

## KONSPEKT LEKCJI

**Temat lekcji:** Doskonalenie pracy ramion w kraulu na piersiach

**Klasa:** IV Szkoły Podstawowej

**Liczba uczniów:** 12

**Miejsce ćwiczeń:** Pływanie

**Przybory:**

Deski pływackie, ringo

**Czas zajęć:** 45 minut

**Cele główne:**

1. Umiejętności: Wyrabianie nawyku prawidłowej pracy ramion w kraulu na piersiach.
2. Wiadomości: Poznanie nowych ćwiczeń, zasad bezpiecznego korzystania z wody, oraz wpływu jej na nasz organizm.
3. Motoryczność: Kształtowanie koordynacji ruchowej i wytrzymałości pływackiej..
4. Akcent wychowawczy: bezpieczeństwo na pływalni podczas zajęć.

**Przebieg zajęć:**

Etap lekcji	Zadania szczegółowe	Czas trwania	Uwagi
1	2	3	4
<b>I. Część wstępna</b> Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zbiórka, raport, powitanie z klasą</li><li>• Sprawdzenie obecności</li><li>• Podanie tematu lekcji</li><li>• Motywacja do aktywnego udziału w lekcji</li></ul>	3 min.	Ustawienie uczniów w szeregu, raport, powitanie, sprawdzenie obecności i strojów sportowych
Rozgrzewka na lądzie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podskoki z jednoczesną obustronną pracą RR do przodu później to samo w tył. "Pajacyki".</li><li>• Bieg w miejscu z klaskaniem pod kolanami.</li><li>• W rozkroku opad tułowia skrętosłony.</li><li>• Naprzemianstronne krążenie RR w przód (dzieci trzymają przed sobą ringo, wykonują krążenia PR w przód, przechwyty ringo LR</li><li>• Siad prosty podparty nożycie pionowe i poziome.</li></ul>	5 min.	Ustawienie w rozsypce, ćwiczący z RR w bok wykonują obrót i korygują ustawienie tak aby nikt i nikogo nie dotykać.  Aktywna postawa prowadzącego podczas ćwiczeń.
Czynności higieniczne	Przejście pod prysznic	2 min.	
<b>II. Część główna</b> Zabawa w wodzie	"Taczki"  Ćwiczący kładą się na piersiach 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.	2 min.	Parzysta liczba uczestników, ustawienie dwójkami. Głowa ćwiczącego zanurzona w wodzie.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczący leżąc na brzuchu w wodzie chwyt oburącz deski RR wyprostowane płynnie pracując tylko NN- ruchy kraulowe.</li> <li>• Ćw. jw. dodatkowo ruchy kraulowe jednej ręki później druga głowa nad powierzchnią wody.</li> <li>• Jw. tylko z głową zanurzoną w wodzie z oddychaniem skręt głowy w bok.</li> <li>• Jw. ruchy kraulowe naprzemianstronna praca RR tzw. dokładanka głowa nad wodą.</li> <li>• Jw. z głową pod wodą i oddychaniem przez skręt głowy w bok.</li> <li>• Ćwiczący z deską między NN płynnie wykonując ruchy kraulowe RR z zanurzoną głową pod wodą i oddychaniem.</li> <li>• Pływanie pełnym stylem-kraul A</li> <li>• Jw. w rywalizacji w hitach 6-osobowych.</li> <li>• Jw. wyścigi na czas.</li> </ul>	28 min	<p>Prowadzący wykonuje pokaz każdego ćwiczenia na lądzie jak i w wodzie, koryguje błędy.</p> <p>Ćwiczący wykonuje wdechy raz na prawą stronę raz na lewą.</p> <p>Podczas tego ćwiczenia NN powinny być proste.</p> <p>Zwrócenie uwagi na techniczną prawidłowość wykonania zadania</p>
<b>III. Część końcowa</b>	Ćwiczący trzymając się krawędzi basenu wykonują zanurzenie głowy pod wodę z długim wydechem powietrza.	1 min.	Zwrócić uwagę na prawidłowość wykonania ćwiczenia oddechowego – uspokajającego (szybki głęboki wdech powietrza ustami nad wodą, oczy otwarte, długi wydech powietrza nosem pod wodą).
	2. Leżenie przodem	2x	
Czynności organizacyjno-porządkowe	Wyjście z wody - przeliczenie ćwiczących, podsumowanie zajęć, wyróżnienie uczniów aktywnych i dobrze wykonujących ćwiczenia.	3 min.	Ustawienie w dwuszeregu.