

Rozkład materiału PŁYWANIE dla klasy 6

Rejon: 01.062.9620
NIP: 633-18-07-609

LP	TEMAT LEKCJI	DYS-CY-PLINA	ZADANIA WYCHOWAWCZE	ZADANIA Z ZAKRESU WIADOMOŚCI	ZADANIA Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI	ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE	ŚCIEŻKI EDUKACYJNE	UWAGI
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Lekcja organizacyjna BHP na zajęciach. Gry i zabawy oswojające w wodzie.	Pływa.	Bezpieczeństwo w czasie zajęć w wodzie. Higiena przed i po basenie.	Konieczność posiadania karty pływackiej. Zapoznanie się z regulaminem pływali.	Holowanie dwójkami i trójkami na płytkiej wodzie.		Edukacja prozdrowotna.	
2	Ćwiczenia z deską i bez deski. Doskonale pływania na grzebienie.	Pływa.	Świadomość potrzeby posiadania umiejętności pływackich.	Uczeń stwierdza przyjemność i cel przebywania w wodzie.	Uczeń swobodnie utrzymuje się w wodzie.		Edukacja prozdrowotna.	
3	Posiłgz na piersiach i grzbiecie. Skoki do wody z różnych pozycji wyjściowych.	Pływa.	Uczeń świadomie i aktywnie wykonuje poszczególne zadania.	Uczeń zna pozycje wyjściowe do posiłzgu.	Utrzymanie prawidłowej pozycji w posilzgu na piersiach i na grzbiecie. Potrafi wykonać skoki do wody.		Edukacja ekologiczna.	
4	Zabawy i gry wypornościowe. Skoki do wody w różnych pozycjach wyjściowych.	Pływa.	Uczeń wykazuje się odwagą i śmiałością podczas wykonywania różnych zadań w wodzie.	Uczeń poznaje zasady zabaw w wodzie.				
5	Gry i zabawy w wodzie w formie współzawodnictwa.	Pływa.	Uczeń jest współodpowiedzialny za zespół i własne bezpieczeństwo.	Uczeń poznaje reakcje człowieka w środowisku wodnym.	Pływanie pod wodą. Pływanie krótkodystansowe.		Edukacja prozdrowotna.	
6	Pływanie na grzbiecie z pomocą ruchów dłoni i zagarniających wodę na boki ciała.	Pływa.	Uczeń czuje się bezpiecznie podczas ćwiczeń.	Uczeń stwierdza przyjemność i cel przebywania w wodzie.	Zachowuje się swobodnie ale przestrzega zasady bezpieczeństwa zajęć w wodzie.			
7	Pływanie kraulem na grzbiecie z deską i bez deski.	Pływa.	Odpowiedzialne i bezpieczne zachowanie się w czasie zajęć w wodzie.	Pierwsza pomoc w przypadku zachyśnięcia się.	Uczeń potrafi poprawnie wykonać zadanie.			
8	Doskonale pływania na	Pływa.	Odpowiedzialne i bezpieczne zachowanie	Uczeń zna i przestrzega zasady	Wylądanie z dna baseny różnych		Edukacja prozdrowotna.	

