

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Prowadzący: Krzysztof Randzio

Klasa: I f/g

Liczba osób: 15 dziewcząt

Miejsce: pływalnia

Czas trwania: 45 min

Przybory: deski, piłki plażowe.

Temat:

Nauka poślizgu na piersiach i na grzbiecie.

Cele:

1. Umiejętności: doskonalenie podstawowych elementów pływania i nauczanie poślizgu na piersiach i na grzbiecie.
2. Wiadomości: działanie wypornościowe wody, przypomnienie zasad bhp na pływalni.
3. Sprawność motoryczna: gibkość, koordynacja ruchowa, orientacja.
4. Akcent wychowawczy: dyscyplina oraz wytrwałość jako podstawa opanowania umiejętności sportowych, budowanie w uczniach wiary w siebie i swoje możliwości, współpraca w grupie, rywalizacja „fair play”.

Metoda: całościowa.

Forma nauczania: ścisła, zabawowa.

### I. Część wstępna. ( 12 min.)

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji, motywacja do ćwiczeń.
2. Ćwiczenia na lądzie wszechstronnie przygotowujące ucznia do lekcji w układzie: ćw. RR, NN, T ( ustawienie w rozsypce) :
  - krążenia ramion w przód, w tył i naprzemianstronne, krążenia barków,
  - w opadzie tułowia naprzemianstronne wymachy ramion,
  - w opadzie tułowia skrętoskłony,
  - krążenia tułowia, bioder,
  - w przysiadzie podskoki,
  - pajacyki,
  - rozciąganie barków.

*Przejdźcie pod prysznic.*

3. Ćwiczenia w wodzie – rozgrzewka:
  - bieg do przeciwległego brzegu i powrót na miejsce.
  - w dwójkach chlapanie wodą na partnera.
  - „strzelec” – 2 wyznaczone osoby starają się trafić w pozostałych piłką plażową. Trafiony dołącza do strzelców. Obroną jest schowanie się pod wodą.

### II. Część główna. ( 28 min)

1. Nauka poślizgu na piersiach i na grzbiecie:

- „pluskające rybki” dzieci wykonują przysiad w wodzie do zanurzenia po brodę. Z tej pozycji, z odbicia obunóż, wyskakują jak najbardziej płasko w przód z rękami wyciągniętymi przed sobą do zawiśnięcia w wodzie. Ustawienie w szeregu.
- „ wyścig motorówek” jeden z ćwiczących kładzie się na wodzie, na piersiach, podając proste ramiona współwiczającemu stojącemu przed nim. Na sygnał prowadzącego stojący uczniowie (motorówki) biegną ciągnąc na sobą kolegów leżących na powierzchni wody. Głowy leżących mają być schowane pod wodą . Wygrywa motorówka, która szybciej dobiegnie do wyznaczonego miejsca. Ustawienie dwójkami z jednej strony basenu.
- „transport drewna” jeden z uczniów kładzie się na plecach przy pomocy współwiczającego, który podtrzymuje go rękami za głowę. Po przyjęciu właściwej pozycji przez leżącego, współwiczający – idąc tyłem powoli holuje go do wyznaczonego miejsca. Ustawienie dowolne.
- „przepychanie kłody” na sygnał prowadzącego ostatni z szeregu kładzie się na wodzie na piersiach lub na grzbiecie. Uczniowie z szeregów przepychają kłodę aż dopłynie ona na początek. Wówczas kładzie się nieruchomo następny ćwiczący. Wygrywa zespół, który pierwszy wróci do ustawienia wyjściowego. Ustawienie w dwóch szeregach naprzeciw siebie.
- ślizgi na piersiach z deskami trzymanymi w wyprostowanych ramionach, ustawienie szeregiem.
- ślizgi na piersiach z deskami trzymanymi jednorącz , ustawienie szeregiem
- ślizgi na grzbiecie z deskami trzymanymi oburącz przy biodrach, ustawienie szeregiem.
- ślizgi na grzbiecie z deskami trzymanymi oburącz za głową, ustawienie szeregiem.
- ślizgi na piersiach i grzbiecie z ramionami wyprostowanymi przed sobą, ustawienie szeregiem.

### III. Część końcowa. ( 5 min.)

1. Uspokojenie organizmu:
  - 10 wydechów do wody,
  - leżenie na grzbiecie,
  - leżenie na piersiach.
2. Podsumowanie lekcji:
  - sprawdzenie ilości uczniów,
  - pochwała uczniów najlepiej wykonujących ćwiczenia,
  - zachęcenie do regularnego uczęszczania na pływalnię.
3. Przejście pod prysznic i do szatni.

24-11-2004r.

.....  
Podpis prowadzącego.