

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – PŁYWANIE

**Miejsce zajęć-** kryta pływalnia

**Czas trwania zajęć:** 60min.

**TEMAT** :Doskonalenie pracy ramion i nóg w pływaniu na grzbiecie i na piersiach - koordynacja z oddechem. Poznanie sposobów holowania osoby zmęczonej i tonącej-chwytem za ramiona oraz sposobem „samolot”.

**Pomoce:** deseczki pływackie, ”makarony”, krążki do nurkowania.

**Cele zajęć:**

1. Motoryczność – rozwijanie siły i wytrzymałości na dłuższych odcinkach
2. Umiejętności – koordynacja ruchów kończyn górnych i dolnych z oddechem
3. Wiadomości – poznanie i nauczanie sposobów holowania osoby zmęczonej i tonącej
4. Wychowawcze – umiejętność współpracy w grupie.

**Nauczyciel:** Zofia Malinowska (ZSO w Opolu)

Punkty/ogniwa toku	Nazwa i opis ćwiczenia, zabaw, gier	Dystans do przepłynięcia
<p><b>Czynności organizacyjno-porządkowe</b></p>	<p><b><u>I.Część wstępna</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Powitanie, podanie tematu zajęć, sprawdzenie gotowości uczniów do zajęć.</li> <li>• Rozgrzewka przed wejściem do basenu.</li> </ul> <p><b><u>Rozgrzewka:</u></b></p> <p>1.Pozycja rozkroczna-naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.</p> <p>2. W opadzie tułowia wymachy ramion na przemian w przód i w tył.</p> <p>3.Pozycja rozkroczna – krążenia bioder w prawą i w lewą stronę.</p> <p>4.Pozycja j.w. -krążenia kolan do wewnątrz i na zewnątrz oraz w jednoczesne krążenia w prawą i lewą stronę.</p> <p>5.10 przysiadów.</p> <p>6. W siadzie prostym podpartym na przedramionach nożyce poziome i pionowe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prysznic, podział uczniów na zespoły (dwa tory).</li> </ul>	



<p><b>B. Elementy ratownictwa wodnego</b></p> <p>Objaśnienie i pokaz przez prowadzącego:</p> <p><b>Nauka holowania zmęczonego lub tonącego</b></p>	<p>przemian nogami do kraula, wydech do wody.</p> <p>5. Naprzemianstronna praca nóg w leżeniu na grzbiecie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• holowanie deseczki (deseczka nad lustrem wody)</li> </ul> <p>5. W leżeniu na grzbiecie praca nóg w stylu klasycznym - holowanie deseczki (deseczka nad lustrem wody)</p> <p><b>A.</b> holowanie zmęczonego przez dwóch ratowników sposobem „samolot” – holujący płyną obok siebie, a holowany opiera się ramionami na barkach obu ratowników tworząc „samolot”.</p> <p><b>B.</b> Holowanie tonącego z chwytem za ramiona – ratownik płynąc na plecach z nogami do żabki, (tonący ułożony jest na grzbiecie) trzyma tonącego chwytem pod ramiona, twarz tonącego znajduje się nad powierzchnią wody.</p>	<p><b>2x25m</b></p> <p><b>2x25m</b></p> <p><b>3x25m</b></p> <p><b>2x25m</b></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

