

Konspekt lekcji pływania

Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej

Zawodnicy 12-13 lat

Część wstępna:

- Zbiórka w szeregu
- Powitanie
- Sprawdzenie stanu grupy
- Przekazanie podstawowych wskazówek metodycznych (dokładne nawroty, ruchy NN motyl po nawrocie, akcentowanie finiszu, długie poślizgi pod wodą)
- Rozgrzewka na lądzie

Część główna:

- 500 rozpływanie(100 stylem zm/100 stylem cr) int I-II
- 10 x 100 st cr RR łapki p. 10-20”
 - 1(75 int II/25 int IV)
 - 2(rozpędzane 25 intII/25 intII-III/25 int III/ 25 int IV)
 - 3(int IV przed i po nawrocie, reszta int II)
 - 4(inwencja twórcza samo dziecko wyznacza sobie na odcinku 12,5m finisz podczas całego dystansu)
 - 5(75 int II/25 int IV)
- 300 ćwiczenie rozciągające do st cr(dokładanka cr7xNN 1xRR z przeniesieniem wyprostowanej w łokciu i odrzutem nad pośladek) int I-II
- 10x100 st zmienny płetwy krótkie, sprinterki p. 10-15”
 - 75 int II, cr int IV
 - Od tyłu (Cr, klas, grzb,mot) 75 int II, 25 int IV
- 300 NN bez deski w strzałce (25 m int II/ 25 int III)
- symulator do 200 m st cr (8x50) p 10” odrzucamy dwa skrajne starty I i VIII czas dodajemy wychodzi prognozowany czas na 200 m stylem Cr int IV-V
- 200 m rozpływanie 25 gelich/25 klas int I

Część końcowa:

- Podsumowanie zajęć
- Pochwała uczniów
- Pożegnanie sportowe z grupą