**Scenariusz lekcji nauki pływania**

Temat lekcji: Doskonalenie pracy ramion w kraulu na piersiach.

Klasa: 4a,b

Przybory: deski pływackie, ringo.

Czas trwania 45 minut.

Cle główne:

1.Umiejętności: Wyrabianie nawyku prawidłowej pracy ramion w kraulu na piersiach.

2.Wiadomości: Poznanie nowych ćwiczeń, zasad bezpiecznego korzystania z wody, oraz

wpływu jej na nasz organizm.

3.Motoryczność: Kształtowanie koordynacji ruchowej i wytrzymałości pływackiej.

4.Akcent wychowawczy: bezpieczeństwo na pływalni podczas zajęć.

Przebieg zajęć:

**I. Cześć wstępna:**

1. Ćwiczenia organizacyjno –porządkowe:

- zbiórka, raport, powitanie z klasą,

- sprawdzenie obecności,

- podanie tematu lekcji,

- motywacja do aktywnego udziału w lekcji.

2.Rozgrzewka na lądzie:

- podskoki z jednoczesną obustronną pracą RR do przodu później to samo w tył“ Pajacyki”

- bieg w miejscu z klaskaniem pod kolanami,

- w rozkroku opad tułowia skrętoskłony,

- naprzemianstronne krążenie RR w przód (dzieci trzymają przed sobą ringo, wykonują

krążenia PR w przód, przechwyt ringo LR,

- siad prosty podparty nożyce pionowe i poziome.

3. Czynności higieniczne:

- przejście pod prysznic.

**II. Cześć główna:**

1. Zabawa w wodzie: ,,Taczki:”

Ćwiczący kładą się na piersiach RR wysunięte w przód NN w rozkroku. Partnerzy ustawiają

się pomiędzy nogami ćwiczącego, chwytają go za stopy i pchają do przodu. W tym czasie

ćwiczący wykonują naprzemianstronne ruchy RR.

2. Ćwiczący leżąc na brzuchu w wodzie chwyt oburącz deski RR wyprostowane płynie

pracując tylko NN w ruchy kraulowe.

3. Ćw. jw. dodatkowo ruchy kraulowe jednej ręki później druga głowa nad powierzchnią

wody.

4. Jw. tylko z głową zanurzoną w wodzie z oddychaniem skręt głowy w bok.

5. Jw. ruchy kraulowe naprzemianstronna praca RR tzw. dokładanka głowa nad wodą.

6.Jw. z głową pod wodą i oddychaniem przez skrętgłowy w bok.

7. Ćwiczący z deską między NN płynie wykonując ruchy kraulowe RR z zanurzoną głową pod wodą i oddychaniem.

8. Pływanie pełnym stylem-kraul

9. Jw. w rywalizacji w hitach 60 osobowych.

10. Jw. wyścigi na czas.

**III. Cześć końcowa:**

1.Ćwiczący trzymając się krawędzi basenu wykonują zanurzenie głowy pod wodę z długim wydechem powietrza.

2. Czynności organizacyjno-porządkowe.

Wyjście z wody i przeliczenie ćwiczących, podsumowanie zajęć, wyróżnienie uczniów aktywnych i dobrze wykonujących ćwiczenia