**SCENARIUSZ LEKCJI Z PŁYWANIA I RATOWNICTWA WODNEGO**

**TEMAT : Doskonalenie pływania stylem klasycznym oraz skoku ratowniczego i holowania tonącego**

**Pływanie formą aktywności ruchowej.**

**CELE LEKCJI:**

**Kształcący :**

* doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym
* doskonalenie skoku ratowniczego
* wzmacnianie mięsni całego ciała
* doskonalenie holowania tonącego

**Poznawczy**

* sposoby udzielania pierwszej pomocy
* sposoby holowania

**Wychowawczy**

* odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i rówieśników
* współpraca w parach
* świadomość posiadania umiejętności pływania
* pływanie formą aktywności ruchowej

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Treść lekcji** | **Czas** | **Wskazówki organizacyjno -porządkowe** |
| **I Część wstępna**1.Czynności organizacyjne | - Czynności organizacyjne- podanie zadań lekcji- motywacja ćwiczących do zajęć | 2’ | Ustawienie – frontalnePodkreślanie znaczenia pływania w życiu codziennym |
| 2. Rozgrzewka   | - Rozgrzewka na lądzie Krążenia RR , T, NN, Skrętoskłony , skręty T- Rozpływanie 6 długości basenu dowolnym stylem | 4’8’ | Ustawienie w rozsypce, przed prowadzącym wytypowanie osoby do rozgrzewki  |
| **II Część główna** | 1. Doskonalenie skoku ratowniczego

( skok ratowniczy przepłynięcie 15 m )1. Holowanie partnera
2. Doskonalenie pływania stylem klasycznym
 |  8’10’10’ | Na gwizdek uczniowie podchodzą do słupków i wykonują skok do wody Zwrócenie uwagi na poprawność wykonania ćwiczenia |
| **III Część końcowa**1.Ćwiczenia rozluźniające 2. Czynności organizacyjne | Ćwiczenia stretchingowe na brzegu Zbiórka w szeregu, omówienie lekcji. Pożegnanie. | 2’2’ | Wskazanie osoby do poprowadzenie Wskazanie i nagrodzenie osób najpoprawniej wykonujących zadania lekcji  |