wody, | <ul style="list-style-type: none"> • objaśnienie krótkie i zwięzłe, • korekcja błędów, |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| <p>Część końcowa (10in.)</p> | <p>- bez oddychania (głowa w wodzie między ramionami i deską), - z oddychaniem (wdech przez podniesienie głowy, wydech do wody). 3. Każde z tych ćwiczeń wykonujemy również z odbicia od ściany basenu. 4. Pływanie przy pomocy kraulowych ruchów nóg, bez deski ramiona w przodzie: - bez oddychania, - z oddychaniem. 5. 5 wydechów do wody. 6. „Poławiacze pereł” – nauczyciel wrzuca do wody krążki, które uczniowie starają się wyłowić. Wygra ten uczeń, który wyłowi najwięcej „pereł”.</p> <p>1. Zbiórka w dwuszeregu - omówienie lekcji. 2. Pochwała uczniów najlepiej wykonujących ćwiczenia. 3. Zachęcenie do regularnych ćwiczeń. 4. Pożegnanie grupy.</p> | |
|----------------------------------|--|--|