

## Scenariusz zajęć na pływalni dla klas IV – VI

**Temat:** Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach i kraula na grzbiecie

Termin: 7.02.2014 r.

Miejsce: Pływalnia „Wodnik 2000” w Grodzisku Mazowieckim.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas.
<b>1.czynności organizacyjno-porządkowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka w szeregu.</li> <li>2. Powitanie.</li> <li>3. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.</li> <li>4. Podanie tematu i celów lekcji.</li> </ol>	3 min.
<b>2. Rozgrzewka</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pozycja rozkroczna: skłony tułowia w przód z pogłębieniem (1,2,3) - wyprost tułowia.</li> <li>2. Pozycja j.w.: naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.</li> <li>3. Pozycja j.w.: krążenia bioder w prawo i lewą stronę.</li> <li>4. Siad prosty podparty: krążenia głowy w prawą i lewą stronę, ruchy potakiwania i przeczenia.</li> <li>5. Siad skrzyżny: krążenia stopy (P i L) w prawą i lewą stronę, zginanie grzbietowe i podeszwowe.</li> <li>6. Pozycja rozkroczna: krążenia kolan do wewnątrz i na zewnątrz.</li> <li>7. Wejście do wody i ustawienie w dwóch szeregach. Zabawa ożywiająca „Natarcie” na sygnał prowadzącego uczniowie biegną na przeciwną stronę basenu. W miejscu spotkania się szeregów wydają okrzyk „HURA”. Wygrywa zespół, który pierwszy ustawi się przy przeciwnej ścianie basenu.</li> </ol>	7 min.
<b>3. Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opad T w przód, chwyt obręczą za przelew basenu na szerokość barków:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) wdech - uniesienie głowy nad powierzchnię wody,</li> <li>b) wydech - głowa w wodzie między ramionami.</li> </ol> </li> <li>2. „Fontanna”- kraulowe ruchy nóg w leżeniu na piersiach, przy ścianie basenu i to samo ćwiczenie w. leżeniu na grzbiecie.</li> <li>3. „Gejzery” - ćwiczący chwytają obręcz i kładą się na piersiach wykonując naprzemianstronne ruchy nóg.</li> <li>4. Praca nóg do kraula na piersiach/(z deską),</li> <li>5. Łączenie ruchów ramion i nóg z deską (dokładanka),</li> <li>6. praca nóg do kraula na grzbiecie(z deską),</li> <li>7. łączenie ruchów ramion i nóg z deską, (dokładanka),</li> </ol>	29 min.
<b>4.Częśćkońcowa uspokojenie organizmu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leżenie na grzbiecie- głębokie wdechy i wydechy,</li> <li>2. lustro w wodzie. Wyznaczona jedna osoba z grupy wykonuje dowolne ruchy w wodzie reszta uczestników ją naśladuje.</li> <li>3. Ślizg na zjeżdżalni,</li> <li>4. Zbiórka, ocena całościowa grupy,</li> </ol>	6 min.

Przygotowała: Iwona Bleszyńska, nauczyciel wf.