**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 – frontalne  Podkreślanie 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 |