

Scenariusz zajęć z pływania

Temat: Zabawy w wodzie – nauka leżenia na piersiach. Ćwiczenia wypornościowe.

Data: 3.12.2013

Miejsce: pływalnia kryta – 25m.

Klasa: grupa pływacka – początkująca, uczniowie kl. V

Czas: 45 min.

Prowadzący: mgr Edyta Schwarz

Metody: zabawowa, zadaniowa.

Formy: indywidualna, zespołowa.

Sprzęt: lina, „makaron”, piłeczki ping-pongowe.

Treści wynikające z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych i gimnazjalnych (zał. nr 3):

- zabawy w wodzie służące rozwijaniu sprawności psychofizycznej,
- wykorzystywanie nabytych umiejętności ruchowych w życiu codziennym,
- przygotowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego.

Cel główny: podniesienie umiejętności pływackich.

Cele szczegółowe:

1. Nauka umiejętności leżenia na piersiach.
2. Opanowanie ćwiczeń wypornościowych: „Korek”, „Meduza”.
2. Doskonalenie skoków do wody z niskich wysokości.

Przebieg lekcji

Części lekcji	Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczenia	Czas	Uwagi
Część wstępna	Ćwiczenia organizacyjno - porządkowe	Sprawdzenie obecności i stanu gotowości do zajęć, przypomnienie zasad higieny i bezpieczeństwa na basenie	3'	Ustawienie w szeregu
	Gimnastyka pływacka	Na lądzie: - krążenie RR w przód i w tył, - skłony TT w przód i w tył, -krążenia TT	3'	Ustawienie w rozsypanie

		<ul style="list-style-type: none"> - przysiady w parach, <p>W wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - luźne podskoki, - luźne podskoki w parach, - próby zanurzania głowy, - luźne podskoki w parach, przysiad, - przechodzenie pod „Makaronem”. 	4’	Ustawienie przy ścianie basenu
Część główna	Zabawy wypornościowe	„ Korek ” – pozycja skulona w wodzie i długi wydech do wody,	4’	Rozsypka
		„ Meduza ” – skłon, chwyt za stopy zawieszenie w wodzie (na piersiach)	4’	Rozsypka
	Zabawy	„ Boja ”- półzawieszenie		Pary

	<p>doskonalące leżenie na piersiach</p>	<p>w wodzie na piersiach (trzymając za ręce partnera)</p> <p>„Holowanie barek 1” – uczniowie ciągną partnera trzymającego się go za barki.</p> <p>„Holowanie barek 2” – uczniowie ciągną partnera za pomocą liny”.</p> <p>„Połów rekina”- uczniowie ustawieni na brzegu basenu, ciągną partnera za pomocą liny.</p>	<p>3’</p> <p>3’</p> <p>3’</p> <p>3’</p>	<p>Pary</p> <p>Pary</p>
	<p>Zabawy doskonalące skoki do wody z niskiej wysokości</p>	<p>„Kamień w wodę”: – skoki do wody z krawędzi basenu (na nogi), - skoki do wody z krawędzi basenu (na</p>	<p>3’</p> <p>3’</p>	<p>Indywidualnie</p>

		nogi), z przysiadem, - skoki do wody z krawędzi basenu (na nogi), wykonanie „Pajacyka”.	3’	
Część końcowa	Zabawa oddechowa	„Wiatr” –przesuwanie piłeczek ping-pongowych dmuchając na nie .	2’	Indywidualnie
	Podsumowanie zajęć	Wyjście z wody, sprawdzenie obecności, pochwały i nagrodzenie brawami za dobrze wykonane ćwiczenia. Przypomnienie zasad bezpiecznego wychodzenia z pływalni i korzystania z natrysków.	3’	Ustawienie w szeregu

Opracowała: Edyta Schwarz

