**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.Zbiórka2.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 wody1. 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 rozsypcećwiczą z krótkimi makaronami, początek i koniec ćwiczenia na gwizdek instruktora pływania **(swimming instruktor)** |
| II część główna | Zabawy w wodzie1. „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 końcowa1.Uspokojenie organizmu2. 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 |