

Doskonalenie ruchów kraulowych na piersiach

U: Nauka pracy ramion do kraula na piersiach
 S: Siła ramion i nóg, gibkość w stawach barkowych
 W: Bezpieczne zachowanie się na basenie
 P: systematyczność i dokładność

Miejsce zajęć: kryta pływalnia

Czas trwania: 45

Klasa: IV

Liczba ćw.: 11

Przybory: deski pływackie, krążki,

TOK	TREŚĆ	INTERPRETACJA	UWAGI
MOP	Zbiórka, powitanie , spr. Obecności, przypomnienie zasad BHP	W	Dwuszereg
CZ I Rozgrzewka	1. w podskokach wymach rr 2. naprzemianstronne krążenia rr w przód i w tył 3. pokaz ruchów do kraula na piersiach- próba ich wykonania 4. rr w górze skłon tułowia w przód 5. 5 przysiadów 6. w opadzie tułowia skrętoskłony przejście pod natrysk		W rozsypce na brzegu basenu
Zabawa ożywiająca	„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 również berkiem.		W rozsypce na płytkiej wodzie
CZ II	Pokaz i objaśnienie pracy RR do kraula na piersiach. Na lądzie: - w opadzie naprzemianstronne krążenia RR w przód - w opadzie ruchy kraulowe RR - Kraulowe ruchy RR w opadzie tułowia, ze skrętem głowy	U S	W rozsypce twarzą do nauczyciela

	W wodzie: 1. w opadzie, w rozkroku głowa nad wodą 2. kraulowe ruchy RR z głową zanurzoną w wodzie- długi wydech do wody 3. w opadzie, kraulowe ruchy RR z oddychaniem: - w staniu - w chodzie 4. w poślizgu na piersiach z deską w przodzie, trzymaną prostymi RR , głowa zanurzona w wodzie ruchy naprzemianstronne ramion, co drugi ruch oddech. 5. w poślizgu na piersiach bez deski, w pozycji strzałki naprzemianstronne ruchy RR, co drugi ruch oddech Skoki do wody z różnej wysokości i z różnych pozycji		Na sygnał nauczyciela jeden za drugim w odpowiednich odległościach
CZ III			
Zabawa uspokajająca	„Sadzenie drzewek” Ćwiczący po wykonaniu wdechu zanurza się pod wodę i układa na dnie krążki wykonując wydech		W rozsypce
MOP	Zbiórka, sprawdzenie stanu liczebnego, omówienie lekcji, zachęcanie uczniów do korzystania z basenu	P	W dwuszeregu