

Rozkład materiału - PŁYWANIE dla klasy 5

Lp.	TEMAT LEKCJI	DYSCY- PLINA	ZADANIA WYCHOWAWCZE	ZADANIA Z ZAKRESU WIADOMOŚCI	ZADANIA Z ZAKRESU UMIĘJĘTNOŚCI	ZADANIA KONTROLNO- OCENIAJĄCE	ŚCIEŻKI EDUKACYJNE	UWAGI
1	2 Lekcja organizacyjna BHP na zajęciach Gry i zabawy oswajające z wodą.	3	4 Bezpieczeństwo w czasie zajęć w wodzie, higiena osobista.	5 Konieczność posiadania umiejętności pływackich. Zapoznanie się z regulaminem basenu.	6 Zabawy oswajające w wodzie np. berek itp..	7	8 Edukacja prozdrowotna.	9
1.	Cwiczenia oddechowe w wodzie w rytmie zauważanie i wynurzenie.	Pływa.	Bezpieczeństwo w czasie zajęć w wodzie, higiena osobista.	Uczeń stwierdza przyjemność i cel przybywania w wodzie.	Uczeń potrafi się zanurzyć cały w wodzie, bojka, torpeda, meduza, korek.		Edukacja prozdrowotna.	
2	Gry i zabawy wypornościowe.	Pływa.	Uczeń wykazuje się odwagą i śmiałością podczas wykonywania różnych zadań w wodzie.	Uczeń poznaje zasady zabaw w wodzie.	Potrafi wykonać wydech do wody " dzień dobry", przysiady w parach, itp..		Edukacja prozdrowotna.	
3	Kraulowe ruchy nóg do pływania na grzbiecie z pomocą deski i bez deski.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń.	Uczeń zna i przestrzega zasad higieny po wysiłku fizycznym.	Samodzielnie wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia w wodzie.		Edukacja prozdrowotna.	
4	Praca RR w pływaniu na grzbiecie z deską i bez deski.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń.	Uczeń wzmacnia mięśnie grzbietu podczas pływania.	Uczeń potrafi się samodzielnie utrzymać na wodzie.		Edukacja prozdrowotna.	
5	Koordynacja pracy NN i RR w pływaniu na grzbiecie.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas pływania.	Uczeń wzmacnia mięśnie grzbietu podczas pływania.	Uczeń rozwija swoją koordynację ruchową podczas pływania..	Oceniamy poprawność pływania na grzbiecie.	Edukacja prozdrowotna.	
6								

Podpis nauczyciela
Mariane W...

7	Doskonalenie pływania na grzbiecie. Skoki do wody z różnych pozycji wyjściowych.	Pływa.	Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie jak i nad wodą.	Uczeń wzmocnia mięśnie grzbietu podczas pływania.	Uczeń potrafi skoczyć na nogi do wody oraz z różnych pozycji wyjściowych.	Edukacja prozdrowotna.
8	Doskonalenie pływania na grzbiecie. Nurkowanie.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas pływania.	Uczeń wzmocnia mięśnie grzbietu podczas pływania.	Uczeń rozwija swoją koordynację ruchową podczas pływania, potrafi zanurzyć się cały w wodzie.	Edukacja prozdrowotna.
9	Praca RR w pływaniu na piersiach z deską i bez deski.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas pływania.	Przestrzeganie zasad higieny po wysiłku fizycznym.	Doskonalenie pływania z deską.	Edukacja prozdrowotna.
10	G i Z w wodzie. Półka wodna.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo gry..	Uczeń poznaje zasady gry w piłkę wodną.	Uczeń swobodnie czuje się w wodzie.	Edukacja prozdrowotna.
11	Koordynacja pracy RR na piersiach z oddechem z deską i bez deski.	Pływa.	Demonstracja nabytych umiejętności.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Pływanie swobodne.	Edukacja prozdrowotna.
12	Praca NN w pływaniu kraulem na piersiach z deską i bez deski.	Pływa.	Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie jak i nad wodą.	Uczeń zna i przestrzega zasad higieny po wysiłku fizycznym.	Doskonalenie pływania z deską.	Edukacja prozdrowotna.
13	Koordynacja pracy NN i RR w pływaniu na piersiach z deską i bez deski.	Pływa.	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności pływackich.	Uczeń zna i przestrzega zasad higieny po wysiłku fizycznym.	Swobodne pływanie poznanym stylem.	
14	Oddychanie w pływaniu kraulem na piersiach.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas pływania.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Ćwiczenia oddechowe i wypornościowe w wodzie.	Edukacja prozdrowotna.
15	Doskonalenie pływania kraulem na piersiach praca NN RR z oddechem z deską i bez deski.	Pływa.	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności pływackich.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Uczeń stara się poprawnie pływać.	

16	Praca NN w pływaniu stylem klasycznym na grzbiecie z deską.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas pływania.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Ćwiczenia z deską praca NN.		Edukacja prozdrowotna.	
17	Praca RR w pływaniu na pierśsiach stylem klasycznym z deską.	Pływa.	Zabawy w wodzie – ćwicząc i doskonaląc opapanowane umiejętności techniki pływania stylem klasycznym	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Ćwiczenia z deską praca RR.			
18	Doskonalenie pływania stylem klasycznym na grzbiecie praca NN.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas pływania.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Ćwiczenia z deską praca NN.			
19	Między klasowe zawody pływackie.	Pływa.	Uczeń potrafi zrozumieć radość z sukcesu, oraz ponieść gorycz porażki.	Uczeń pomaga w sędziowaniu, poznaje podstawowe zasady sędziowania zawodów pływackich.	Organizacja zawodów pływackich.			
20	Indywidualne ćwiczenia korekcyjne.	Pływa.	Uczeń ma świadomość celowości ćwiczeń korekcyjnych w wodzie.	Uczeń poznaje ćwiczenia korekcyjne.	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia korekcyjne indywidualnie oraz w parach w wodzie.			
21	Doskonalenie pływania znanymi stylami pływackimi. Zdobywanie karty pływackiej.	Pływa.	Zabawy w wodzie – ćwicząc i doskonaląc opapanowane umiejętności techniki pływania stylem klasycznym	Zasady bezpieczeństwa w czasie wolnym podczas kąpieli.	Uczeń potrafi przepłynąć 25 m dowolnym stylem.	Oceniamy poprawność pływania poznanych stylów.		
22	Pływanie na wytrzymałość dowolnym stylem pływackim.	Pływa.	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opapanowania umiejętności pływackich.	Uczeń wie jak poprawnie pływać wybranym przez siebie stylem.	Uczeń doskonalili swoją wytrzymałość w pływaniu wybranym przez siebie stylem.		Edukacja prozdrowotna.	
23	Gry i zabawy w wodzie BHP w wodzie na wakacjach.	Pływa.	Współpraca z nauczycielem w celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa w czasie zabaw w wodzie.	Uczeń poznaje jak bezpiecznie spędzić czas podczas kąpieli w czasie wakacji.	Gry i zabawy w wodzie.			

M. Błażewski