

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Pływanie klasa IV-V

Temat lekcji: Doskonalenie ruchu naprzemiennego nóg w pływaniu na piersiach.

Zadania szczegółowe:

- Doskonalenie osvajania się z wodą.
- Doskonalenie oddychania pod wodą.
- Doskonalenie ruchu naprzemiennego nóg w pływaniu z deską.
- Wzmacnianie gorsetu mięśni.
- Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- Stosowanie zasad bezpieczeństwa i higieny osobistej.

Tok lekcji	Treść zadania	Czas	Uwagi
Część wstępna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbiórka grupy, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do zajęć, umotywowanie.</li> <li>• Rozgrzewka na lądzie.</li> </ul>	3'	Zwrócenie uwagi na higienę osobistą, przypomnienie zasad bezpieczeństwa.
	<p>P.w. – stojąc w rozkroku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skręty głową w prawo i w lewo;</li> <li>- skłony głowy w przód i w tył;</li> <li>- krążenia ramion w przód z równoczesnym ugięciem nóg;</li> <li>- krążenia ramion w tył z równoczesnym ugięciem nóg;</li> <li>- opad tułowia w przód i wymachy ramion na boki;</li> <li>- ramiona wyprostowane przed sobą;</li> <li>- przysiady</li> </ul>	5'	Po 8x
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozgrzewka w wodzie</li> </ul> <p>P.w.- stojąc w rozkroku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pajace;</li> <li>- wznosy nóg w przód i w tył pokonując opór wody;</li> </ul> <p>P.w. – półprzysiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wznosy ramion w przód i w tył pokonując opór wody.</li> </ul> <p>Zabawa w berka: berek przy pomocy „Makaronu” łapie uczniów i przekazuje przybór złapanemu, który staje się berkiem.</p>	5'	Po przejściu pod prysznic. Po 8x
Część główna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przy ścianie uczniowie doskonalą oddychanie pod wodą jednocześnie otwierając pod wodą oczy.</li> </ul>	2'	Po przejściu na głęboką nieckę. Po 10x
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W pozycji siedzącej na murku, stopy zanurzone w wodzie, doskonalenie naprzemienną pracę</li> </ul>	5'	Zwrócenie uwagi na poprawną pracę kolan i ułożenie stóp.

Część końcowa	nóg.		
	• Pływanie na piersiach z deską- praca nóg, głowa nad wodą.	10'	Zwracanie uwagi na poprawne ułożenie ciała w wodzie i poprawną pracę nóg.
	• Pływanie na piersiach z deską, oddychanie pod wodą.	10'	
	• Leżenie na wodzie na plechach.	3'	
• Zbiórka , sprawdzenie obecności, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepszych. Odprowadzenie uczniów do szatni.	2'		

opracowała i prowadziła zajęcia mgr Małgorzata Witkowska-Wit