Wszystkie baseny

	grzbiecie. Nurkowanie.		się w czasie zajęć w wodzie	higieny po wysiłku fizycznym. Uczeń zna i przestrzega zasady higieny po wysiłku fizycznym.	przedmiotów.			
9	Praca NN w pływaniu kraulem na piersiach z deską i bez deski.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń w wodzie.	Uczeń zna i przestrzega zasady higieny po wysiłku fizycznym.	Uczeń swobodnie pływa.			Edukacja prozdrowotna.
10	Praca RR w pływaniu kraulem na piersiach z deską i bez deski. Oddychanie.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń w wodzie.	Uczeń zna znaczenie umiędłowienia pływackich w życiu.	Uczeń swobodnie pływa.			Edukacja prozdrowotna.
11	Doskonalenie pływania kraulem na piersiach.	Pływa.	Odpowiedzialne i bezpieczne zachowanie się w wodzie w czasie zajęć.	Uczeń zna i przestrzega zasady higieny po wysiłku fizycznym.	Uczeń swobodnie pływa.			Edukacja prozdrowotna.
12	Doskonalenie pływania poznanymi stylami pływackimi.	Pływa.	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiędłowienia pływackich.	Odpowiedzialne i bezpieczne zachowanie się w wodzie w czasie zajęć.	Uczeń potrafi przepłynąć 25 m dowolnym stylem.	Oceniamy pływanie wybranym stylem: kraulem na piersiach lub na grzbiecie.		Edukacja prozdrowotna.
13	Pływanie stylem klasycznym na grzbiecie za pomocą nóg i RR.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń.	Uczeń zna i przestrzega zasady higieny po wysiłku fizycznym.	Samodzielnie wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia w wodzie.	Oceniamy pracę NN w pływaniu stylem klasycznym.		Edukacja prozdrowotna.
14	Doskonalenie pływania szkolną żabką na grzbiecie przy uwzględnieniu koordynacji pracy NN i RR oraz oddychania.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń w wodzie.	Uczeń wzmacnia mięśnie grzbietu podczas pływania.	Uczeń swobodnie utrzymuje się na wodzie.			Edukacja prozdrowotna.
15	Nauka pracy NN i RR do pływania „żabką” na piersiach. Oddychanie.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas pływania.	Uczeń stwierdza przyjemność i cel przebywania w wodzie.	Uczeń rozwija swoją koordynację ruchową podczas pływania.			Edukacja prozdrowotna.
16	Nauka koordynacji pracy RR i NN do pływania żabką na piersiach. Nauka skoku startowego.	Pływa.	Walory zajęć w wodzie.	Pierwsza pomoc przy zachłyśnięciu się wodą.	Uczeń bez problemu wykonuje skoki do wody z przysiadu.			Edukacja prozdrowotna.
17	Doskonalenie pływania stylem klasycznym na piersiach.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń w wodzie	Pierwsza pomoc przy zachłyśnięciu się wodą.	Wyławianie z dna basenu różnych przedmiotów.			Edukacja prozdrowotna.

	Nurkowanie. G i Z w wodzie. Piłka wodna.	Pływa.	Uczeń dba o bezpieczeństwo podczas gry.	Uczeń zna zasady gry w piłkę wodną.	Uczeń swobodnie pływa.		Edukacja prozdrowotna.	
19	Ćwiczenia oddechowe – oddech w pływaniu „żabką” na piersiach.	Pływa.	Odpowiedzialne i bezpieczne zachowanie się w wodzie w czasie zajęć.	Pierwsza pomoc przy zachłyśnięciu się wodą.	Zabawy z oddychaniem z partnerem i bez.		Edukacja prozdrowotna.	
20	Doskonalenie pływania poznanymi stylami pływackimi.	Pływa.	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności pływackich.	Odpowiedzialne i bezpieczne zachowanie się w wodzie w czasie zajęć.	Uczeń potrafi przepłynąć 25 m dowolnym stylem.	Oceniamy poprawność pływania stylem klasycznym.		
21	Zawody między klasowe.	Pływa.	Uczeń przeżywa radość zwycięstwa i gorczy porażki.	Uczeń wie jak zorganizować zawody pływackie.	Zna zasady sędziowania.		Edukacja prozdrowotna.	
22	Doskonalenie pływania znanymi stylami pływania. Zdobywanie karty pływackiej.	Pływa.	Zabawy w wodzie ćwiczące i doskonalące opanowania umiejętności techniki pływania stylem klasycznym.	Uczeń wie jak poprawnie pływać wybranym przez siebie stylem.	Uczeń potrafi przepłynąć 25 m dowolnym stylem.	Oceniamy poprawność pływania stylem klasycznym.	Edukacja prozdrowotna.	
23	Pływanie na wytrzymałość dowolnym stylem pływackim.	Pływa.	Uczeń angażuje się w dokładne wykonywanie ćwiczeń w wodzie.	Uczeń wie jak poprawnie pływać wybranym przez siebie stylem.	Uczeń doskonalili swoją wytrzymałość w pływaniu, wybranym przez siebie stylem.	Oceniamy poprawność pływania stylem klasycznym i innym wybranym przez ucznia.	Edukacja prozdrowotna.	
24	Doskonalenie kondycji pływackiej. BHP w wodzie na wakacjach.	Pływa.	Uczeń osiąga satysfakcję i przyjemność z własnej sprawności fizycznej. Formy wspólnego spędzenia czasu wolnego z rodzicami.	Uczeń poznaje jak bezpiecznie spędzić czas podczas kąpieli w czasie wakacji.	Pływanie ze zmienną prędkością.		Edukacja prozdrowotna.	

Własny