**Konspekt lekcji pływania   
z wykorzystaniem języka angielskiego**

**Prowadzący:** Dariusz Kuchta

**Miejsce:** pływalnia **(swimming** **pool)**

**Liczba ćwiczących:** 15 osób

**Czas:** 45 minut

**Pomoce dydaktyczne:** piłki gumowe, bramki, makarony krótkie,   
tablica sucho ścieralna, laptop

**Temat lekcji:** Zabawy oswajające z wodą, poznanie podstawowych terminów związanych z środowiskiem wodnym (w języku polskim i angielskim)

**Cele operacyjne w zakresie:**

* **Umiejętności**

Uczeń potrafi:

- samodzielnie poruszać się w wodzie

- zanurzyć twarz i głowę pod wodę

- wyszukać w internecie strony z angielską wymową poznanych terminów

* **Motoryczności**

Uczeń:

- koordynacja, zwinność

* **Wiadomości**

Uczeń zna:

- zasady bezpieczeństwa w wodzie

- zna nazewnictwo stylów pływackich, podstawowe słownictwo związane z tematyką dotyczącą pływania i środowiska wodnego (w języku polskim i angielskim)

* **Usamodzielnienia**

Uczeń:

- uczeń chętnie współdziała w grupie

- nabiera chęci do nauki pływania

- potrafi sam odnaleźć w Internecie właściwą nazewnictwo, i angielską   
wymowę wyrażeń i zwrotów poznanych na zajęciach

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Zadania lekcji** | **Ilość powtórzeń,**  **czas** | **Uwagi** |
| I część wstępna  1.Zbiórka  2.Rozgrzewka  **(warm up)** | Ustawienie w dwuszeregu, powitanie, sprawdzenie obecności. Zapoznanie z nazewnictwem podstawowych stylów pływackich (w języku polskim i angielskim):   * **crawl –** kraul * **backstroke –** styl grzbietowy * **butterfly –**motylek * **breaststroke –** styl klasyczny, żabka * **freestyle –** styl dowolny   oraz pozostałych terminów używanych na lekcji:   * **towel –** ręcznik * **cap** **–**czepek * **goggles –** gogle * **swimsuit –**strój kąpielowy * **trunks –**kąpielówki * **flip-flops –**klapki   ,wejście do wody   1. Krążenia RR w lewą i prawą stronę, makaron (**pool noodle)** trzymany oburącz 2. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, makaron trzymany oburącz nad głową 3. Odmachy RR nad głowę, makaron trzymany oburącz 4. Bieg w miejscu z uderzenie piętami o pośladki, makaron trzymany oburącz, RR uniesione przed sobą 5. Przysiady **(squats)** 6. Podskoki pajaca, makaron trzymany jednorącz, nad głową następuje przekazanie makaronu z ręki do ręki 7. Rozciąganie **(streching)** | 3’  7’ | Uczniowie wysłuchują prawidłowej wymowy poznawanych wyrażeń : **https://encjo.pl/2022/03/27/swimming-wyrazenia-po-angielsku/**  Uczniowie ustawieni w rozsypce  ćwiczą z krótkimi makaronami, początek i koniec ćwiczenia na gwizdek instruktora pływania **(swimming instruktor)** |
| II część główna | Zabawy w wodzie   1. „Brodzenie” - uczniowie chodzą w wodzie wysoko podnosząc kolana i zagarniając wodę rękami 2. „Marsz w wodzie” – uczniowie maszerują w wodzie naśladując na hasło nauczyciela różne ruchy: słoń, piłkarz, lokomotywa, żabka, czapla, siedmiomilowe buty 3. „Pociąg” – Uczniowie chwytają się za barki i poruszają się w różnych kierunkach, na hasło pociąg przyspiesza, przyspieszają nie rozłączając się 4. „Baraszkujące niedźwiadki” – dzieci uderzają dłońmi wodę wzajemnie się ochlapując ***(splash around* )** 5. „Deszcz” – ćwiczący stają w dwóch szeregach naprzeciw siebie i ochlapują się nawzajem, nie wolno się zasłaniać lub odwracać 6. „Szalone koło” – uczniowie trzymają się za ręce w kole, biegną w jednym kierunku, a na sygnał prowadzącego zmieniają kierunek biegu 7. „Gra w piłkę wodną” **(water polo)** – uczniowie podzieleni na dwie drużyny, celem gry jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika, poruszać się można tylko bez piłki | 30’ | Uczniowie mający słabe umiejętności pływackie zakładają „rękawki” **(arm bands)** |
| III część końcowa  1.Uspokojenie organizmu  2. Czynności organizacyjno- porządkowe | 1.Dowolne zabawy w wodzie.  1.Wyjście z wody.  2.Zbiórka.  3.Słowna ocena pracy uczniów.  4.Pożegnanie | 5’ | Utrwalenie poznanej terminologii  w języku polskim  i angielskim |