

Klasa 1 IK 25. 06. 2020 r. (czwartek) lekcja 1

Temat: Pływanie. Styl grzbietowy.

Styl grzbietowy- to jedyny styl pływacki, którym pływa się na plecach.

Start w stylu grzbietowym rozpoczyna się z wody.

Zawodnicy opierają stopy o ścianę końcową pływalni i umieszczają dłonie na uchwytach przymocowanych do słupków startowych. Na sygnał startu odbijają się od ściany i płyną na plecach przez cały wyścig z wyjątkiem wykonywania nawrotów, kiedy dopuszczalne jest obrócenie się na piersi. Przepisy pływania nie określają sposobu wykonywania ruchów ramion i nóg, najczęściej spotykana jest praca naprzemienna. Zawodnicy muszą płynąć na powierzchni wody, całkowite zanurzenie ciała po starcie i nawrocie dopuszczalne jest tylko na dystansie nie dłuższym niż 15 metrów.

Przepisy pływania przewidują dyskwalifikację zawodnika płynącego stylem grzbietowym za następujące przewinienia:

- nieutrzymanie pozycji na plecach (z wyjątkiem wykonywania cyklu nawrotu),
- stanie (zmiana pozycji ciała),
- wynurzenie głowy spod lustra wody po starcie poza linią 15 metrów,
- wynurzenie głowy spod lustra wody po nawrocie poza linią 15 metrów,
- brak kontaktu ze ścianą nawrotową,
- brak kontaktu ze ścianą na zakończenie wyścigu,
- brak pozycji na plecach przy opuszczaniu ściany nawrotowej,
- wykonanie ruchu nogą lub ramieniem niezwiązanego z wykonywaniem cyklu nawrotu,
- ukończenie wyścigu nie w położeniu na plecach,
- obrót ciała wzdłuż podłużnej osi, przekraczający 90 stopni od poziomu.

Technika





Pracę rąk cechują silne wymachy za siebie, zaś rola nóg polega na silnym wybiciu wody w górę. Głowa jest ułożona w ten sposób, że broda nie dotyka klatki piersiowej, co nadaje ciału hydrodynamiczny kształt.

W trakcie ruchu ramion z wody najpierw wychodzi bark (następuje rotacja w barkach i tułowiu), potem z wody wychodzi kciuk, w powietrzu obracamy dłoń i wkładamy ją małym palcem do wody, następuje faza właściwa, czyli pociągnięcie i mocne, dynamiczne odepchnięcie pod wodą z jednoczesnym nakreśleniem kształtu litery S.

Obejrzyj filmik poniżej w którym zawodowiec objaśnia na swoim przykładzie jak prawidłowo pływać w tym stylu.

<https://www.youtube.com/watch?v=p6wkquobqTQ>

Rekordy w pływaniu na grzbiecie mężczyzn

50 m stylem grzbietowym	24	Klimient Kolesnikow	 Rosja	4 sierpnia 2018	Mistrzostwa Europy	 Glasgow
100 m stylem grzbietowym	51,85	Ryan Murphy	 Stany Zjednoczone	13 sierpnia 2016	Igrzyska olimpijskie	 Rio de Janeiro

Rekordy w pływaniu na grzbiecie kobiet

50 m stylem grzbietowym	26,98	Liu Xiang	 Chiny	21 sierpnia 2018	Igrzyska azjatyckie	 Dżakarta
100 m stylem grzbietowym	57,57	Regan Smith	 Stany Zjednoczone	28 lipca 2019	Mistrzostwa świata	 Gwangju

Dodatkowo wykonaj:

- plank (deska) 2x20 sek. (chłopcy i dziewczęta),
- brzuszki (krótkie) 15x dziewczęta, 25x chłopcy,
- w leżeniu przodem jednoczesne wznosy nóg i rąk- 10x (dziewczęta i chłopcy)

Termin realizacji: 25.06.2020r.

Kontakt: darek17r@poczta.onet.pl

Dariusz Rozik

Klasa 1 IK (czwartek) lekcja 2

Temat: Pływanie. Styl klasyczny (żabka).

Żabka – potoczna nazwa stylu klasycznego w pływaniu. W uproszczeniu polega na naśladowaniu ruchów pływającej żaby. Jest to symetryczny styl pływania – prawa i lewa strona ciała wykonują te same ruchy.

Technika

Przy pływaniu żabką człowiek, w pozycji wyjściowej, powinien leżeć płasko na brzuchu głową do wody, ręce powinny być wyprostowane w ramieniu i wyciągnięte maksymalnie na wprost, a nogi wyprostowane w kolanie i wyciągnięte maksymalnie do tyłu. Następnie należy wykonać w zsynchronizowanej kolejności następujące ruchy: przy podkurczeniu nóg wykonuje się oburęczny wymach boczny rąk, przy wykopie nóg ręce są prostowane do przodu.

Obejrzyj filmik poniżej w którym zawodowiec objaśnia na swoim przykładzie jak prawidłowo pływać w tym stylu.

<https://www.youtube.com/watch?v=p6wkquobqTQ>

Rekordy w stylu klasycznym mężczyzn

50 m stylem klasycznym	25,95	Adam Peaty	 Wielka Brytania	25 lipca 2017	Mistrzostwa świata	 Budapeszt
100 m stylem klasycznym	56,88	Adam Peaty	 Wielka Brytania	21 lipca 2019	Mistrzostwa świata	 Gwangju

Rekordy w stylu klasycznym kobiet

50 m stylem klasycznym	29,40	Lilly King	 Stany Zjednoczone	30 lipca 2017	Mistrzostwa świata	 Budapeszt
100 m stylem klasycznym	1:04,13	Lilly King	 Stany Zjednoczone	25 lipca 2017	Mistrzostwa świata	 Budapeszt

Dodatkowo wykonaj:

- plank (deska) 2x20 sek. (chłopcy i dziewczęta),
- brzuszki (krótkie) 15x dziewczęta, 25x chłopcy,
- w leżeniu przodem jednoczesne wznosy nóg i rąk- 10x (dziewczęta i chłopcy)

Termin realizacji: 25.06.2020r.

Kontakt: darek17r@poczta.onet.pl

Dariusz Rozik

Lekcja wychowania fizycznego

Data: 26.06.2020r.

Klasa 1 IK (piątek) lekcja 2

Temat: Pływanie. Kraul.

Kraul czasami nazywany również stylem dowolnym to najszybszy z czterech podstawowych stylów pływackich.

Do dziś nie wiadomo, skąd wywodzi się kraul, ale zachowane źródła podają dwa miejsca: Amerykę Południową i Wyspy Salomona. Po raz pierwszy w Europie ten styl zaprezentowali zawodnicy z Ameryki Południowej, gdzie w 1844 roku pokonali Brytyjczyków pływających żabką.

Technika

Kraulem płynie się leżąc na brzuchu. Nasza sylwetka musi być wyprostowana niczym struna, palce stóp powinny być obciągnięte, a palce dłoni złączone i proste. W takiej pozycji nasze stopy i dłonie, niczym płetwy i wiosła, będą doskonale zgarniać wodę i skutecznie się od niej odpychać.

Płynący znajduje się w pozycji na piersiach i wykonuje tzw. „nożyce” nogami, przy równoczesnym naprzemianstronnym ruchu rąk. Ruch ten polega na wyciąganiu na zmianę ręki przed siebie nad wodą i podciąganiu jej z powrotem pod wodą. Szybkość w kraulu uzyskuje się głównie za sprawą pracy rąk (70-85%), praca nóg to zaledwie 15-30%. Oddech wykonuje się poprzez częściowe wystawienie głowy nad wodę wzdłuż jednej z rąk, najczęściej co drugi lub co trzeci wymach ramion.

Oddychanie

Właściwe oddychanie to jeden z najtrudniejszych elementów nauki kraula. W trakcie aktywności nasza głowa powinna być do połowy zanurzona w wodzie tak, aby kręgosłup ułożony był w jednej linii. Oddech wykonuje się poprzez skierowanie głowy do boku wzdłuż wyciągniętej w przód ręki. Najczęściej oddech łapie się co drugi lub trzeci wymach rąk.

Oddychanie w kraulu nazywa się sekwencją oddechową. Polega na nabraniu szybkiego wdechu i powolnym wypuszczeniu powietrza. Wydech powinien trwać dwa razy dłużej niż wdech. W kraulu powinniśmy oddychać zarówno przez nos, jak i przez usta. To lepiej dotleni organizm, a także odepchnie wodę od twarzy, zapobiegając zachłyśnięciu.

Podsumowując: Podczas pływania kraulem, oddech nabiera się pod pachą i wypuszcza w trakcie rotacji głowy.

Obejrzyj filmik poniżej w którym zawodowiec objaśnia na swoim przykładzie jak prawidłowo pływać w tym stylu.

<https://www.youtube.com/watch?v=p6wkquobqTQ>

Rekordy w kraulu mężczyzn

50 m stylem dowolnym	20,91	César Cielo	 Brazylia	18 grudnia 2009	Mistrzostwa Brazylii	 São Paulo
100 m stylem dowolnym	46,91	César Cielo	 Brazylia	30 lipca 2009	Mistrzostwa świata	 Rzym

Rekordy w kraulu kobiet

50 m stylem dowolnym	23,67	Sarah Sjöström	 Szwecja	29 lipca 2017	Mistrzostwa świata	 Budapeszt
100 m stylem dowolnym	51,71	Sarah Sjöström	 Szwecja	23 lipca 2017	Mistrzostwa świata	 Budapeszt

Dodatkowo wykonaj:

- plank (deska) 2x20 sek. (chłopcy i dziewczęta),
- brzuszki (krótkie) 15x dziewczęta, 25x chłopcy,
- w leżeniu przodem jednoczesne wznosy nóg i rąk- 10x (dziewczęta i chłopcy)

Termin realizacji: 26.06.2020r.

Kontakt: darek17r@poczta.onet.pl

Dariusz Rozik

