

KONSPEKT LEKCJI Z PŁYWANIA DLA KLASY IV

TEMAT: Koordynacja pracy RR i NN z oddechem w pływaniu stylem dowolnym.

Cele główne lekcji:

Umiejętności:	1. Praca RR i NN w pływaniu stylem grzbietowym. 2. Praca RR i NN w pływaniu stylem dowolnym 3. Koordynacja pracy RR i NN z oddechem w pływaniu stylem dowolnym.
Motoryczność:	Kształtowanie zdolności typowych dla pływania.
Wiadomości:	Objaśnienie technik.
Miejsce zajęć:	Basen kryty
Liczba ćwiczących:	12
Pomoce:	Deski
Literatura	Barankiewicz „, Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego”.

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Dozowanie, uwagi
Część I – wstępna – 10 min.		
1 Organizacja zajęć.	a) zbiórka b) powitanie	1 min.
2 Motywacja do ćwiczeń.	podanie tematu zajęć	1 min.
3 Ćwiczenie RR	w podskokach krążenia RR	20 razy
4 Ćwiczenie NN	a) na gwizdek przysiad b) na gwizdek podskok	10 razy 10 razy
5 Ćw. tułowia w pł. czołowej	skłony w przód z pogłębieniem	10 razy
6 Ćw. tułowia w pł. strzałkowej	skręty tułowia w skłonie z wymachem RR	20 razy
7 Ćwiczenie NN	krążenie kolan do wew. i na zew.	7 razy
8 Ćw. tułowia w pł. czołowej	w parach tyłem do siebie klaśnięcie między nogami i nad głową	10 razy
9 Ćw. tułowia w pł. strzałkowej	w parach tyłem do siebie klaśnięcie z prawej i lewej strony	10 razy
10 Ćwiczenia skocznościowe	podskoki na L i P nodze	20 razy
11 Ćwiczenia NN	a) praca NN do kraula siedząc na brzegu	30 razy
	b) praca NN do kraula leżąc na plecach na brzegu	30 razy
	c) praca NN do kraula leżąc na brzuchu na brzegu	30 razy
	d) praca NN do kraula trzymając się brzegu	30 razy

12	Ćwiczenia oddechowe	zanurzanie głowy z wydechami pod wodą	10 razy
----	---------------------	---------------------------------------	---------

Część II – główna – 30 min.

1	Ćwiczenia NN do pływania stylem grzbietowym	pływamy na plecach trzymając deskę na piersiach	2 razy
2	Ćwiczenia RR do pływania stylem grzbietowym	pływamy na plecach trzymając deskę na piersiach z pracą RR do kraula na grzbiecie	2 razy
3	Koordinacja pracy RR i NN do pływania stylem grzbietym	pływamy na plecach pełnym stylem (RR i NN)	4 razy
4	Ćwiczenia NN do pływania stylem dowolnym	pływamy na brzuchu z deseczką wyciągniętą do przodu (głowa pod wodą, dmuchamy powietrze pod wodę)	4 razy
5	Ćwiczenia RR do pływania stylem dowolnym.	ćwiczenia jw. z pracą RR i oddechem (na cztery ruchy RR jeden oddech w przód)	4 razy
6	Koordinacja pracy RR i NN z oddechem w pływaniu stylem dowolnym	ćw. jw. (na dwa ruchy RR jeden oddech w bok) – zwrócić uwagę na poprawny oddech	4 razy
7	Skoki do wody	pływamy pełnym stylem dowolnym (RR i NN, oddech na dwa ruchy RR) a) skoki na nogi b) skoki na „bombę”	2 razy 5 razy 5 razy

Część III – końcowa – 5 min.

1	Ćwiczenia uspokajające	„sławiki”	1 min
2	Ćwiczenia korekcyjne	a) „meduza” b) „korek”	1 min 1 min
3	Ćwiczenia oddechowe	luźne wydechy do wody	1 min
4	Zakończenie lekcji.	zbiórka, podsumowanie, pożegnanie	1 min