Karta pracy nr 3 z pływania dla kl 8 sp dziewcząt

1.Zapoznanie z regulaminem pływalni i zasadami obowiązującymi na obiekcie. Rozpoznanie umiejętności uczniów, podział na grupy ćwiczebne.

2. Doskonalenie techniki pracy NN w stylu grzbietowym.

3. Doskonalenie techniki pracy RR w stylu grzbietowym.

4.Doskonalenie koordynacji pracy RR i NN w stylu grzbietowym.

5.Doskonalenie nawrotu koziołkowego do stylu grzbietowego.

6.Doskonalenie startu i nawrotu do stylu grzbietowego.

7. Poznajemy zasób ćwiczeń doskonalących technikę stylu dowolnego.

8.Stosujemy poznane ćwiczenia RR i NN do doskonalenia stylu dowolnego.

9 -10. Poprawiamy koordynację pracy RR i NN z oddechem.

11. Dokonujemy samooceny techniki stylu dowolnego.

12. Doskonalenie nawrotu koziołkowego do stylu dowolnego.

13.Sprawdzian - 50m kraulem, ocena techniki pływania.

14.Doskonalenie techniki pracy NN w stylu klasycznym.

15.Doskonalenie techniki pracy NN w stylu klasycznym – cd.

16.Doskonalenie techniki pracy RR w stylu klasycznym.

17.Doskonalenie techniki pracy RR w stylu klasycznym – cd.

18-19Doskonalenie koordynacji pracy ramion i oddechu w stylu klasycznym.

20-21.Doskonalenie koordynacji pracy ramion, oddechu i nóg w stylu klasycznym.

22.Doskonalenie startu i nawrotu do stylu klasycznego.

23-24.Poznajemy zasób ćwiczeń doskonalących technikę w stylu klasycznym.

25-26.Technika pracy ramion w delfinie.

27-28.Technika pracy ramion w delfinie wraz z koordynacją ruchów ciała.

29-30.Koordynacja pracy RR, NN i oddechu i delfinie.

31.Pływanie pod wodą – technika.

32.Doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.

33.Elementy ratownictwa, holowanie zmęczonego.

34.Gry i zabawy w wodzie.