

KONSPEKT

Temat: Doskonalenie znanych elementów pływackich w formie zabawowej.

Cele główne lekcji:

1. **Umiejętności:** doskonalenie ruchów NN do kraula na piersiach, skoki na NN do wody głębokiej
2. **Motoryczność:** kształtowanie koordynacji ruchowej i siły mięśni NN
3. **Wiadomości:** rodzaje stylów pływackich, współdziałanie w grupie.
4. **Akcent wychowawczy :** pomoc koleżeńska

Miejsce zajęć: pływalnia kryta

Czas trwania: 45 min.

Klasa: V

Liczba ćwiczących: 30

Przybory i przyrządy: deski, pianki, przedmioty zatapialne, piłki.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organizacyjno - metodyczne
1.Czynności organizacyjno - porządkowe. 2.Motywacja do zajęć.	1. Zbiórka podanie tematu lekcji. 2. Powitanie sportowe i sprawdzenie obecności. 3. Sprawdzenie gotowości do zajęć. 4. Podanie tematu lekcji. 5. Omówienie założeń lekcji.	2 min	W dwuszeregu.
3.Rozgrzewka	Na lądzie: 1. Krążenia RR w przód i tył równoległe. 2. Naprzemianstronne krążenia RR w przód i tył. 3. Lekki rozkrok- krążenie bioder w lewą i prawą stronę. 4. Opad tułowia w przód – skrętoskłony. 5. 20 przysiadów. 6. 10 ugięć w podporze leżąc przodem. 7. P.w. stojąc w rozkroku – chwyt za stopę – rozciąganie mięśni uda L i P. 8. P.w. siad prosty, RR w bok – siad równoważny.	3 – 4 min	Rozsypka.
4. Zabawa ożywiająca.	1. „Natarcie” – 2 grupy po obu stronach basenu, na sygnał płyną strzałką na 2-gą stronę. Wygrywa grupa, która 1-sza wykona ćw.		2 grupy stoją na przeciwległych stronach basenu. 2x

5. Część główna	2. „Pilka parzy” – szybkie przerzucanie piłek z jednej na drugą stronę, tak aby najkrócej znajdowały się ba wyznaczonej stronie basenu. 1. Sztafeta z piankami. Doskonale pracy NN w kraula. 2. W pozycji siedzącej na piance doskonale pracy RR w stylu klasycznym. 3. W parach. Pierwsza osoba trzyma piankę a druga trzyma kolegę za nogi. Pierwsza doskonali pracę RR do kraula pracę NN. 4. „Poławiacze pereł”- 2 grupy po obu stronach basenu N wrzuca do wody przedmioty zatapialne , które uczniowie starają się wyłowić pojedynczo. Wyłowiony przedmiot U odkłada na brzeg. Wygrywa grupa, która wyłowi najwięcej przedmiotów. Skoki na głęboką wodę: • kto wyżej, • kto dalej, • do celu.	2 – 3 min. Kilka zmian Zmiana osób po każdej długości 2 – 3 min. kilka zmian	
6. Ćwiczenia uspakajające.	„Nad morzem” – uczniowie kładą się na grzbiecie trzymają deskę przy piersiach.	kilka zmian	
7. Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka i sprawdzenie liczebności. Omówienie lekcji, pochwały.		