

Zajęcia na basenie

Klasa: IV - 2 grupy po 14 osób

Temat: Ćwiczenia osławajające z wodą, zabawy w wodzie

Czas trwania: 45 min

Pomoce dydaktyczne: deski do pływania, makarony do pływania, woreczki z obciążeniem

Metoda zajęć: zadaniowa ścisła, zabawowa

Cześć wstępna

Przeprowadzenie czynności organizacyjno-porządkowych (sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, omówienie zajęć, natrysk

Rozgrzewka na łądzie polega na wykonaniu 10 powtórzeń przedstawionych poniżej ćwiczeń:

1. Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku z rękami na ramionach, uczeń wykonuje krążenia w przód i tył.
2. Pozycja wyjściowa – stojąc na baczność z rękami uniesionymi w przód na wysokość barków, uczeń wykonuje przysiady.
3. Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, uczeń wykonuje pajacyki.
4. Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, uczeń wykonuje krążenia w obręczy biodrowej.

Wejście do basenu:

1. Uczniowie trzymają się oburącz barierki (wzdłuż toru) w basenie wykonują ćwiczenia wydechu do wody z jednoczesnym zanurzeniem głowy.
2. Uczniowie trzymając się stopami barierki kładą się na plecach na wodzie z rękami za głową.
3. Uczniowie trzymają się rękami barierki wytwarzają fale przyciągają się i odpychając od barierki (cała grupa równocześnie).
4. Uczniowie przy barierce próbują utworzyć tzw. korek – obejmują kolana rękami i próbują się utrzymać na wodzie.

Cześć główna

1. Uczniowie przechodzą pod makaronem leżącym na wodzie – głębokość do 1,2 m.
2. Uczniowie przechodzą pod dwoma makaronami leżącym na wodzie w odległości 1 m od siebie – głębokość do 1,2 m.
3. Uczniowie w parach trzymając makaron starają się pokonać dystans 5 m.
4. Uczniowie w parach trzymając makaron nad głową starają się usiąść na dnie basenu.
5. Uczniowie trzymając makaron między nogami starają się utrzymać na wodzie bez ruchów rąk i nóg przez 1 min.
6. Wyścig koni w parach – uczniowie trzymając makaron między nogami pokonują basen odpychając się rękoma.
7. Uczniowie zanurzają się na dno basenu po woreczki – głębokość do 1,2 m.
8. Jw. Zawody w parach.
9. Uczniowie wykonują skoki do wody na nogi trzymając makaron w dowolny sposób.
10. Zabawa rozluźniająca na zjeździe.

Cześć końcowa

Przeprowadzenie czynności organizacyjno-porządkowych. Omówienie zajęć, sprawdzenie samopoczucia uczniów.