

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego.

Klasa IV szkoły podstawowej.

Dział: pływanie

Data: 21.01.2014

Nauka poślizgów. Zabawy przygotowujące do pływania stylem grzbietowym.	
Cele lekcji	
Wiadomości	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• wie, na czym polega działanie wypornościowe wody,• zna technikę poślizgów,• rozumie potrzebę higieny osobistej jako podstawowego warunku zdrowia,• poznaje nowe zabawy w wodzie.
Umiejętności	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• oswaja się ze środowiskiem wodnym,• poznaje podstawowe czynności lokomocyjne w wodzie,• potrafi swobodnie leżeć na wodzie,• potrafi wykonać poślizg na piersiach i na grzbiecie.
Postawy	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• umie współpracować w małym zespole,• odczuwa odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych,• pomaga osobom, którym trudniej przychodzi opanowanie ćwiczenia,• rozumie potrzebę dyscypliny.
Sprawność motoryczna	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">• wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej,• rozwija koordynację wzrokowo-ruchową
Faza realizacji	
Zabawy i ćwiczenia	➤ Siadamy na brzegu basenu, nogi zanurzone są w wodzie. Na gwizdek nauczyciela z całej siły pracujemy nogami jak w pływaniu kraulem – zabawa „kto zrobi największą pianę”. Odmiana zabawy: nauczyciel mówi „mała piana” (dzieci pracują wolno nogami) lub „duża piana” (ruchy są bardzo szybkie). Wchodzimy do wody przez skok na nogi z siadu.
	➤ Ćwiczenie leżenia na wodzie. Z postawy przy ścianie, chwytamy ramionami za przelew, zanurzamy się do szyi. Odchylamy głowę w tył aż do położenia jej na wodzie i odrywamy nogi od dna basenu – leżymy na plecach na wodzie.
	➤ „Przepychanie kłody”. Uczniowie ustawiają się w szeregu w odległości około 0.5 m. Pierwszy ćwiczący kładzie się nieruchomo na wodzie (najpierw na plecach, w drugiej serii na piersiach). Partnerzy stojący w szeregu „przepychają kłodę” na koniec szeregu, podtrzymując pływającego od dołu. Gdy pływak zostaje przepchnięty do końca, ustawia się jako ostatni, a na wodę kładzie się kolejny uczeń.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ćwiczenia poślizgów. Uczniowie dobierają się w pary. Jeden z ćwiczących kładzie się na wodzie na plecach, drugi staje od strony jego nóg i chwytą kolegę za stopy. Szybko idąc, pcha partnera w przód. Po przejściu na drugą stronę basenu zamieniają się rolami.
Zabawy i ćwiczenia	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Wystrzelenie torpedy”. Z energicznego odbicia od ściany płyniemy poślizgiem na grzbiecie (ramiona ułożone wzdłuż tułowia – po kilku powtórzeniach próbujemy z ramionami ułożonymi w górze, za głową). Ogłaszamy konkurs: „która torpeda dalej dopłynie”.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ćwiczenia oddechowe. „Rozpylacz”. Uczniowie nabierają powietrza w dłonie i energicznie wydmuchują wodę z dłoni, wzajemnie się opryskując.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ćwiczenia poślizgów. Z odbicia od brzegu basenu kładziemy się na piersiach, staramy się jak najdalej dopłynąć „strzałką”. Podczas poślizgu wykonujemy wydech do wody
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Zrób tak samo”. Na brzegu prowadzący zajęcia wykonuje ramionami ruchy jak w pływaniu kraulem lub stylem grzbietowym –uczniowie naśladują go w wodzie. Ćwiczenia wykonują najpierw w marszu, potem w biegu, a następnie w leżeniu na wodzie, na grzbiecie i na piersiach.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Wiatraki”. Z odbicia od ściany basenu, płyniemy na piersiach (potem na grzbiecie), wykonując szybkie, naprzemianstronne ruchy ramionami (nogi nie pracują). Zabawa polega na tym, kto dalej dopłynie w ten sposób.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skoki na nogi z brzegu, do głębokiej wody z chwytem za żerdź.
Faza podsumowująca	
Ćwiczenia uspokajające	„Korek”. Dzieci po zanurzeniu przyjmują pozycję skuloną (chwyt za podudzia) i wstrzymując powietrze „dryfują” przy powierzchni wody.
Podsumowanie	Omówienie zajęć, podkreślenie dobrych stron i postępów.