

KONSPEKT LEKCJI OTWARTEJ Z PŁYWANIA DLA KLASY V C DZIEWCZĄT

Temat: Doskonalenie pływania kraulem na piersiach w formie gier i zabaw

- Prowadzący: Iwona Kustosz
- Data: 25.02.2014r.
- Miejsce: basen w Turku
- Liczba ćwiczących: 9
- Czas trwania: 45min.
- Przyrządy i przybory: deski, piłka, krążki
- Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:
 - Sprawności motorycznej UCZENNICA: - wzmocni siłę mięśni nóg i rąk (NN, RR) - zwiększy wytrzymałość i wydolność organizmu poprzez zwiększenie wydolności płuc - poprawi sylwetkę ciała
 - Umiejętności UCZEŃ POTRAFI: - wykonać prawidłowo ruchy ramion i nóg w czasie pływania - przepłynąć kraulem na piersiach 25 m - wykona skok do wody z brzegu basenu na nogi
 - Wiadomości: UCZEŃ: - zna aspekty zdrowego pływania - zna przepisy o podstawowym bezpieczeństwie na wodzie - zna przepisy gry w piłkę wodną (forma zabawowa)
- USAMODZIELNIENIE UCZNIĄ UCZEŃ - UCZENNICA: - uczestniczy w zajęciach w organizacji zabawy - obserwuje przebieg ćwiczenia, zabawy - sędziuje i pomaga nauczycielowi w ocenie zadania
- METODY REALIZACJI ZADAŃ: - metoda naśladowcza - ścisła - metoda zadaniowa - ścisła - metoda zabawowa - klasyczna
- FORMY ORGANIZACYJNE: - podział na zespoły - frontalna
- METODY NAUCZANIA RUCHU: - syntetyczna
- METODY WYCHOWAWCZE: - wpływu społecznego - wpływu sytuacyjnego
- METODY ZDOBYWANIA, PRZEKAZYWANIA WIADOMOŚCI - pogadanka - pokaz

Czynności ucznia docelowe- czas ćw.	Zadania ucznia	Czynności nauczyciela	Metody
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
Zapoznanie się z zadaniami lekcji. 2 min.	-zbiórka -słucha informacji nauczyciela -pozna zadanie lekcji -przygotuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji	-sprawdza gotowość ucznia do lekcji zajęć w wodzie -wyjaśnia zadania lekcji -omawia przebieg lekcji oraz zasady podstawowych ruchów RR, NN w wodzie	pogadanka

		-zadaje pytania, czy zrozumiaily jest temat lekcji	
Przygotowanie organizmu ćwiczących do zadań w części głównej.8 min.	-ćw.RR,NN,T przygotowawcze na brzegu -ćw. rozgrzewające i rozciągające z elementami stretchingu -skrętoskłony tułowia z intensywną pracą ramion -ćw.w podporze wyrzuty nóg do tyłu, wyrzuty nóg w bok w siadzie prostym podpór na przedramionach nożyce poziome i pionowe nóg przejście pod prysznic	-objaśnia wykonanie ćw. -stosuje pokaz -wydaje polecenia	naśladowcza ścisła
CZEŚĆ GŁÓWNA			
zmocni mięśnie nóg, rąk, brzucha, poprawi koordynację w wodzie. Doskonali poślizg na piersiach. 30 min.	Wykona szereg ćwiczeń wchodząc do wody: -chodzenie na palcach NN po dnie basenu -j. w. tyłem, bokiem z wymachami RR -skoki obunóż w wodzie"Berek kucany"- wyznaczony berek stara się dotknąć ćwiczących, którzy broniąc się przed złapaniem chowają się pod wodę. Dotknięty, który nie zdążył się zanurzyć staje się berkiem.Ustawienie bokiem do przelewu, jedna ręka na przelewie. -wymachy LN, PN w przód -wymachy LN, PN w bok -wymachy LN, PN w tył	-podaje polecenia -obserwuje -przedstawia założenia zabawy -przedstawia zaplanowane przez siebie ćwiczenia -czuwa nad dokładnością wykonania ćwiczeń	naśladowcza ścisłazabawowa klasyczna
Zabawy i gry w wodzie	Zabawa: "Wypuszczanie torped" Ćw. w parach, jeden uczeń leży na piersiach, partner ruchem ramion wypycha kolegę do przodu. Zabawa: "Wyścigi statków" .Stojąc przodem do przelewu, RR na przelewie, przysiad, NN ugięte, stopy na ścianie. Na sygnał, wyrzut ramion w tył z jednoczesnym odbiciem nogami od ściany. Wykonują	Wyjaśnia sposób wykonania Udziela instruktażu Wyłania zwycięzców Podaje sygnał do startu.	zabawowa klasyczna

	<p>naprzemianstronne ruchy nóg.</p> <p>Zabawa: "Kto mocniejszy" Ustawienie w dwójkach przodem do siebie. Ćwiczący chwytają się za ramiona i kładą na powierzchni wody. Na sygnał wykonują naprzemianstronne ruchy nóg tak, aby przepchnąć współwiczającego.</p> <p>Zabawa: Stojąc w wodzie na głębokości do piersi przodem do kierunku płynięcia, start na sygnał dźwiękowy, wzrokowy wyścig kraulem na piersiach do określonej linii mety. Wyłonienie zwycięzcy. Ćw. powtarzamy 3 razy.</p>		
Kraul na piersiach	Ćw. kształtujące naprzemianstronną pracę nóg na piersiach z deską (przed głową). Przepłynięcie prawidłowo dwie długości basenu.	Kontroluje prawidłowość wykonanych ćwiczeń w wodzie.	zadaniowa - ścisła
Zapoznanie się z zasadami gier.	Zabawy z piłką, rzuty, forma zabawy. Zabawa: "Skaczące delfiny", wyciąganie zatopionych krążków hokejowych.	Obserwuje, sędziuje przebieg ćwiczeń	zabawowa klasyczna
CZĘŚĆ KOŃCOWA			
Uspokojenie organizmu. 4 min.	Zabawa: "Czaty w wodzie" Uczniowie po dnie poruszają się w stronę n - la. W momencie, gdy ten się odwróci w ich stronę, muszą stać w bezruchu. Leżenie na grzbiecie deska pod tułowiem - głębokie wdechy i wydechy.	Opisuje wykonanie ćwiczenia.	zabawowa klasyczna zadaniowa ścisła
Czynności organizacyjno porządkowe. 1 min.	Zbiórka w szeregu. Omówienie lekcji i ocena grupy. Zachęcenie uczniów do korzystania z pływalni w czasie wolnym.	Omawia lekcję	pogadanka