

KONSPEKT LEKCJI WF

Klasa: 8a/8b chłopcy

Data: 16.01.2019

Ilość ćwiczących: 9

Temat lekcji: **Zapoznanie z podstawowymi elementami ratownictwa wodnego.**

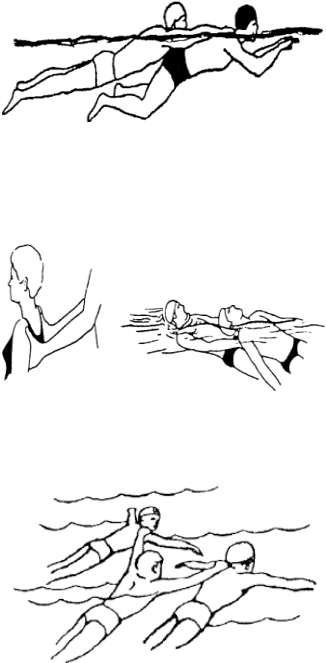
Zadania wychowawcze: uczeń współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię (E2-PODST-WF-2.0-KLIVVIII-1.9)




Zadania szczegółowe:

- **Motoryczność:** uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne (E2-PODST-WF-2.0-KLVIIIVIII-1.2.4)
- **Umiejętności :** uczeń stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w wodzie (E2-PODST-WF-2.0-KLVIIIVIII-III.2.1)
- **Wiadomości :** uczeń zna i potrafi wskazać zagrożenia związane z pływaniem (E2-PODST-WF-2.0-KLVIIIVIII-III.1.2)

Zastosowane metody: naśladowcza, zabawowa, zadaniowa, problemowa

Przebieg lekcji	Treść zadania	Metody	Czas	Uwagi organizacyjne
Część wstępna organizacyjno – porządkowa.	Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Przedstawienie tematu i celów lekcji.		2'	UUUUUUUUUU N
Rozgrzewka – ćwiczenia na brzegu basenu	Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia: <ul style="list-style-type: none"> • Rozkrok – jednostronne i naprzemianstronne wymachy ramion w przód i w tył, • Rozkrok – ramiona w przód, skręty tułowia, • W opadzie tułowia wymachy ramion na przemian w przód i w tył. • Pozycja rozkroczna – krążenia bioder w prawą i w lewą stronę. • Rozkrok - ramiona w górze, skłony tułowia w przód z chwytem za kostki • Postawa swobodna, przysiady (10 razy). • Opad tułowia w przód, skręty tułowia z ramionami w bok • Siad prosty podparty na desce – nożyce poziome i pionowe 	naśladowcza	3'	Część pierwszą rozgrzewki prowadzi nauczyciel. Wspólnie z uczniami omawia ćwiczenia za jakie partie mm odpowiadają. Rozgrzewkę prowadzić może też wskazany przez nauczyciela uczeń. Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem i poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
Rozgrzewka – ćwiczenia w wodzie	<ul style="list-style-type: none"> • Berek kraulem ratowniczym – jeden z uczniów jest berkiem. Wszyscy poruszają się kraulem ratowniczym z głową nad powierzchnią wody. • W leżeniu na grzbiecie praca nóg w stylu klasycznym – holowanie deski – deska nad lustrem wody. 	zabawowa	6'	Nauczyciel objaśnia jak wygląda styl ratowniczy i jakie są jego zastosowania. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywanego ćwiczenia

<p>Część główna. Elementy ratownictwa i samoratownictwa</p>	<p>Elementy samoratownictwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • samoasekuracja w przypadku skurczu kończyny dolnej – uczniowie płyną stylem dowolnym na piersiach. w połowie basenu symulują skurcz kończyny dolnej – układają ciało w pozycji leżenia na plecach i naciągają mięśnie kończyny dolnej – płyną na plecach wykorzystując wyłącznie ramiona, • samoasekuracja w przypadku utraty sił - – uczniowie płyną stylem dowolnym na piersiach. w połowie basenu symulują utratę sił – układają się w pozycji „meduzy” na plecach i głęboko oddychają – płyną na plecach wykorzystując poślizgi • samoasekuracja w przypadku wplynięcia w roślinność wodną – uczniowie płyną stylem dowolnym na piersiach. W połowie basenu symulują wplynięcie w gęstą roślinność wodną. Układają ciało na plecach z ramionami wzdłuż ciała i płyną wykonując minimalne ruchy ramion i nóg. • samoasekuracja w przypadku wplynięcia w gęstą roślinność wodną pod wodą – uczniowie wykonują nurkowanie w dal z odbicia od ściany. Po przepłynięciu kilku metrów symulują wplynięcie w roślinność wodną. Zatrzymują się gwałtownie i wracają w stronę z której wplynęli poruszając się do tyłu wykorzystując wyłącznie ramiona <p>Elementy ratownictwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • holowanie zmęczonego lub tonącego na piersiach. Uczniowie w parach. Jeden z pary jest ratownikiem. Holuje zmęczonego poruszając się żabką ratowniczą. Poszkodowany chwytą go za barki i w miarę możliwości wspiera ruchami nóg • holowanie zmęczonego lub tonącego chwytem pod pachy. Uczniowie w parach. Jeden z pary jest ratownikiem. Holuje zmęczonego płynąc na plecach i trzymając poszkodowanego pod pachami. Poszkodowany również na plecach w miarę możliwości wspiera ruchami nóg. • holowanie zmęczonego przez dwóch ratowników sposobem „samolot” – holujący płyną obok siebie, a holowany opiera się ramionami na barkach obu ratowników tworząc „samolot”. 	<p>zadaniowa</p>	<p>12’</p>	<p>Nauczyciel przedstawia uczniom różne zagrożenia z którymi można się spotkać podczas pływania, zwłaszcza na wodach otwartych (kąpieliska, jeziora, nad morzem) i omawia sposoby samoasekuracji w tych sytuacjach.</p> <p>Uczniowie zmieniają się rolami.</p>
		<p>zadaniowa</p>	<p>14’</p>	

<p>Część końcowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • holowanie zmęczonego przez dwóch ratowników sposobem „most” – jeden płynie z przodu, uszkodzony chwytka go za barki, drugi z tyłu opiera nogi uszkodzonego na swoich barkach. <p>Skoki ratownicze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok ratowniczy do wody – wykroczny i rozkroczny – uczniowie skaczą do wody starając się nie zanurzyć głowy. Pochyleni do przodu podczas skoku w pozycji wykrocznej lub rozkrocznej, w momencie wejścia do wody zagarniają mocno wodę ramionami w przód. • skok ratowniczy ślizgowy – uczniowie wykonują skok do wody wykonując poślizg na wodzie – pierś do przodu, głowa odchylona do tyłu, ramiona szeroko rozłożone. <p>Leżenia na grzbiecie, stopy zaczeplone o brzeg basenu – głębokie wdechy i wydechy.</p> <p>Zbiórka, omówienie przebiegu lekcji z zachęceniem uczniów do aktywnego udziału w następnych zajęciach.</p> <p>Pożegnanie</p>	<p>problemowa</p> <p>zadaniowa</p>	<p>5'</p> <p>3'</p>	<p>Nuczyciel stawia problem. Uczniowie mają wymyślić inny sposób holowania przez dwie osoby. Jeśli im się nie udaje nauczyciel demonstruje.</p>   
----------------------	--	------------------------------------	---------------------	---

Podpis nauczyciela: