



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM NAUCZANIA PŁYWANIA - ETAP I

Katarzyna Kucia
Alicja Stachura

Katarzyna Kucia, Alicja Stachura

**Ogólnopolski Program
Nauczania Pływania
ETAP I**

Kraków 2013

Wydanie zrealizowane na zlecenie
Polskiego Związku Pływackiego
przy wsparciu
Ministerstwa Sportu i Turystyki

Autorzy: *Katarzyna Kucia, Alicja Stachura*

Recenzent: *Ryszard Karpiński*

Koordynator projektu: *Kazimierz Woźnicki*

Zdjęcia: *Leszek Stępień, Katarzyna Urbańczyk-Kogut*

Korekta językowa: *Katarzyna Onderka*

Projekt, skład i przygotowanie do druku: AKNET

Projekt graficzny i wykonanie okładki: AKNET-PRESS

Tekst, elementy graficzne i inne składowe wydania nie mogą być przedrukowywane,
powielane, przetwarzane elektronicznie w części lub w całości
bez pisemnej zgody wydawcy.

Wydawca: AKNET Krzysztof Kogut
ISBN: 978-83-931791-9-0

©  Kraków 2013

*Autorki pragną złożyć serdecznie podziękowania
za okazaną życzliwość, cierpliwość i pomoc
wszystkim tym osobom, które w jakikolwiek sposób
przyczyniły się do powstania
Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania.*

Spis treści

SŁOWO WSTĘPNE	7
CELE OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU NAUCZANIA PŁYWANIA.....	9
1. TEORETYCZNE PODSTAWY PROCESU NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ PŁYWANIA.....	15
1.1. Korzyści płynące z nauczania i uczenia się pływania.....	17
1.2. Pozytywne metody nauczania i uczenia się pływania.....	18
1.3. Rozwój ontogenetyczny dziecka w wieku 7–10 lat.....	27
1.4. Bezpieczeństwo dziecka na pływalni jako priorytet procesu szkolenia.....	28
1.5. Przybory i pomoce dydaktyczne wykorzystywane w procesie nauczania i uczenia się pływania	31
1.6. Ewaluacja i kontrola procesu szkolenia na poszczególnych etapach szkolenia	44
2. Etap I „Czas zacząć”.....	47
2.1. Faza pierwsza – adaptacja do środowiska wodnego oraz nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych – Strefa Niebieska	47
2.1.1. Ramowy układ zajęć przy realizacji etapu pierwszego „Czas Zacząć” faza pierwsza – adaptacja do środowiska wodnego – Strefa Niebieska.....	47
2.1.2. Program nauczania pływania – organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych lekcji 1–20 wraz z zaleceniami i opisami wybranych ćwiczeń.....	53
Lekcja 1.....	61
Lekcja 2.....	69
Lekcja 3.....	75
Lekcja 4.....	81
Lekcja 5.....	87

Lekcja 6.....	93
Lekcja 7.....	99
Lekcja 8.....	105
Lekcja 9.....	113
Lekcja 10.....	119
Lekcja 11.....	125
Lekcja 12.....	131
Lekcja 13.....	139
Lekcja 14.....	145
Lekcja 15.....	149
Lekcja 16.....	155
Lekcja 17.....	159
Lekcja 18.....	163
Lekcja 19.....	167
Lekcja 20.....	175
Literatura.....	183

SŁOWO WSTĘPNE

Woda, dziecko, uśmiech, radość i nauka pływania, taki obraz wydaje się bezsprzecznie najlepszą kombinacją w procesie adaptacyjnym do środowiska wodnego.



Rys. 1. Ogólnopolski Program Nauczania Pływania

Szanowni Państwo, Polski Związek Pływacki, przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki, ma przyjemność oddać w Państwa ręce Ogólnopolski Program Nauczania Pływania.

Jest to pierwsza część, z dwóch planowanych, publikacji, która uwzględniac będzie siedmioetapowy system szkolenia dzieci i młodzieży w sporcie pływackim. Struktura programu harmonizuje z fundamentalnymi zasadami teorii i metodyki nauczania pływania, a niniejsze opracowanie charakteryzuje się hierarchiczną zależnością poszczególnych etapów i ich zgodnością z priorytetami w metodyce nauczania i uczenia się pływania.

W Ogólnopolskim Programie Nauczania Pływania zostały zawarte dwa podstawowe etapy nauczania i uczenia się pływania:

I etap – „Czas Zacząć” – adaptacja do środowiska wodnego oraz

II etap – „Aktywny Początek” – nauczanie i uczenie się technik sportowych (kraul na grzbiecie, kraul na piersiach) i stylów osi krótkiej (żabka i delfin) oraz składowych wyścigu pływackiego w aspekcie startów i nawrotów. Należy jednak pamiętać, że określenie technika sportowa zarezerwowane jest dla wyższych etapów szkolenia. Ze względu na planowaną ciągłość programów szkolenia pływackiego na wszystkich etapach oraz ujednolicenie spotykanej w literaturze, kontrowersyjnej nomenklatury zdecydowano się na użycie tego określenia. Niemniej jednak w praktyce takiego nazewnictwa się nie stosuje.

Program przeznaczony jest dla dzieci w młodszym wieku szkolnym: 7–10 lat, i przewiduje nauczanie pływania w systemie jednej lub dwóch jednostek lekcyjnych w ciągu tygodnia. Jedynie taka częstotliwość zajęć pozwoli uczniom na opanowanie czynności pływackich na zadowalającym poziomie. Proponowany Ogólnopolski Program Nauczania Pływania ma na celu podkreślenie zalet środowiska wodnego, jak również przekonanie do aktywności fizycznej w tym środowisku. Oczywiście zdajemy sobie sprawę, że przedstawiony w publikacji materiał nie wyczerpuje prezentowanych zagadnień, niemniej intencją autorek było zaprezentowanie w jasny i przejrzysty sposób najistotniejszych kwestii bezpośrednio związanych z programem nauczania i uczenia się pływania.

Zarówno autorki, jak i Polski Związek Pływacki mają nadzieję, że zaproponowany Program spełni Państwa oczekiwania, aby zarówno rodzic, jak i instruktor, trener czy nauczyciel stali się partnerami w procesie nauczania i uczenia się pływania.

Program skierowany jest do szerokiego grona nauczycieli wychowania fizycznego, studentów, instruktorów oraz trenerów pływania. Mamy nadzieję, że opracowanie zawiera interesujące propozycje i rozwiązania, godne zastosowania na poszczególnych etapach i fazach szkolenia pływackiego. Ufamy również, że wskazówki metodyczne zawarte w poszczególnych jednostkach lekcyjnych programu znajdą zastosowanie i przyczynią się do efektywnej organizacji zajęć i procesu nauczania i uczenia się pływania.

Autorki

CELE OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU NAUCZANIA PŁYWANIA

Niniejsza publikacja wskazuje jedną z możliwości spełnienia wymagań Rozporządzenia MEN z 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów [...], i w żadnym wypadku nie może być traktowana jako jedyna i obligatoryjna. Ma pomóc w spełnieniu wymagań obowiązujących rozporządzeń. Jest autorską odpowiedzią na najważniejsze pytania, które nauczyciel powinien sobie stawiać:, czyli: **po co, czego i jak uczyć, jak oceniać i korygować?**

Na obowiązujący system nauczania i uczenia się pływania ma wpływ wiele czynników, których znajomość stanowi podstawę całej działalności szkoleniowej. Kierowanie procesem nauczania i uczenia się pływania wymaga profesjonalnej wiedzy zarówno w zakresie prowadzenia, jak i sterowania rozwojem dzieci i młodzieży. Odpowiedzialność za prawidłowy proces skupia się w rękach szkoleniowców, czyli instruktorów, nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów pływania. Podstawowe prawa i zasady są wprawdzie uniwersalne, w głównej mierze wynikają z uwarunkowań biologicznych organizmu i jego zdolności do adaptacji. Jednakże metodyczne odzwierciedlenie tych prawidłowości musi uwzględniać specyficzne potrzeby pływaków na kolejnych etapach ich rozwoju. Wnikliwa wiedza o procesie szkolenia dzieci i młodzieży w środowisku wodnym aktualnie odnosi się do pierwszych etapów kariery sportowej. Myśl przewodnia zadania jest jednoznaczna: **Procesu nauczania i uczenia się pływania nie można traktować odrębnie, lecz należy go postrzegać jako podstawową, a za razem specyficzną fazę kariery zawodniczej w sporcie pływackim.** Proces nauczania i uczenia się pływania powinien przebiegać poprzez osiąganie celów etapowych na drodze do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzałym. Dlatego też w procesie szkolenia dzieci i młodzieży stawiane są określone wymagania w zakresie ukierunkowania stopniowego, a później wszechstronnego potencjału ruchowego do późniejszej specjalizacji. Polskie pływanie na tym polu ma bardzo duże doświadczenie. Dowodzą tego sukcesy na arenie międzynarodowej, wybitne osiągnięcia i światowe wyniki pływaków i pływaczek. Patrząc z perspektywy minionych lat, wydaje się, że osiągnięcia te nie były rezultatem szczególnie sprzyjających warunków materialnych, bazowych czy ułatwień w procesie selekcji i preselekcji do sportu pływackiego. Można przypuszczać, że przyczynił się do tego rzetelny system szkolenia w sporcie pływackim, jak również poziom wiedzy, umiejętności, zdolności i doświadczenia kadry trenersko-instruktorskiej. Aktualnie szkolenie dzieci i młodzieży w sporcie pływackim staje się domeną ludzi młodych, o niewielkim doświadczeniu. Coraz częściej są to instruktorzy bądź nauczyciele wychowania fizycznego. Zjawisko to rodzi określone potrzeby programowe. Stąd też w powołanym przez Polski Związek Pływacki Zespole Metodyczno-Szkoleniowym wypracowano specyficzne ukierunkowanie programów i kursów instruktorskich na problematykę nauczania

i uczenia się pływania dzieci i młodzieży, jak również problematykę szkolenia w systemie sportu pływackiego. Systematycznie podejmowane akcje szkoleniowe, wykłady i konferencje oraz materiały pokonferencyjne nie rozwiązują problemu dostępności wiedzy w tym zakresie. Zatem inspiracją dla Polskiego Związku Pływackiego do podjęcia tej problematyki stały się stale rosnące wymagania związane ze szkoleniem pływackim, jak również rosnący poziom pływania światowego.

Niniejszy Ogólnopolski Program Nauczania Pływania obejmuje dwa z siedmiu etapów szkolenia (rys. 2):

- **I etap – „Czas Zacząć”** – adaptacja do środowiska wodnego, nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym,



Rys. 2. Struktura rozwoju zawodniczego w odniesieniu do etapów szkoleniowych z uwzględnieniem kategorii wiekowej

- **II etap – „Aktywny Początek”** – nauczanie i uczenie się technik sportowych w zakresie stylów naprzemianstronnych (kraula na grzbiecie, kraula na piersiach), stylów symetrycznych (żabki i delfina) oraz składowych wyścigu pływackiego (startów i nawrotów).

Założenia wstępne programu:

- 1) Program przeznaczony jest dla pierwszego etapu edukacyjnego.
- 2) Program jest częścią ogólnej koncepcji kształcenia w zakresie wychowania fizycznego.
- 3) Program zakłada realizację zajęć z pływania w liczbie 66 godzin w dwuletnim lub rocznym cyklu kształcenia.
- 4) Program powinien stać się inspiracją dla nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów i trenerów sportu pływackiego do samodzielnych poszukiwań sposobów realizacji celów oraz dostosowania treści do możliwości uczniów.
- 5) Program powinien być modyfikowany w zależności od potrzeb, możliwości finansowych szkoły, bazy dydaktyczno-materialnej itp.

Celem Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania jest upowszechnianie w rodzinie, w różnych grupach społecznych, zawodowych i środowiskowych sportu pływackiego oraz zasad bezpiecznego zachowania nad wodą, w wodzie i na wodzie. Ujednolicenie programu nauczania i uczenia się pływania i wprowadzenie go w całej Polsce w oparciu o jednostki terytorialne i samorządowe pozwoli ten cel osiągnąć. Program zakłada wspieranie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju, uświadomienie konieczności dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo oraz pobudzanie aktywności fizycznej w środowisku wodnym.

Celami pośrednimi Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania są:

- 1) Opanowanie umiejętności pływania.
- 2) Wdrażanie do dbałości o zdrowie.
- 3) Wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
- 4) Prawidłowy i harmonijny rozwój.
- 5) Przeciwdziałanie wadom postawy.
- 6) Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

Cele nadrzędne Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania zostały zaprezentowane na rysunku 3.



Rys. 3. Cele nadrzędne Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania

Tabela 1. Cele kształcenia – wymagania ogólne Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania

Lp.	Opis założonych osiągnięć uczniów			
	Treści nauczania	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia ucznia		
		Postawy	Umiejętności	Wiedomości
1.	Diagnoza umiejętności pływackich grupy	Chętnie uczestniczy w zajęciach	Ma opanowane elementy techniki pływania	Zna zabawy i gry z wykorzystaniem elementów pływania
2.	Wskazania i przeciwskazania do uprawiania pływania	Stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach	Potrafi właściwie zachować się w wodzie	Zna zasady zachowania bezpieczeństwa i higieny podczas kąpieli
3.	Warunki bezpieczeństwa, higiena kąpieli	Panuje nad swoimi emocjami	Potrafi właściwie reagować na sytuacje w wodzie zagrażające zdrowiu i życiu	Zna zasady bezpiecznego korzystania z miejsc do pływania
4.	Zasady zachowania bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie	Potrafi współpracować w zespole	Potrafi wykorzystać w praktyce elementy samoratownictwa	Zna sposoby wzywania pomocy oraz numery telefonów alarmowych
5.	Zabawy i gry oswajające z wodą	Przestrzega ustalonych zasad i przepisów postępowania	Potrafi właściwie zachować się w roli zawodnika, sędziego i kibica podczas zawodów pływackich	Zna możliwości wykorzystania środowiska wodnego do celów rekreacyjno-sportowych
6.	Nurkowanie w dal i w głąb	Potrafi właściwie ocenić sytuację, rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia lub życia		Zna właściwości zdrowotne pływania
7.	Poślizgi na piersiach i na grzbiecie	Ma zaufanie do współpartnera i nauczyciela		Zna podstawowe zasady organizacji zawodów pływackich
8.	Praca nóg i ramion w stylach naprzemianstronnych i symetrycznych	Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia w czasie zajęć w wodzie		
9.	Koordinacja w stylach naprzemianstronnych i symetrycznych			
10.	Starty i nawroty zwykłe			
11.	Współzawodnictwo w pływaniu – organizacja zawodów międzyklasowych			
12.	Organizacja zawodów pływackich: przepisy, sędziowanie, warunki bezpieczeństwa			
13.	Uczestnictwo w roli zawodnika, sędziego i kibica			
14.	Samoocena opanowania elementów techniki pływania			
15.	Samoocena opanowania elementów techniki pływania			

Cele etapowe Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania to:

- 1) Udział w zajęciach.
- 2) Stosowanie zasad bezpieczeństwa.
- 3) Stosowanie samoratownictwa w wodzie.
- 4) Współpraca w zespole.
- 5) Propagowanie postaw prozdrowotnych.
- 6) Poznanie własnych słabych i mocnych stron.
- 7) Poznanie własnego poziomu sprawności fizycznej.

Cele kształcenia – wymagania ogólne Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania, przedstawiono w tabeli 1.

Prawidłowe zaplanowanie działań pozwoli na właściwe realizowanie podstawy programowej oraz najbardziej korzystne dostosowanie treści programowych do potrzeb zespołu klasowego. Dostosowanie treści programowych powinno odbywać się w oparciu o diagnozę wstępną, która obejmuje analizę bazy sportowej, jakości i dostępności sprzętu sportowego, umiejętności zespołu klasowego. Na tej podstawie tworzy się dla danego zespołu plan wynikowy.

Ogólnopolski Program Nauczania Pływania jest programem elastycznym, zatem można zrealizować budżet godzin w cyklu dwuletnim (tabela 2) albo w cyklu rocznym (tabela 3). Zaproponowana w niniejszym **programie ilość jednostek lekcyjnych może być niewystarczająca do realizacji założonych celów etapowych**, istnieje bowiem zbyt wiele zmiennych niezależnych, które mogą wpływać niekorzystnie na realizację programu.

Tabela 2. Realizacja godzin zajęć z nauczania pływania w ciągu dwóch lat

Budżet godzin			
Ilość godzin		I/II klasa	II/III klasa
I semestr	1 godzina tygodniowo	15	15
II semestr	1 godzina tygodniowo	16	16
Zawody pływackie	Sprawdzian umiejętności	2	2
Razem ilość godzin		33	33
		66	

Tabela 3. Realizacja godzin z zajęć nauczania pływania w ciągu jednego roku

Budżet godzin		
Ilość godzin		I/II klasa
I semestr	2 godziny tygodniowo	31
II semestr	2 godziny tygodniowo	31
Zawody pływackie	Sprawdzian umiejętności	4
Razem ilość godzin		66

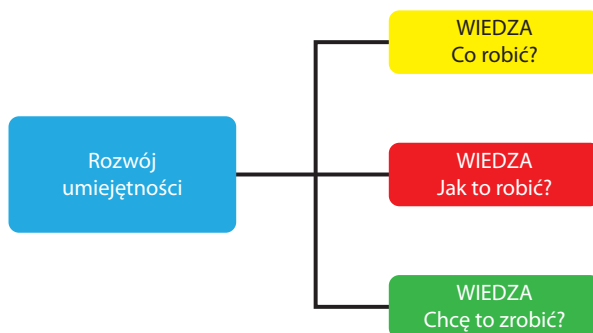
*To program ma być przystosowany do możliwości ucznia,
a nie uczeń do programu.*

1. TEORETYCZNE PODSTAWY PROCESU NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ PŁYWANIA

Kenney (2001) wyróżnia trzy ważne koncepcje założeń metodologicznych w procesie nauczania i uczenia się pływania:

- 1) Koncepcja nacisku na każdy etap szkoleniowy.
- 2) Koncepcja opanowania i utrzymania umiejętności na wyższym poziomie sprawności fizycznej i płynne przejście z nabytymi zdolnościami do kolejnego etapu szkolenia.
- 3) Koncepcja zwiększania ilości pracy, następnie częstotliwości szkolenia i finalnie intensywności wykonywanych ćwiczeń.

Na rysunku 4 przedstawiono pytania, które wyznaczały cel podczas konstruowania planów wynikowych oraz programu rozwoju umiejętności pływackich.

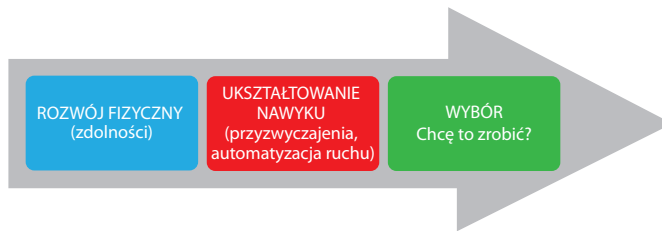


Rys. 4. Pytania dotyczące rozwoju umiejętności pływackich

Przy planowaniu i programowaniu procesu nauczania i uczenia się pływania w zakresie przygotowania fizycznego dzieci w wieku wczesnoszkolnym program uwzględnia następujące czynniki:

- rozwój fizyczny oraz zdolności,
- ukształtowanie nawyku,
- wybór aktywności fizycznej w środowisku wodnym.

Przebieg procesu rozwoju fizycznego w procesie nauczania i uczenia się pływania został zaprezentowany na rysunku 5.



Rys. 5. Czynniki rozwoju fizycznego w procesie nauczania i uczenia się pływania

Przy planowaniu oraz programowaniu procesu nauczania i uczenia się w zakresie przygotowania fizycznego dzieci uwzględniono następujące czynniki, które mają znaczący wpływ na realizację całego procesu. Czynniki warunkujące przygotowanie fizyczne dzieci zostały przedstawione na rysunku 6.



Rys. 6. Czynniki warunkujące poziom przygotowania fizycznego pływaczek i pływaków
(Źródło: opracowanie własne)

1.1. Korzyści płynące z nauczania i uczenia się pływania

Szeroko rozumiany sport odgrywa ważną rolę w życiu dziecka, gdyż w okresie dorastania następuje intensywny rozwój zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Udział w zajęciach sportowych kształtuje charakter młodego człowieka i wzbogaca jego osobowość. Według Amerykańskiego Związku Trenerów Pływania (Rakowski 2008, 2010; Leonard 1997, 2008) uprawianie aktywności fizycznej w środowisku wodnym rozwija 15 sprawności, takich jak:

- 1) **Sprawność fizyczna** – pływanie jest najlepszym sportem kształtującym wysoką sprawność i kondycję fizyczną oraz zdrowie. Aspekty zdrowotne aktywności pływackiej dzieci i młodzieży oddziałują na całe życie.
- 2) **Pewność siebie** – podczas zajęć na pływalni dziecko zyskuje pewność siebie poprzez osiaganie swoich celów i pokonywanie „przeszkód”.
- 3) **Samodyscyplina** – jedną z najważniejszych zalet uprawiania sportu pływackiego jest nauczenie dzieci samodyscypliny poprzez uczestnictwo w zajęciach. Proces nauczania i uczenia się pływania nie będzie skuteczny, jeśli brak w nim odpowiedniego porządku, zasad i dyscypliny.
- 4) **Praca zespołowa** – praca zespołowa powinna wspierać, dopingować, inspirować. Możliwe jest to tylko dzięki wsparciu zarówno współwiczających koleżanek i kolegów, jak również osoby prowadzącej zajęcia – instruktora bądź trenera pływania.
- 5) **Zasada „fair play”** – oznacza przede wszystkim szlachetność w walce sportowej, prowadzonej zawsze na miarę swoich najlepszych możliwości, zawsze w ramach reguł, które są dobrowolnie przyjmowane, jako warunek sprawiedliwej rywalizacji. Sport uprawiany w duchu „fair play” oznacza szacunek nie tylko dla rywali, sędziów, trenerów, lecz także dla samego siebie oraz sportu, który się uprawia (Sas-Nowosielski, 2004).
- 6) **Ciężka praca** – pływanie jest sportem, który wymaga nie tyle ogromnego nakładu pracy, ile systematyczności. Dzieci poddane procesowi nauczania i uczenia się pływania powinny być świadome, że dzięki ciężkiej i systematycznej pracy mogą osiągnąć lepsze rezultaty niż bardziej uzdolnieni rówieśnicy. Wraz z wiekiem i nabytym doświadczeniem dzieci rozumieją, że ich ciężka praca jest bezpośrednio związana z osiągniętymi przez nie rezultatami.
- 7) **Cierpliwość** – dzieci uczące się pływać zdają sobie sprawę, że efekty ciężkiej pracy na zajęciach nie będą widoczne od razu, a dopiero za tydzień, miesiąc czy pół roku.
- 8) **Zarządzanie czasem** – młodzi ludzie w okresie, gdy poddawani są systematycznym zajęciom w środowisku wodnym, uzyskują lepsze wyniki w szkole. Z powodu ograniczonego czasu na przebranie się przed i po zajęciach, dojazd na pływalnię czy inne czynniki związane z procesem nauczania i uczenia się pływania – dzieci muszą się nauczyć, jak organizować czas, aby ze wszystkim zdążyć.
- 9) **Poświęcenie** – przyszli adepci sportu pływackiego uczą się, że nie można być dobrym we wszystkim (w skokach, nurkowaniu, w poszczególnych stylach pływackich czy grach i zabawach), muszą z niektórych rzeczy czasowo zrezygnować, aby w innych osiągnąć sukces, bądź poświęcić więcej czasu, aby nabyć pewne umiejętności w środowisku wodnym.
- 10) **Doskonalenie umiejętności** – proces nauczania i uczenia się pływania odbywa się w środowisku wodnym, dlatego też ogromną rolę odgrywa odpowiednia technika ruchu i ciągła praca nad nią.

- 11) **Przyjaźń i szacunek** – dziecko uczestniczące w procesie nauczania i uczenia się pływania nie musi „kochać” swoich kolegów i koleżanek z klasy, ale musi szanować ich i ich ciężką pracę. Wspólna ciężka praca oraz wspólny cel powoduje, że z czasem dzieci nawiązują nowe przyjaźnie.
- 12) **Wyznaczenie celów** – już od najmłodszych lat dzieci muszą umiejętnie wyznaczać swoje cele, aby odpowiednio się motywować do ciężkiej i systematycznej pracy.
- 13) **Odwaga** – każdego dnia dzieci podczas zajęć w wodzie testują siebie wzajemnie i muszą czasami wygrać, a czasami przegrać. Odwaga nie jest tu cechą wrodzoną, a efektem ukształtowanym podczas zajęć sportowych na pływalni.
- 14) **Umiejętność doceniania wspierających osób** – rodzice motywują dzieci do rozwijania nowych zdolności w odmiennym środowisku, wskazując na przydatność umiejętności pływania, instruktor, nauczyciel, trener uczy i inspiruje, a dzieci wspierają się nawzajem, aby osiągnąć swoje wyznaczone cele.
- 15) **Współzucie** – dzieci uczą się, jak ciężko jest przegrywać i nie osiągnąć swojego celu. Uczą się wtedy wspierać przegranych i doceniać wygranych.

Według McKayów (2005) dzieci poddane procesowi nauczania i uczenia się pływania szybciej rozwijają się w następujących dziedzinach:

- 1) Zdolności motorycznych.
- 2) Koordynacyjnych zdolności motorycznych.
- 3) Zwiększania się możliwości koncentracji (skupienie na danej czynności).
- 4) Szybszego rozwoju intelektualnego.
- 5) Zachowań socjalnych.
- 6) Interakcji w społeczeństwie.
- 7) Pewności siebie.
- 8) Niezależności.
- 9) Łatwości radzenia sobie w sytuacjach nowych i nietypowych.
- 10) Lepszych relacji z rodzicami.

Pływanie jest jedną z najpopularniejszych form aktywności ruchowej, uprawianą bez względu na wiek, płeć, uzdolnienia ruchowe czy sprawność fizyczną. Aktywność fizyczna w środowisku wodnym niesie ze sobą wartości: zdrowotne, użyteczne, estetyczne, rekreacyjne, korekcyjno-kompensacyjne, rehabilitacyjne, poznawcze, hedonistyczne oraz agonistyczne (Dybińska 2009).

1.2. Pozytywne metody nauczania i uczenia się pływania

Stosując niniejszy program w praktyce, warto pamiętać, że nie ma jednego idealnego rozwiązania czy idealnego programu – należy w każdym przypadku znaleźć tzw. złoty środek, który umożliwi zarówno realną, rzetelną, jak i efektywną formę realizacji zaproponowanego przez Polski Związek Pływacki Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania.

Do korzyści płynących z Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania Polskiego Związku Pływackiego należą:

Wyraźne wyodrębnienie poszczególnych etapów nauczania i uczenia się pływania

Ogólnopolski Program Nauczania Pływania został podzielony na dwa etapy i cztery fazy, charakteryzujące proces nauczania i uczenia się pływania, wraz z zaznaczeniem minimalnej ilości jednostek lekcyjnych przypadających na daną fazę. Podział został dokonany w oparciu o fundamentalne zasady teorii i metodyki nauczania pływania. Niniejszy program charakteryzuje się hierarchiczną zależnością poszczególnych etapów nauczania oraz zgodnością z priorytetami w metodyce nauczania i uczenia się pływania. Struktura Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania została przedstawiona na rysunku 7.



Rys. 7. Struktura Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania – podział na poszczególne etapy i fazy nauczania i uczenia się pływania z zaznaczeniem minimalnej ilości jednostek lekcyjnych (Źródło: opracowanie własne)

Struktura niniejszego programu wynika z nowoczesnego podejścia do ułożenia ciała w wodzie oraz ruchów ciała wykonywanych w celu generowania napędu w środowisku wodnym (Maglischo 2003; Counsilman 1994; Boomer 2002). W programie zaznaczono strukturę poszczególnych faz nauczania i uczenia się pływania zgodną z podziałem USA Swimming Progressions for Athlete and Coach Development (2000). Program został opracowany z uwzględnieniem mechaniki ruchów w poszczególnych stylach pływackich:

- style naprzemianstronne (**style osi długiej**) – są to style, gdzie ruchy napędowe kończyn dolnych i górnych wykonywane są wzdłuż osi podłużnej ciała (rotacja ciała i generowany tzw. ciągły napęd – styl dowolny (kraul na piersiach), styl grzbietowy (kraul na grzbiecie),
- style symetryczne (**style osi krótkiej**) – są to style, gdzie ruchy napędowe kończyn dolnych i górnych wykonywane są wzdłuż osi poprzecznej ciała (ruchy falowe i wytwarzany

napęd, który jest zatrzymywany w fazie poślizgu – styl klasyczny (żabka na piersiach), styl motylkowy (delfin).

Metodyka nauczania i uczenia się pływania w aspekcie techniki ruchu w środowisku wodnym

Doceniając wagę problemu w procesie nauczania i uczenia się pływania, należy na pierwszym miejscu podkreślić poziom zaawansowania technicznego jako kryterium rozwoju mistrzostwa sportowego bądź narzędzia predykcji wyniku sportowego. Ryguła (2005) pisze: „(...) Przygotowanie techniczne jest procesem ukierunkowanym na opanowanie i doskonalenie umiejętności sportowych, dzięki którym zawodnik ujawnia (przejawia) swój potencjał biologiczny w skomplikowanych warunkach współzawodnictwa sportowego”. Technika pływania zależy przede wszystkim od poziomu motoryki i uzdolnień ruchowych. Obszar wiedzy o treningu techniki sportowej ocenia się wciąż, zarówno w literaturze polskiej, jak i zagranicznej, jako niewystarczająco spenetrowany i usystematyzowany (Król 2003; Sokolovas i Herr 2002; Sanders 2008). Wnikliwa analiza techniki ruchu, pod względem jej struktury i trajektorii, powinna być **nieodzowną umiejętnością, którą powinien posiadać każdy nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor i trener pływania**, prowadzący proces nauczania i uczenia się pływania. Elementami, na które nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor i trener pływania powinni zwracać szczególną uwagę w procesie nauczania i uczenia się pływania, są:

- adekwatny i bardzo precyzyjny pokaz nowej umiejętności,
- bardzo dokładny opis i omówienie nowej umiejętności, tak aby dziecko poznało celowość nauczania się nowego elementu, aby stworzyć motywację do opanowania nowej umiejętności,
- wykonanie odpowiedniej ilości powtórzeń ćwiczenia, aby wytworzyć odpowiedni wzorec nerwowo-mięśniowy, a później w konsekwencji zautomatyzować wykonywanie danej czynności w środowisku wodnym,
- informacja zwrotna, która warunkuje diagnozę, prognozę i wykonanie założeń programu nauczania i uczenia się pływania.

W Ogólnopolskim Programie Nauczania Pływania Polskiego Związku Pływackiego metodyka nauczania pływania jest oparta na trzypoziomowym modelu pracy, według Rushalla (2008):

I poziom – charakteryzujący się opanowaniem podstawowych czterech technik pływackich ściśle skorelowanych z dodatkowymi umiejętnościami (nawroty, starty, zmiany sztafetowe). Na tym etapie umiejętność wykorzystania opanowanych podstawowych technik pływackich powinna stanowić główny cel rozwoju w programie nauczania i uczenia się pływania.

II poziom – realizujący założenia treningu techniki na bazie I poziomu, zaawansowana analiza każdego ze stylów pływackich, ze szczególnym uwzględnieniem sekwencji węzłowych, dostosowanych do założeń treningowych i obowiązujących przepisów pływackich.

III poziom – gdzie odbywa się doskonalenie poznanych technik z uwzględnieniem cech morfofunkcjonalnych zawodnika oraz testowanie ich w warunkach startowych, tworząc własny indywidualny model techniki pływania. W treningu zawodników coraz większe znaczenie ma jakościowy charakter ćwiczeń doskonalących sportową technikę pływania.

Zaproponowany model pracy na poziomie I – opanowanie podstawowych czterech technik pływackich wraz z dodatkowymi umiejętnościami (starty, nawroty i finisze) – w Ogólnopolskim Programie Nauczania Pływania Polskiego Związku Pływackiego jest skonstruowany w oparciu o metodykę nauczania i uczenia się pływania według amerykańskiego trenera pływania Bila Boomera (2002).

Metodyka ta została zmodyfikowana i dostosowana do proponowanych etapów szkolenia w sporcie pływackim. Modyfikacja polegała na tym, że słowo etapy zostało zamienione na fazy, z trzech faz stworzono cztery, czyli dodano jedną fazę zgodnie z podziałem na style naprzemianstronne i symetryczne. Metodyka ta wydaje się jedną z najciekawszych i najbardziej właściwych w procesie nauczania i uczenia się techniki ruchu w środowisku wodnym według reguły: „*od wewnątrz do zewnątrz*”.

- **ETAP I „Czas zacząć”** – to przede wszystkim ćwiczenia adaptacyjne do środowiska wodnego – nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych obejmuje fazę pierwszą:
 - **Faza pierwsza programu – technika ułożenia ciała na wodzie** polega na ułożeniu ciała na wodzie wraz z adaptacją organizmu do środowiska wodnego i podstawowymi ruchami napędowymi w środowisku wodnym nauczonymi równoległe z oddechem. Cel fazy I programu to: zmniejszenie oporu tworzonego przez ciało w wodzie zarówno w fazie statycznej, jak i dynamicznej. Uwagi do realizacji: działania najpierw wykonywane na lądzie, później w wodzie.
- **ETAP II „Aktywny początek”** – charakteryzuje się opanowaniem podstawowych czterech technik pływackich ściśle skorelowanych z dodatkowymi umiejętnościami (nawroty, starty, zmiany sztafetowe) – nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych obejmuje fazę drugą, trzecią i czwartą:
 - **Faza druga programu – nauczanie i uczenie się technik sportowych w obszarze osi długiej (kraul na grzbiecie, kraul na piersiach)**. W tej fazie nacisk położony jest na efektywne nauczanie pracy nóg i ramion pod wodą oraz prawidłowe przenoszenie ramion w fazie nadwodnej. Cel fazy drugiej programu to: zwiększenie napędu tworzonego przez kończyny dolne, górne oraz zminimalizowanie oporów podczas ich pracy. Uwagi do realizacji: działania najpierw wykonywane na lądzie, później w wodzie.
 - **Faza trzecia programu – nauczanie i uczenie się technik sportowych w obszarze osi krótkiej (żabka na piersiach, delfin)**. W tej fazie nacisk położony jest na efektywne nauczanie prawidłowego przenoszenia ramion w fazie nadwodnej w stylu motylkowym oraz w ruchu przygotowawczym w żabce. Cel fazy trzeciej programu to: zwiększenie napędu tworzonego przez kończyny dolne i górne oraz zminimalizowanie oporów podczas ich pracy. Uwagi do realizacji: działania najpierw wykonywane na lądzie, później w wodzie.
 - **Faza czwarta programu – wprowadzenie elementów techniki pływania sportowego jako składowych wyścigu pływackiego (starty, nawroty, finisze)**. Cel fazy czwartej programu to: nauczanie prawidłowego i skutecznego wykonywania skoków, nawrotów, finiszów oraz zwiększenie szybkości wykonywanych elementów wyścigu pływackiego. Uwagi do realizacji: działania najpierw wykonywane na lądzie, później w wodzie.

W świetle przedstawionej metodyki w Ogólnopolskim Programie Nauczania Pływania Polskiego Związku Pływackiego zasadniczym zadaniem procesu nauczania i uczenia się pływania jest:

- 1) Optymalizacja procesu nauczania i uczenia się pływania.
- 2) Indywidualizacja procesu nauczania i uczenia się pływania.
- 3) Ekonomizacja ruchu – wykorzystanie sił napędowych przy zminimalizowaniu sił oporu.
- 4) Maksymalizacja skuteczności napędu w wodzie oraz efektywność wykonywania ruchu na lądzie.
- 5) Uzyskanie w późniejszej perspektywie jak najlepszego rezultatu sportowego.

Bowiem „... fizyczna i emocjonalna stabilizacja w jakimkolwiek środowisku jest kluczowa dla wartości wyników w tym środowisku. Pływaczki i pływacy najpierw muszą nauczyć się efektywnie kontrolować naturalne siły istniejące w środowisku wodnym i dopiero później podjąć próby użycia tych sił w celach napędowych” (Boomer 2002, s. 163).

Technika sportowa należy do podstawowych i najbardziej specyficznych czynników charakteryzujących proces nauczania i uczenia się pływania. Liczni autorzy w sposób zróżnicowany definiują pojęcie techniki sportowej. Jest ona rozumiana jako:

- Zbiór następujących po sobie sekwencji sensomotorycznych uwarunkowanych przestrzenią i czasowo. Każdy moment ruchu, jak i jego sekwencję można wyodrębnić i przeanalizować „klatka po klatce”, aby ocenić skuteczność techniki pływania. Dopiero trener wyposażony w taką wiedzę może zdecydować, jakich ćwiczeń, jakiego języka czy jakich wizualizacji użyć, doskonaląc bądź korygując technikę pływania (Haljand 2006).
- „... Zbiór czynności ruchowych, które przebiegają w uporządkowanej kolejności i podporządkowane biomechanicznym zasadom służą do wykorzystania potencjału motorycznego i strukturalnego człowieka w celu uzyskania maksymalnego wyniku sportowego” (Bober 1987).
- Sposób wykonania czynności ruchowych w wodzie i nie jest jakimkolwiek (dowolnym) sposobem wykonania zadania ruchowego, ale takim, który jest zgodny z zasadami biomechanicznymi ruchu, czyli naukowo uzasadniony, a także zweryfikowany przez praktykę oraz zgodny z przepisami pływania (Król 2003).
- Sposób wykonania zadania ruchowego określonego przepisami obowiązującymi w danej dyscyplinie sportu, uwzględniający posiadane przez zawodnika cechy somatyczne i motoryczne (Ważny 1989).
- „... Może oznaczać sposób wykonywania danego ruchu w działalności sportowej (technika poprawna, typowa, błędna, skuteczna etc.); może też oznaczać zasób nawyków ruchowych i umiejętności ich stosowania w walce (technika bogata, uboga, jednostronna); może też wreszcie oznaczać sposoby wykonywania określonych działań różnych szkół (np. technika szkoły amerykańskiej bądź australijskiej)” (Czajkowski 2004).
- „... To taka czynność ruchowa, która umożliwia wykonanie zadania sportowego w sposób ekonomiczny i skuteczny” (Czabański 2003).
- Efektywne i racjonalne wykonanie ruchu, dające możliwość uzyskania dobrych wyników w rywalizacji sportowej (Ulatowski 1992).
- Sposób wykonania zadania ruchowego. Przez przygotowanie techniczne rozumiemy proces opanowania takiego zasobu zadań ruchowych, które w połączeniu z właściwościami budowy ciała, sprawnością pozwala uzyskiwać racjonalne i efektywnie najlepsze

wyniki sportowe w sposób zgodny z przepisami obowiązującymi w danej dyscyplinie (Sozański 1999, 2005).

- Raczek (2001) definiuje specjalne przygotowanie techniczne jako: „(...) Poznanie podstaw techniki, modelowanie indywidualnych jej form, kształtowanie umiejętności i nawyków niezbędnych do skutecznego uczestnictwa w zawodach, stałe przekształcanie i odnawianie techniki, tworzenie jej nowych wariantów”. Natomiast wszechstronne przygotowanie techniczne rozumie jako: „(...) Rozwijanie arsenału umiejętności będących podłożem nawyków ruchowych w danej dyscyplinie”.

Jak ważna jest technika pływania, udowodniali już w swoich badaniach liczni autorzy (Arellano i wsp. 1997, 2003; Costill 1994; Pelayo 1997, 2007; Czabański 1991; Haljand 2000, 2006; Kucia, Dybińska 2009, 2011, 2013; Maglischo 2003, 2011; Sanders 1999 a, 1999 b, 2001).

Metodyczne założenia programu

Wszystkie jednostki lekcyjne zaproponowane w Ogólnopolskim Programie Nauczania Pływania spełniają określone kryteria, które zostały dobrane według wskazań Marleny Derlukiewicz (2012):

- **pomagają zrealizować zapisane w podstawie cele i treści,**
„*Motywacja i wydajność błyskawicznie wzrastają, kiedy uczniowie osiągają wyznaczone cele*” (Bettie Youngs).
- **są różnorodne,**
„*Ponieważ umysł nie może skupiać się na wszystkim, mało interesujące, nudne i monotonne lekcje po prostu nie zostaną zapamiętane*” (Lana Ellison).
- **aktywizują** (co nie znaczy, że metody podające są niedopuszczalne),
„*Nauczycielowi wydaje się, że wie mnóstwo rzeczy, które stara się wtłoczyć uczniom do głowy. Filozof próbuje znaleźć odpowiedź na pytanie wspólnie z uczniami*” (Jostein Gaarder, *Świat Zofii*).
- **kształtują umiejętności przedmiotowe, w tym umiejętność współpracy w zespole,**
„*Sztuka nauczania jest sztuką współczesnego odkrywania*” (Mark van Doren).
- **są przydatne, użyteczne i motywujące uczniów do pracy,**
„*To czy sprawdza się sukcesy, czy błędy ma ogromne znaczenie. Sukces obliguje do tego, żeby następnym razem wypaść jeszcze lepiej*” (Marlin V. Covington, Karen Mannheim Teel).
- **angażują różne zmysły (polisensoryczne), wykorzystujące ruch, inteligencję wielorakie, technologię komputerową,**
„*Słyszę i zapominam, widzę i pamiętam, robię i rozumiem*” (Konfucjusz).
- **działają na emocje, potrafią zaciekawić,**
„*Przeciętny nauczyciel mówi, dobry nauczyciel tłumaczy, wybitny nauczyciel pokazuje, wielki nauczyciel inspiruje*” (William Arthur Ward).
- są dostosowane do potrzeb uczniów, zapewniają pracę z uczniami słabszymi i lepszymi, czyli indywidualizację,
„*Jak rybak idzie na ryby, to zabiera ze sobą przynętę, która smakuje rybie, a nie rybakowi*” (Aleksander Kamiński).

- **rozwijające kreatywność,**

„Kreatywność to wymyślanie, eksperymentowanie, wzrastanie, ryzykowanie, łamanie zasad, popełnianie błędów i dobra zabawa” (Mary Lou Cook).

Ogólnopolski Program Nauczania Pływania cechuje nowoczesny układ zawierający rzeczowe opisy poszczególnych jednostek lekcyjnych:

- wszystkie miarodajne zalecenia i wskazówki do ćwiczeń i organizacji zajęć zostały zawarte w każdej jednostce lekcyjnej,
- ćwiczenia przygotowawcze na lądzie korespondują z zadaniem głównym realizowanym w wodzie,
- skupienie się na realizacji wszechstronnego rozwoju dziecka w zakresie czynności ruchowych w środowisku wodnym: oddychanie, horyzontalne ułożenie ciała na piersiach i na grzbiecie, praca nóg i ramion, równowaga w wodzie, nurkowanie w dal i w głąb, skoki do wody głębokiej,
- zakres ćwiczeń jest dobrany w taki sposób, aby już na etapie uczenia się i nauczania pływania eliminować podstawowe błędy,
- zaproponowano ciekawe rozwiązania w zakresie opracowanych gier i zabaw,
- ćwiczenia zastosowane w niniejszym opracowaniu dla poszczególnych jednostek lekcyjnych budowane są jedno na drugim, poprzez systematyczne dokładanie nowych elementów,
- w proponowanej metodyce nauczania i uczenia się pływania jednym z najważniejszych elementów, na które kładziono nacisk, jest koordynacja oddechowa, którą wprowadza się już od pierwszych zajęć,
- program wzbogacono o zasób wiedzy ogólnej, w której skupiono się na zasadach i elementach bezpiecznego zachowania nad wodą, w wodzie i na wodzie w oparciu o samoratownictwo w środowisku wodnym.

Wszystkie ćwiczenia zaproponowane w Ogólnopolskim Programie Nauczania Pływania, jak również konstrukcja jednostek lekcyjnych, zostały opracowane na podstawie struktury **progresji wstecznej** w nauczaniu i uczeniu się techniki pływania (Rushall 2008). Progresja wsteczna została wybrana ze względu na tzw. pożądane efekty zachowań, które są zarówno łatwiejsze do osiągnięcia, jak i trwalsze niż przy zastosowaniu progresji postępującej.

W tabeli 4 porównano progresję postępującą i wsteczną oraz zaprezentowano listę problematycznych i pożądanych efektów zachowań, jakie mogą występować przy zastosowaniu tego typu progresji w programie nauczania i uczenia się pływania.

Zatem do największych korzyści płynących z zastosowania progresji wstecznej w programie nauczania i uczenia się pływania należą:

- brak zakłóceń w przekazywaniu i odbiorze informacji, ponieważ każdy nowy element lekcji poprzedza element wcześniej nauczony, przyswojony i na tyle utrwalony, że uczeń może skupić się z powodzeniem na wykonaniu nowego elementu techniki. Jest to ważne z punktu widzenia motywacji i łatwiej jest wykonać elementy znane i na nich budować kolejne,
- każdy następny komponent lekcji nie sprawia trudności w wykonaniu, bowiem są to elementy znane, a całą uwagę można skupić na treściach nowych,
- cała koncentracja podczas lekcji skupia się na nowym komponencie; po przypomnieniu poznanych elementów składa się je w jedną całość, wykonując wszystko w oparciu o element bazowy,

Tabela 4. Zestawienie struktury progresji postępującej i progresji wstecznej wraz z listą występujących zachowań w nauczaniu i uczeniu się techniki pływania

Progresja postępująca			Progresja wsteczna		
Lekcja	Komponent lekcji = nowy element	Mogące wystąpić zachowania problematyczne	Lekcja	Komponent lekcji = nowy element	Mogące wystąpić zachowania pożądane
1	A – nowy element	1. Zakłócenia w przekazie i odbiorze informacji 2. Niepokój, obawy, lęk 3. Wylamania myślowe 4. Powstawanie i utrwalanie wielu błędów 5. Utrudnienia w późniejszych etapach nauczania i uczenia się pływania 6. Brak wzmocnień nauczonych czynności motorycznych	1	EB – element bazowy	1. Duży nacisk na tzw. pozytywne wzmocnienia 2. Nie występują zakłócenia poznawcze 3. Szybka diagnoza błędów 4. Natychmiastowa korekta błędów 5. Szybkie uczenie się
2	A + B		2	A – nowy element + EB	
3	A + B + C		3	B + EB	
4	A...D → zakłócenia		4	C + A + EB	
5	A...E → zakłócenia		5	D + B + A + EB	
6	A...F		6	E + C + B + EB	
7	A.....G		7	F + D + C + A + EB	
8	A.....H		8	G + E + D + B + EB	
9	A.....I		9	H + F + E + C + EB	
10	A.....J		10	I + G + F + D + A + EB	
11	A K		11	J + H + G + E + B + EB	
12	A L		12	K + I + H + F + C + EB	
13	A M		13	L + J + I + G + D + EB	
14	A N		14	M + K + J + H + E + A + EB	
15	A O		15	Zastosowanie wszystkich komponentów lekcji	

- nie występują napięcia i niepokój ze strony ucznia, bowiem uczący się wykonuje bardzo proste zadania stopniowo dodawane do elementu bazowego,
- problemy emocjonalne są raczej rzadkością, bowiem komponenty lekcji stanowią małe kroki, które gwarantują możliwość dużej częstotliwości ich powtarzania i doskonalenia, są przede wszystkim zrozumiałe i czytelne dla uczącego się, a zrozumienie danej czynności gwarantuje sukces jej wykonania (Rushall 2008).

System motywacyjny został opracowany na podstawie zalecanej progresji wynikowej, która uwarunkowana jest indywidualnym tempem przyswajania nowych umiejętności. Nowoczesna forma systemu motywacyjnego w postaci naklejek i dyplomów zachęci dzieci do uzyskiwania poszczególnych celów etapowych.

System sprawdzianów i wymogów poszczególnych etapów został zbudowany na podstawie ćwiczeń realizowanych podczas jednostek lekcyjnych, stanowi zatem wygodne narzędzie dla nauczyciela, instruktora czy trenera w realizacji programu, bez tracenia czasu na organizację tzw. specjalnych sprawdzianów etapowych.

System motywacyjny opracowano jako przewodnik do Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania, który zawiera:

- 1) Słowo wstępne.

- 2) Tematy jednostek lekcyjnych, w podziale na etapy i fazy szkolenia, wraz ze sprawdzianami na poszczególne stopnie.
Sprawdziany obejmują zarówno zadania praktyczne, jak i sprawdziany wiedzy ogólnej z zakresu bezpieczeństwa. Sprawdziany praktyczne są zbudowane na podstawie ćwiczeń realizowanych podczas jednostek lekcyjnych.
Do sprawdzianów wiedzy ogólnej służą broszury z Programu Ministerstwa Sportu i Turystyki „Bezpieczna Woda”, czyli część 1 – Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w wodzie i na wodzie, oraz część 2 – Wchodząc na zamrznięty zbiornik, zawsze ryzykujesz.
- 3) Zestaw dyplomów ukończenia każdej z faz szkolenia w poszczególnych etapach.
- 4) Kartę pracy ucznia z miejscem na naklejki, które są zdobywane podczas realizacji poszczególnych celów etapowych.
- 5) Zestaw naklejek.

Program jest przyjazny dla dzieci, jak również dla rodziców, nauczycieli, instruktorów i trenerów

Konstrukcja Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania (OPNP) została przygotowana w oparciu o pozytywne metody nauczania i uczenia się pływania, ze szczególnym uwzględnieniem programu skupionego na dziecku. Z przeglądu literatury wynika, że tzw. agresywne programy nauki pływania są w głównej mierze nastawione na osiągnięcie poszczególnych celów etapowych. Proponowana w niniejszej publikacji metoda nauczania – uczenia się pływania będzie trochę odmiennym podejściem do progresji wynikowej, osiągananej przez dzieci uczące się pływać w ich własnym, indywidualnym tempie. W tabeli 5 porównano założenia programu skupionego na realizacji celu w odniesieniu do programu skupionego na dziecku.

Tabela 5. Porównanie założeń programu skupionego na realizacji celu w odniesieniu do programu skupionego na dziecku

Program skupiony na realizacji celu	Program skupiony na dziecku
Umiejętności są podmiotem programu	Dziecko jest podmiotem programu
Czas realizacji zadań jest restrykcyjny i dominuje nacisk na ich realizację	Czas realizacji jest elastyczny i uzależniony od tempa przyswajania nowych umiejętności przez dziecko
Wymuszone działania do realizacji zadań związanych z nauczaniem i uczeniem się czynności ruchowych w środowisku wodnym	Delikatne prowadzenie, a przede wszystkim zachęcanie dziecka do osiągnięcia poszczególnych celów etapowych
Nauczyciel jest osobą dominującą	Progresja wynikowa jest warunkowana indywidualnym tempem przyswajania nowych umiejętności
Często format programu wskazuje na braki w obszarze spójności	Format programu jest przemyślany i nastawiony na czerpanie radości z nauki

Całość pozycji ilustrowana jest zdjęciami oraz uzupełniona filmem instruktażowym, co w pewnej mierze wzbogaci i uatrakcyjni proponowane treści Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania.

1.3. Rozwój ontogenetyczny dziecka w wieku 7–10 lat

Przy opracowaniu Programu Nauczania Pływania skupiono się także na rozwoju ontogenetycznym, który jest determinantem prawidłowego, wieloletniego i wieloetapowego rozwoju kariery zawodniczej w sporcie.

Z przeglądu literatury zarówno polskiej, jak i zagranicznej wynika, że najkorzystniejszym, a zarazem najlepszym okresem dla procesu nauczania – uczenia się pływania jest wiek przedszkolny i młodszy wiek szkolny. Oznacza to, że najefektywniej dzieci uczą się pływać w przedziale wiekowym od 5. do 9. roku życia, a optymalnym wiekiem dla rozpoczęcia zajęć w środowisku wodnym jest siódmy rok życia. (Bartkowiak 1999; Czabański 2003; Wiesner 1998; Karpiński 2005, 2008; Dybińska 2009, 2011). Następujące po sobie etapy treningu (Bartkowiak 2008; Płatonow 1997) przypadają na poszczególne kategorie wiekowe, które wahają się średnio od 2 do 4 lat. I etap treningu: **wszechstronnego** (wiek wczesnoszkolny dziecka: 7–12 lat), **ukierunkowanego** (wiek późnoszkolny do około 16. roku życia), **specjalistyczny** (przełom wieku późnoszkolnego i wieku akademickiego do około 17–19 lat) oraz mistrzowskiego (wiek akademicki od 19.–20. roku życia).

Zgodnie z założeniami wszystkie modele sportowego rozwoju powinny uwzględniać zasady dojrzwania. Badania rozwoju dziecka (Balyi i Hamilton 2003), pozwalają nam uzyskać normatywne informacje w zakresie wieku chronologicznego, w którym niektóre umiejętności są nabywane, a inne doskonałe. Jednakże, biorąc pod uwagę dwie 10-letnie czy 9-letnie dziewczynki, można dostrzec czasami rok lub dwa lata różnicy w ich wieku biologicznym. Badania sugerują (Rushall 2008), że trening fizyczny, sam w sobie, wpływa na niektóre aspekty biologicznego dojrzwania. Wskazuje na to fakt, iż różnice międzyosobnicze w danej kategorii wiekowej są brane pod uwagę przy ocenie skuteczności programu szkolenia. Zatem najczęściej w programach, jak i planach szkoleniowych w sporcie pływackim uwzględnia się podstawowe okresy rozwoju poszczególnych grup wiekowych, które zostały zidentyfikowane na podstawie czynników takich, jak:

- dojrzałość biologiczna,
- rozwój umiejętności,
- dojrzałość emocjonalna i społeczna (Sweetenham, Atkinson 2003).

Ogólnopolski Program Nauczania Pływania ma określone założenia na każdym etapie rozwoju biologicznego, założenia te powinny być zgodne z gotowością do osiągnięcia określonego celu programu. Organizacja zastosowanych metod, form, środków i zasad w procesie nauczania i uczenia się pływania również odzwierciedla te cele. Stałe monitorowanie i diagnozowanie postępu jednostki określi, czy przyjęty program spełnia założenia.

Pomimo iż wiek biologiczny jest najlepszym kryterium podziału zawodników w procesie nauczania i uczenia się pływania, to jednak wiek kalendarzowy jest najczęściej występującym elementem klasyfikacji. Takie grupy wiekowe obejmują z reguły dwa roczniki, które są bardzo

zbliżone do etapów rozwojowych dziecka oraz łatwiejsze w prowadzeniu, dlatego też według tego podziału zostały scharakteryzowane (Rakowski 2010):

1) **Grupa wiekowa 7–8 lat**

Głównym zadaniem w tym okresie jest oswojenie dziecka z wodą oraz nauczenie podstaw pływania. Zajęcia powinny odbywać się regularnie, jednak bez przymusu. Jednostka zajęciowa nie powinna przekraczać godziny. Osoby dobrze oswojone z wodą mogą zacząć przyswajać podstawowe elementy techniczne. Dzieci w tym wieku powinny pływać z maksymalną prędkością na krótkich odcinkach w celu zwiększenia koordynacji. Bardzo ważne i przynoszące duże efekty w nauczaniu i uczeniu się jest przeprowadzanie wszelkiego rodzaju sztafet. Norris uważa, że w tym wieku obciążenia nie powinny przekraczać 2–3 godzin zajęć lekcyjnych w wodzie (w tym 1–6 jednostek treningowych trwających 30–60 minut). Z kolei według Olbrechta (2000) efektywne są 3 jednostki zajęć lekcyjnych w wodzie i 2 na lądzie, a Cats (za Rakowski 2010) uważa, że 1,5 godziny w dwóch 45-minutowych jednostkach w tygodniu jest obciążeniem wystarczającym.

2) **Grupa wiekowa 9–10 lat**

Priorytetem na tym etapie powinny być ćwiczenia ogólnorozwojowe i wszechstronne stymulowanie organizmu do zdrowego rozwoju biologicznego, a nie osiąganie wymiernych rezultatów. Wychowanek poprzez udział w zajęciach uczy się takich cech, jak systematyczność, pracowitość, sumienność. Zajęcia nie powinny być dłuższe niż 60–90 minut i powinny odbywać się 3 razy w tygodniu. Na tym etapie bardzo ważna jest aktywność startowa, dzięki której dzieci uczą się kontrolować emocje przedstartowe, nabierają obyczaj zawodniczego, ale co najważniejsze odnoszą swoje pierwsze „małe” sukcesy, co wpływa korzystnie na ich motywację do uprawiania sportu.

Głównym elementem treści programowej powinno być nauczanie techniki pływania, skoków do wody oraz nawrotów (świetnie w tej roli spisują się wszelkiego rodzaju sztafety).

Niektóre jednostki (te o zaawansowanym stażu) mogą już wykonywać serie powtórzeń o charakterze wytrzymałościowym. Trening sprinterski powinien być realizowany za pomocą różnego rodzaju sztafet. Zajęcia w tym okresie powinny być atrakcyjne, co ma na celu zachęcić dzieci do przychodzenia na treningi.

Podsumowując, po zakończeniu tego etapu dziecko powinno umieć pływać technicznie czterema stylami oraz wykonywać skoki i nawroty. Powinno wzrosnąć zainteresowanie wychowanków pływaniem i współzawodnictwem sportowym. W tym okresie proponuje się 3 jednostki lekcyjne w tygodniu, trwające 60–90 minut.

1.4. Bezpieczeństwo dziecka na pływalni jako priorytet procesu szkolenia

Bezpieczeństwo na zajęciach z pływania jest jednym z najważniejszych zadań i czynności nauczyciela. Prowadzący zajęcia z pływania jest odpowiedzialny za życie i zdrowie dziecka powierzonego mu przez rodziców, szkołę czy placówkę. Lekcja pływania różni się od zajęć na sali gimnastycznej. Stykamy się tutaj ze środowiskiem wodnym – istotnie różniącym się od tego, w którym zwykle się poruszamy i wykonujemy szereg zadań i czynności ruchowych. Dlatego dbałość o zdrowie i życie w czasie trwania zajęć powinna zajmować szczególnie miejsce w całym procesie dydaktycznym. Nauczyciel jako organizator procesu dydaktycznego oraz opiekun powinien przed lekcją, w czasie jej trwania oraz po zakończeniu zajęć czuwać nad uczniami, **nie**

pozostawiając ich bez opieki. Dbalność o bezpieczeństwo na zajęciach z pływania wymaga od prowadzących (instruktorów, trenerów, nauczycieli) znajomości aktów prawnych, które regulują ten stan rzeczy. Można tutaj wymienić:

- 1) **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2003 r., nr 6, poz. 69).**
- 2) **Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 18 sierpnia 2011 roku o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz.U. z 2011 r., nr 208, poz. 1240).**

Nauczyciel za niedopełnienie obowiązków i wszelkie błędy wynikające z własnych niedociągnięć popełnionych w czasie zajęć pływania może zostać pociągnięty do odpowiedzialności z Kodeksu karnego i cywilnego.

Dbalność o bezpieczeństwo w czasie zajęć pływackich wynika z zadań i obowiązków, jakie powinni wypełniać zarówno prowadzący zajęcia, jak i uczniowie (Stachura, Płatek 2012).

Zadania i obowiązki nauczyciela w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa

- 1) Nauczanie pływania może prowadzić tylko i wyłącznie **osoba do tego uprawniona** – posiadająca odpowiednie kwalifikacje – nauczyciel wychowania fizycznego (absolwent akademii lub kierunku studiów wychowania fizycznego), instruktor pływania, trener pływania.
- 2) Liczebność grupy nie powinna przekraczać 15 osób na jednego prowadzącego zajęcia (nauczyciela, instruktora, trenera). W przypadku prowadzenia zajęć na wodach otwartych – w trakcie wypływania w dal do asekuracji jest niezbędna jedna łódź wiosłowa (wyposażona w odpowiedni sprzęt ratunkowy) na 5 uczestników zajęć.
- 3) Zajęcia z pływania można prowadzić tylko z osobami zdrowymi, bez przeciwwskazań do wykonywania zadań ruchowych w wodzie. Nie należy lekceważyć złego samopoczucia czy też jakichkolwiek oznak choroby.
- 4) Grupa ćwiczebna powinna być o zbliżonych umiejętnościach i wieku.
- 5) Przed lekcją nauczyciel zobowiązany jest do:
 - dokładnego sprawdzenia i zabezpieczenia miejsca ćwiczeń (np. właściwe i bezpieczne oddzielenie wody płytkiej od głębokiej),
 - przygotowania środków dydaktycznych, które będą stosowane podczas zajęć (nie w czasie trwania zajęć),
 - merytorycznego przygotowania do lekcji,
 - zapoznania ćwiczących z regulaminem pływalni (kąpieliska) oraz przepisami bezpieczeństwa,
 - nauczania uczniów sygnałów alarmowych i sposobów reagowania na nie,
 - zapewnienia opieki ratownika dodatkowo czuwającego nad bezpieczeństwem pływających.
- 6) Podczas trwania zajęć prowadzący powinien:
 - każdorazowo sprawdzić stan liczebny przed i po zajęciach z pływania,
 - stosować bezpieczne i sprawdzone środki dydaktyczne,
 - wykazać się umiejętnością właściwego i przemyślanego zastosowania środków dydaktycznych (przybory i przyrządy),

- nie powinien pozostawiać grupy w wodzie bez opieki – ciągła obecność w miejscu ćwiczeń jest koniecznością,
 - stosować właściwe metody, zasady nauczania oraz formy prowadzenia zajęć,
 - przestrzegać porządku i dyscypliny na lekcji oraz właściwie reagować na nieposłuszeństwo i łamanie przepisów ze strony uczniów,
 - bezpośrednio ubezpieczać uczestników w czasie trwania zajęć,
 - dostosować zadania lekcji do wieku, umiejętności oraz poziomu motorycznego uczestników,
 - odpowiednio dostosować intensywność i ilość zadań,
 - wdrażać uczniów do asekuracji współwiczającego oraz samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń ze współpartnerem,
 - wdrażać do koncentracji i zachowania ostrożności,
 - nie tolerować samowolnego opuszczania miejsca ćwiczeń – uczeń ma informować o chęci czy też konieczności wyjścia z wody,
 - reagować na każdy sygnał wzywania pomocy,
 - posiadać strój sportowy i gwizdek – pomocny przy reagowaniu na wszelkiego rodzaju naruszenie ustalonych zasad i regulaminów przez uczestników zajęć,
 - być gotowym w każdej chwili do udzielenia pierwszej pomocy z łądu czy też z wody,
 - być gotowym do wejścia do wody, gdy zajdzie taka potrzeba (pokaz, asekuracja, udzielenie nagłej pomocy),
 - wybrać odpowiednie miejsce zapewniające optymalną widoczność dla nauczyciela i ucznia. Każdy uczeń powinien słyszeć i widzieć prowadzącego,
 - prowadzić zajęcia w wodzie tylko wtedy, gdy zadania realizowane są na wodzie płytkiej.
- 7) Realizować zatwierdzony program nauczania przez dyrektora (szkolny zestaw programów).
- 8) Każdy prowadzący zajęcia z pływania powinien posiadać znajomość zasad ratowania tonących i udzielania pierwszej pomocy.

W przypadku realizacji zajęć na wodach otwartych prowadzący powinien zachować szczególną ostrożność przy nurkowaniu, wypływaniu w dal i skokach do wody (Waade 2005; Dybińska 2009; Stachura, Płatek 2012).

Zadania i obowiązki ćwiczącego w zakresie zachowania procedur bezpieczeństwa

- 1) Ćwiczący przed przystąpieniem do nauki pływania powinien przedstawić zaświadczenie lekarskie lub rodzica o stanie zdrowia – brak przeciwwskazań do wykonywania zadań ruchowych, uczestnictwa w zajęciach z pływania.
- 2) Wykazać się znajomością regulaminu pływalni, kąpieliska, zachowania się w miejscach publicznych.
- 3) Na zajęciach z pływania uczniów obowiązuje:
 - punktualność,
 - dyscyplina,
 - zakaz biegania wokół niecki basenowej,
 - zakaz samowolnego wchodzenia i wychodzenia z wody,

- znajomość właściwego wejścia do wody,
 - zakaz skoków do wody w strefie zakazu,
 - przestrzeganie i znajomość umownych sygnałów stosowanych przez nauczyciela podczas zajęć,
 - zakaz przekraczania miejsca ćwiczeń (np. lekcja na wodzie płytkiej – zakaz przekraczania linki oddzielającej wodę płytką od głębokiej),
 - właściwe reagowanie na sytuacje niebezpieczne.
- 4) Uczeń powinien być świadomy, znać cele i zadania do realizacji.
 - 5) Uczeń powinien mieć świadomość sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.
 - 6) Uczeń powinien posiadać: odpowiedni strój pływacki – kąpielówki lub kostium kąpielowy, czepak; a ponadto okulary pływackie, ręcznik kąpielowy, klapki, mydło, suszarkę do włosów (Waade 2005; Dybińska 2009).

Prawidłowe przygotowanie zajęć z pływania wymaga od nauczyciela trudu i wysiłku, który nie zawsze jest odpowiednio doceniany. Niemniej jednak należy pamiętać, że właściwa ocena prowadzącego (nauczyciela, instruktora, trenera) dokonuje się właśnie wśród samych uczestników zajęć, którzy zawsze z zapałem i ochotą biorą udział w dobrze prowadzonych zajęciach (zajęcia interesujące i bezpieczne). Właściwa postawa nauczyciela oraz jego umiejętności procentują tym, iż uczniowie powierzają się jego opiece bez zastrzeżeń, chętniej wykonują zadania ruchowe, systematycznie uczęszczają na zajęcia z pływania, a tym samym próbują naśladować jego postawę.

W dużej mierze bezpieczeństwo na lekcjach pływania zależy od samego prowadzącego. Można powiedzieć, że to od kompetencji nauczyciela zależy, w jaki sposób będzie prowadzony proces dydaktyczny i zapewnianie uczniom maksymalnego poczucia bezpieczeństwa (Stachura, Płatek 2012).

1.5. Przybory i pomoce dydaktyczne wykorzystywane w procesie nauczania i uczenia się pływania

Lekcja pływania bez zastosowania adekwatnych środków dydaktycznych byłaby monotonna, bez wyrazu i nużąca. W nauczaniu i uczeniu się czynności pływackich różnorodnie, kolorowe przybory i przedmioty przyciągają uwagę ucznia. Uczeń może nimi manewrować, chwytając je i poznawać wieloma zmysłami. Skupienie na ćwiczeniach z atrakcyjnymi pomocami dydaktycznymi sprawia, że dzieci przestają bać się wody, zapominają o zimnie, a przede wszystkim o niepotrzebnym napięciu mięśni (które jest przeszkodą w czynnościach pływackich) i wykonują ćwiczenia w naturalny sposób (Dybińska, Kucia 2007). W racjonalnie realizowanym procesie nauczania czynności pływackich nieodzowną pomocą są przybory dydaktyczne, których dobór powinien być dostosowany do:

- celu realizowanych zadań na lekcji,
- wieku ćwiczących,
- poziomu umiejętności ćwiczących,
- warunków odbywających się zajęć.

Wszystkie zastosowane w procesie nauczania i uczenia się pływania przybory, pomoce dydaktyczne stanowią grupę **środków dydaktycznych**. Na podstawie definicji Kupisiewicza można powiedzieć, że są to przedmioty, które dostarczają uczniom określonych bodźców sensorycznych oddziałujących na wzrok, słuch, dotyk itp., ułatwiają bezpośrednio i pośrednio poznawanie

rzeczywistości (Kupisiewicz 2000). Do środków zalicza się wszystko to, co ma charakter przedmiotu i można wykorzystać w procesie nauczania i uczenia się. Uczeń uzyskuje w postaci środków dydaktycznych pomoc w procesie samodzielnego uczenia się. Zapewniają one możliwość samodzielnego, świadomego uczenia się. Wykorzystanie środków dydaktycznych pozwala na dostarczenie nowych informacji (np. o sposobie zachowania się ciała w wodzie podczas leżenia na piersiach i na grzbiecie), prowadzi także do samodzielnego myślenia i działania, rozwijania i kształtowania odpowiednich umiejętności i nawyków. Środki dydaktyczne mogą także pozytywnie motywować do uczenia się, być wykorzystywane do zdobywania nawyków i umiejętności samodzielnej pracy, dokonywania kontroli i korekty osiągnięć. Nauczyciel organizujący proces nauczania powinien w sposób świadomy dobierać środki dydaktyczne, a ich wykorzystanie nie powinno ograniczać się tylko do „posługiwania się nimi”. Uczeń powinien być poinformowany o właściwym sposobie ich wykorzystania, by z jednej strony uniknąć niebezpiecznych wypadków zagrażających zdrowiu i życiu, a z drugiej strony dać szansę uczniom rozwijać i wzbogacać umiejętności samokształceniowe (Półturzycki 2005).

Środki dydaktyczne powinny być:

- dostosowane do możliwości i potrzeb ćwiczących,
- dostosowane do warunków prowadzenia zajęć,
- używane w sposób przemyślany, adekwatny i dostosowany do celu zadań lekcji,
- bezpieczne w użyciu – zarówno dla nauczyciela, jak i ucznia oraz powinny posiadać atest.
- odpowiednio szybko i sprawnie rozdawane uczniom,
- przygotowane przed lekcją (Stachura, Płatek 2012).

Odpowiedni i właściwy dobór środków dydaktycznych oraz systematyczne ich stosowanie mogą stać się czynnikiem trwałych zmian w postawach i zachowaniach ruchowych. Środki dydaktyczne mają szczególne znaczenie podczas I etapu nauczania pływania, kiedy to dzięki ich pomocy nauczyciel może ułatwić dziecku opanowanie lęku przed wodą, szybsze oswojenie z wodą i przyspieszenie synchronizacji ruchów pływackich. Należy pamiętać, iż zastosowane środki dydaktyczne nie powinny zakłócać umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, a tym samym całego procesu nauczania i uczenia się. Nadmierne i długotrwałe korzystanie z przyborów może utrudniać opanowanie nauczanej czynności, zamiast ją ułatwić.

Funkcje i zadania środków dydaktycznych:

- podnoszą atrakcyjność zajęć ruchowych,
- zwiększają efektywność zajęć,
- doskonalą i kształtują zdolności kondycyjne i koordynacyjne,
- rozwijają sprawność ruchową,
- doskonalą nawyki,
- wpływają na planowanie zadań ruchowych,
- uczą operatywności i działania,
- wzmacniają aktywność edukacyjną dzieci,
- wpływają na kształtowanie zainteresowań aktywnym wypoczynkiem.

Walory wychowawcze środków dydaktycznych:

- uczą współdziałania w grupie,
- uczą dbania o wspólną własność,
- uczą okazywania życzliwości i pomocy,

- zapewniają poczucie bezpieczeństwa,
- uczą odpowiedzialności podczas asekuracji współwiczającego (Kupisiewicz 2000).

Ze względu na celowość zastosowania środków dydaktycznych możemy je podzielić na pięć podstawowych grup: (I) środki zabezpieczające, (II) środki zwiększające wyporność ciała w wodzie, (III) środki zatapiające, (IV) środki pływające po powierzchni wody oraz (V) środki ułatwiające doskonalenie techniki pływania. W poszczególnych grupach wymieniono przybory i przyrządy dydaktyczne, które są najczęściej stosowane w procesie nauczania i uczenia się pływania.

Środki zabezpieczające

- 1) **„Skrzydółka lub rękawki” pływackie** – utrzymują na powierzchni wody osoby nieumiejące pływać oraz zapewniają im poczucie bezpieczeństwa w wodzie, zwiększając wyporność ciała, ułatwiając proces nauczania i uczenia się pływania. „Skrzydółka/rękawki” pływackie stosowane są przede wszystkim w I etapie nauczania i uczenia się pływania – w fazie I – adaptacji wstępnej do środowiska wodnego. Ponadto „skrzydółka/rękawki” pływackie dają dzieciom możliwość utrzymywania głowy nad powierzchnią wody, co zarazem ułatwia im swobodne oddychanie, jak również i przemieszczanie się w różnych kierunkach w środowisku wodnym.
- 2) **Podręczny sprzęt ratowniczy** – stosowany do zabezpieczenia pływalni, jak również osób z niej korzystających. Dzieci powinny poznać zastosowanie przede wszystkim takiego podręcznego sprzętu ratowniczego, jak: koło ratownicze, boja SP, pas ratowniczy typu „węgorz”, rzutki rękawowe, liny, tyczki/żerdzie, kamizelki asekuracyjne czy kamizelki ratunkowe. Podręczny sprzęt ratowniczy z powodzeniem może być wykorzystywany podczas zajęć nauczania i uczenia się pływania, jako element gier i zabaw zespołowych. Może stanowić środek natychmiastowej i bezpośredniej informacji (tyczka/żerdź), może stanowić także środek asekuracyjny, jak również może ułatwić prowadzącemu kontakt fizyczny z uczniem (liny, tyczki, pasy ratownicze).

Środki zwiększające wyporność ciała w wodzie

- 1) **Makarony** – uniwersalne i wszechstronne środki dydaktyczne, szczególnie wykorzystywane w procesie adaptacji do środowiska wodnego oraz w procesie nauczania i uczenia się pływania (rys. 1.5.1). Pełnią funkcję środka podtrzymującego. Są w stanie utrzymać na powierzchni wody jedną dorosłą osobę, ale służą także zwiększeniu wyporności ciała w wodzie. Można powiedzieć, że makarony stanowią bardzo wszechstronny przybór do nauczania zarówno oddychania, ułożenia ciała na wodzie, pracy nóg, ramion, koordynacji oddechowej, koordynacji ruchowej, elementów skoków, nawrotów, równowagi w wodzie, ćwiczeń zwiększających czucie wody, jak również do doskonalenia techniki ruchu. Zastosowane pozycje z wykorzystaniem makaronów w programie zostały opisane poniżej.
- 2) **Deski duże** – pełnią funkcję środka podtrzymującego oraz zwiększają wyporność ciała w wodzie (rys. 1.5.2). Deski duże umożliwiają doskonalenie poszczególnych elementów techniki ruchu w środowisku wodnym.
- 3) **Deski małe** („pullboy/ósemka”). Pełnią, tak jak deski duże, funkcję środka podtrzymującego oraz zwiększają wyporność ciała w wodzie (rys. 1.5.2). Deski małe umożliwiają

szczególnie doskonalenie zmian pozycji ciała oraz doskonalenie poznanych elementów technicznych, zwłaszcza w zakresie pracy nóg i ramion, jak również koordynacji.



Rys. 1.5.1.



Rys. 1.5.2.

- 4) **Pasy wypornościowe** – stosowane do zabezpieczenia dziecka (rys.1.5.3) – unoszenia się na powierzchni wody w różnych pozycjach (pas może utrzymać na powierzchni wody jedną dorosłą osobę). Pasy wypornościowe stosowane są najczęściej u dzieci z dużym poczuciem lęku.



Rys. 1.5.3.

Środki zatapialne

Kolorowe gumowe kółeczka, krążki, ringo, paleczki, rybki itp. – środki zatapialne służą przede wszystkim do nauczania orientacji pod powierzchnią wody, opanowania umiejętności otwierania oczu pod wodą, nurkowania w dal i w głąb oraz prawidłowego oddychania w środowisku wodnym (rys. 1.5.4).



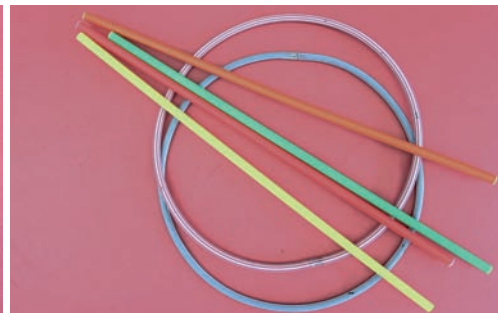
Rys. 1.5.4.

Środki pływające po powierzchni wody

- 1) **Pilki i pileczki, baloniki, koła hula-hoop, obręcze, laski gimnastyczne** itp. – wykorzystywane są głównie w grach i zabawach, znajdują także zastosowanie w nauczaniu prawidłowego ułożenia ciała na wodzie, w przyjmowaniu pozycji izolowanych (gimnastyka korekcyjna w wodzie), nauczaniu oddychania, nurkowania, nawrotów (rys. 1.5.5a i rys. 1.5.5b).



Rys. 1.5.5a.



Rys. 1.5.5b.

- 2) **Zabawki kolorowe i w różnych kształtach, gąbki** itp. wykonane z różnego rodzaju materiałów – pianka, guma, plastik, styropian – są przede wszystkim środkami zwiększającymi atrakcyjność zajęć. Można je z powodzeniem stosować w procesie adaptacyjnym do środowiska wodnego, bowiem ułatwiają realizację celów lekcji, takich jak: oswojenie dziecka z zalaniem twarzy, ułatwiają opanowanie nasilonego wydechu zarówno nad, jak i pod powierzchnią wody.

- 3) **Maty pływające, pontony, materace, zjeżdżalnie** – wykorzystywane w grach i zabawach, w których zawarte są elementy oddychania, pracy nóg, skoków do wody oraz ćwiczenia równowagi

Środki stosowane w procesie doskonalenia techniki pływania i treningu pływackiego

Ta grupa środków dydaktycznych wydaje się najliczniejsza, ze względu na specyficzne zastosowanie poszczególnych przyborów i przyrządów podczas doskonalenia techniki pływania (Kucia, Dybińska 2007). W tabeli 6 zestawiono środki ułatwiające doskonalenie techniki pływania.

W niniejszym programie zaproponowano zestawienie pozycji z wykorzystaniem makaronów lub desek pływackich (dużych i małych), które zwiększają efektywność nauczanych czynności pływackich w środowisku wodnym.

Pozycje ułożenia ciała na wodzie zostały usystematyzowane i zestawione w odniesieniu do specyfiki ruchu: na grzbiecie i na piersiach, ze szczególnym uwzględnieniem **zasady systematyczności i stopniowania trudności**.

W niniejszym programie zaproponowano pozycje ciała z wykorzystaniem środków dydaktycznych w trzech grupach:

- pozycje ciała z **równoczesnym wykorzystaniem** skrzydełek/rękawków pływackich i makaronów lub desek pływackich,
- pozycje ciała z **wykorzystaniem samych** makaronów lub desek pływackich,
- pozycje ciała **bez środków** dydaktycznych.

Poniżej opisano pozycje z wykorzystaniem samych makaronów i desek pływackich.

- 1) **Pozycja uniwersalna z makaronem** – umożliwi nauczanie prawidłowego ułożenia ciała na powierzchni wody, prawidłowej pracy nóg we wszystkich czterech technikach (kraul na grzbiecie, kraul na piersiach, żabka na piersiach, delfin), nauczanie prawidłowego oddychania w środowisku wodnym wraz z koordynacją pracy nóg:
- okienko w ułożeniu na piersiach (rys. 1.5.6a),
 - okienko w ułożeniu na grzbiecie (rys. 1.5.6b).



Rys. 1.5.6a.



Rys. 1.5.6b.

Tabela 6. Środki ułatwiające doskonalenie techniki pływania

Rodzaj sprzętu	Opis sprzętu	Zastosowanie w szkoleniu
<i>Fistgloves</i> tzw. antyłapki	Rękawice wykonane z materiału z jednym palcem lub bez żadnego palca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwiększają czucie wody na dłoniach 2. Ułatwiają kraulistom i grzbiecistom rotację ciała oraz pracę nóg 3. Utrudniają podnoszenie głowy podczas wdechu, gdyż nie ma dodatkowego wsparcia ze strony rąk 4. Wymuszają tzw. wysoki łokieć
Małe łapki muszelki	Małe profilowane łapki w kształcie muszelki z pojedynczą gumą mocującą środkowy palec w kształcie dłoni	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwiększają powierzchnię wiosłującą dłoni i wspierają efektywną technikę ruchu 2. Pływak podczas zagarnięcia, pociągnięcia i odepchnięcia musi trzymać dłoń pod właściwym kątem, aby ciśnienie wody powodowało dociskanie łapki do dłoni. Lekka zmiana kąta powoduje, że łapka „odpada” od ręki
Łapki na palce	Małe połówki łapek zakładane są tylko na palce wykonane z dwóch gęstości materiałów: twarda część jest sztywną strukturą, a miękka część daje elastyczność i komfort	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wspomagają kształtowanie techniki ruchu, a co za tym idzie skuteczności szkolenia 2. Pozwalają na czucie kąta nachylenia dłoni w wodzie, co ułatwia czucie oporu wody na dłoni
Pletwy krótkie „zoomers”	Silikonowe, długość pióra od 2,5 cm do 5 cm. Są dwa rodzaje pletwy: czerwone twarde typowo sprinterskie oraz niebieskie miękkie dla długodystansowców	<ol style="list-style-type: none"> 1. Używane są do ćwiczeń z naprzemianstronną pracą nóg do kraula na piersiach i grzbiecie 2. Umożliwiają utrzymanie odpowiedniego rytmu pracy nóg
Pletwy tritanowe	Materiał bardzo miękki dopasowujący się z łatwością do stopy, rodzaj „łapek na stopy”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Powodują dwukrotnie efektywniejszą pracę nóg niż inne typy pletw 2. Pozwalają na efektywne wykorzystanie ruchu nogi z dołu do góry

Pozycja uniwersalna – oznacza wygodne, a zarazem bezpieczne zmiany pozycji ciała z ułożenia na grzbiecie do ułożenia na piersiach i odwrotnie, bez konieczności zmiany położenia makaronu.

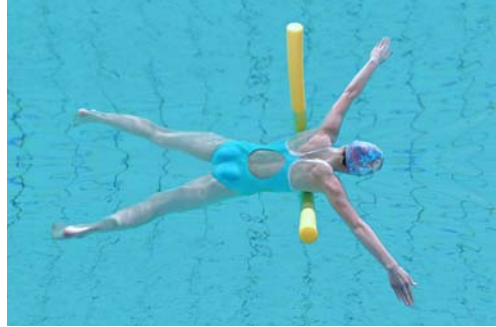
2) Pozycje makaronu w ułożeniu na grzbiecie i na piersiach:

- makaron trzymany pod klatką piersiową tyłem (na grzbiecie), pod klatką piersiową przodem (na piersiach) (rys. 1.5.7a i 1.5.8a, b),

**Rys. 1.5.7.**



Rys. 1.5.8a.



Rys. 1.5.8b.

- makaron pod biodrami w ułożeniu na piersiach i na grzbiecie (rys. 1.5.9a, b),



Rys. 1.5.9a.



Rys. 1.5.9b.

- makaron na wysokości kostek (stopy) w ułożeniu na piersiach i na grzbiecie (rys. 1.5.10a, b),



Rys. 1.5.10a.



Rys. 1.5.10b.

- makaron na szyi z dociskaniem makaronu do powierzchni wody (na grzbiecie) (rys. 1.5.11a i rys. 1.5.11b),
- makaron na szyi z dociskaniem głowy do powierzchni wody i puszczeniem końców makaronu (na grzbiecie) (rys. 1.5.12),

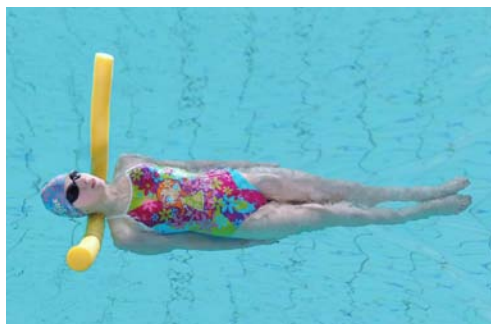


Rys. 1.5.11a.



Rys. 1.5.11b.

- pozycja dolna – ułożenie makaronu na biodrach – SZEROKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia (na grzbiecie) (rys. 1.5.13),



Rys. 1.5.12.



Rys. 1.5.13.

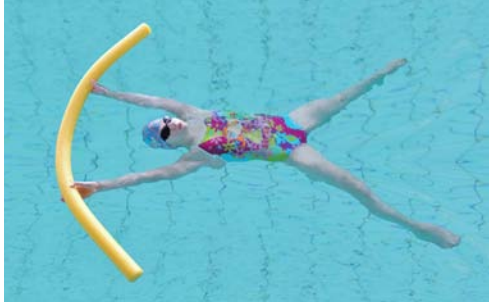
- pozycja dolna – ułożenie makaronu na biodrach – WĄSKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia (na grzbiecie) (rys. 1.5.14),



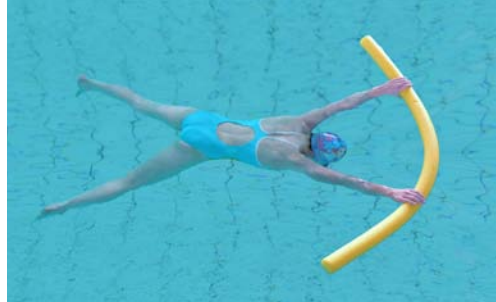
Rys. 1.5.14.

- pozycja górna – ułożenie makaronu za głową – SZEROKI CHWYT na szerokość barków na wyprostowanych ramionach ułożonych za głową (na grzbiecie) (rys. 1.5.15a),

- pozycja górna – ułożenie makaronu przed sobą – SZEROKI CHWYT na szerokość barków na wyprostowanych ramionach ułożonych przed sobą (na piersiach) (rys. 1.5.15b),



Rys. 1.5.15a.



Rys. 1.5.15b.

- pozycja górna – ułożenie makaronu za głową – WĄSKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych za głową (na grzbiecie) (rys. 1.5.16a),
- pozycja górna – ułożenie makaronu przed sobą – WĄSKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych przed sobą (na piersiach) (rys. 1.5.16b).



Rys. 1.5.16a.



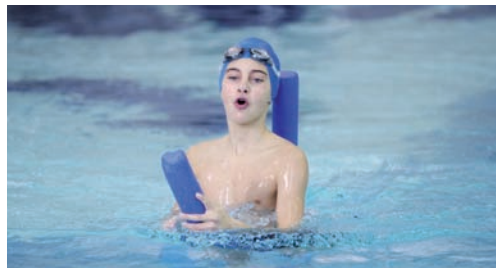
Rys. 1.5.16b.

3) **Pozycje makaronu w ustawieniu pionowym ciała w wodzie:**

- makaron trzymany pod klatką piersiową przodem i tyłem (rys. 1.5.17),
- makaron między nogami – siad na makaronie (rys. 1.5.18),



Rys. 1.5.17.



Rys. 1.5.18.

- makaron między nogami – przechodzenie z pozycji stojącej do leżenia na piersiach i do leżenia na grzbiecie (rys. 1.5.19a, b, c, d).



Rys. 1.5.19a.



Rys. 1.5.19b.



Rys. 1.5.19c.



Rys. 1.5.19d.

4) Pozycje deski w ułożeniu na grzbiecie: do nauki ruchu:

- poziome ułożenie deski na biodrach (rys. 1.5.20),
- poziome ułożenie deski – SZEROKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia (rys. 1.5.21),



Rys. 1.5.20.



Rys. 1.5.21.

do doskonalenia ruchu:

- pozycja dolna – ułożenie deski na biodrach pionowo – NISKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia (rys. 1.5.22),



Rys. 1.5.22.

- poziome ułożenie deski – SZEROKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia,
- 5) **Pozycje deski w ułożeniu na piersiach:**
do nauki ruchu:
- pozycja górna – ułożenie deski przed sobą – NISKI CHWYT deski na wyprostowanych ramionach ułożonych przed sobą (rys. 1.5.23a, b),



Rys. 1.5.23a.



Rys. 1.5.23b.

- do doskonalenia ruchu:**
- pozycja górna – ułożenie deski przed sobą – WYSOKI CHWYT deski na wyprostowanych ramionach ułożonych na desce (rys. 1.5.24).
- 6) **Pozycje małej deski w ułożeniu na piersiach i na grzbiecie:**
- pozycja górna oburącz – ułożenie deski przed sobą – WYSOKI CHWYT deski (rys. 1.5.25a i rys. 1.5.25b),
 - pozycja górna jednorącz – ułożenie deski przed sobą – WYSOKI CHWYT deski (rys. 1.5.26a i rys. 1.5.26b),
 - pozycja między kostkami, pozycja między udami (rys. 1.5.27a i rys. 1.5.27b).



Rys. 1.5.24.



Rys. 1.5.25a.



Rys. 1.5.25b.



Rys. 1.5.26a.



Rys. 1.5.26b.



Rys. 1.5.27a.



Rys. 1.5.27b.

1.6. Ewaluacja i kontrola procesu szkolenia na poszczególnych etapach szkolenia

Według Galant (2012) ewaluacji programu można dokonać w trzech podstawowych krokach:

- 1) Ewaluacja na etapie tworzenia programu – autorki programu dokonały tzw. autoewaluacji przed i w trakcie powstawania programu, aby wyeliminować jak najwięcej błędów.
- 2) Ewaluacja w trakcie realizacji programu (ewaluacja formatywna) – nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor, trener pływania za każdym razem, gdy diagnozuje osiągnięcia podopiecznych, dokonuje pośrednio ewaluacji programu. Wyniki testów osiągnięć szkolnych pokazują, które cele programowe zostały zrealizowane w pełni, które częściowo, a które w ogóle nie zostały zrealizowane. W wypadku osiągnięcia niesatysfakcjonujących wyników trzeba na bieżąco podjąć decyzję o wprowadzeniu zmian, np. dodaniu lub usunięciu pewnych metod/technik pracy, zwiększeniu liczby godzin, zrezygnowaniu z treści wykraczających poza podstawę, jeżeli takie zostały dodane.
- 3) Ewaluacja na koniec etapu kształcenia (ewaluacja sumatywna) – jest to ostateczna i całościowa ocena programu. Ma określić, jakie zmiany wiedzy i umiejętności uczniów zaszły w czasie realizacji programu, czy zostały osiągnięte zamierzone cele. Możemy to sprawdzić za pomocą: ankiet, wywiadów, obserwacji, analizy wytworów uczniów, np. prac klasowych, testów, prac plastycznych, projektów, analizy wyników egzaminów zewnętrznych i wewnętrznych. W wyniku przeprowadzonej ewaluacji podejmujemy decyzję, czy program ma być kontynuowany, czy przerwany. Jeżeli kontynuowany, to co należy w nim ulepszyć, zmienić.

Co jest ważne w ewaluacji programu nauczania? Jakie zagadnienia powinny podlegać ocenie i w jaki sposób o te zagadnienia pytać? Harriet Talmage (za Galant 2012) zaproponowała pięć rodzajów pytań, które można wykorzystać w ewaluacji programu nauczania:

- Pytania o wartość wewnętrzną programu – dotyczą zgodności prezentowanych treści programowych ze stanem wiedzy z określonej dziedziny, zasadności ułożenia i zaprezentowania treści.
- Pytania o wartość instrumentalną – dotyczą przeznaczenia oraz adresata programu. W przypadku tych pytań istotne są zagadnienia dotyczące zamierzeń programowych i efektu tych zamierzeń, czyli osiągnięć uczniów, np.: W jakim stopniu uczniowie opanowali treści programowe?
- Odpowiedź na pytania dotyczące adresata programu powinna zdecydować, czy program jest odpowiedni dla określonej grupy uczniów, jacy uczniowie najbardziej skorzystają z realizacji programu.
- Pytania o wartość względną – to pytania nauczycieli, którzy stają przed wyborem nowego programu i muszą dokonać porównania kilku dokumentów. W ocenie należy zadać pytania dotyczące osiągnięć uczniów, łatwości realizacji programu, wymagań dotyczących bazy materialnej szkoły (wyposażenie, niezbędne materiały), charakteru, specyfiki szkoły oraz potrzeb społeczności lokalnej.
- Pytania o możliwość optymalizacji – dotyczą wzmocnienia skuteczności w realizacji programu, np.: W jaki sposób program motywuje uczniów do pracy, zwiększa ich zainteresowanie nauką? Albo: W jaki sposób udoskonalić treści programowe, materiał, formy i metody pracy, aby zoptymalizować proces dydaktyczny?

- Pytania o ostateczną decyzję. Na podstawie zgromadzonych informacji należy sformułować pytania dotyczące realizacji, odrzucenia lub modyfikacji programu nauczania.

Działania ewaluacyjne mogą dotyczyć oceny programu nauczania w trakcie jego wdrażania lub po wdrożeniu. W związku z tym możemy mówić o ewaluacji formatywnej i sumatywnej. W przypadku ewaluacji sumatywnej chodzi o jednoznaczną i całościową ocenę, która ma doprowadzić do podjęcia decyzji o kontynuowaniu programu lub rezygnacji z jego realizacji. Natomiast ewaluacja formatywna pozwala na dokonywanie zmian w trakcie realizacji programu. Zmiany dotyczyć mogą:

- udoskonalenia form i metod pracy z uczniami, tak aby proces dydaktyczny stał się bardziej efektywny,
- wybranych aspektów programu,
- wprowadzenia lub usunięcia wskazanych (na podstawie danych z oceny) treści itp.

Celem ewaluacji formatywnej jest ustalenie źródeł zmiany w zachowaniu uczniów lub nauczycieli czy też wskazanie zmian, jakie pojawiają się przy realizacji programu w zakresie wiedzy i umiejętności uczniów. Działania ewaluacyjne nie muszą prowadzić do całościowej oceny programu. W zależności od celu analizie i opisowi podlegać może wybrany aspekt wdrożonego programu nauczania.

Nie ma idealnego programu nauczania. Zadaniem nauczycieli, dyrektora szkoły jest podjęcie takich działań, aby w szkole realizowano program jak najlepszy, czyli taki, który będzie wspomagał realizację określonych celów istotnych dla nauczycieli, uczniów, wzmocni proces kształcenia, pozwoli na wyzwalamie samodzielności myślenia uczniów, umożliwi spełnienie wszystkich zapisów podstawy programowej, wskaże, jak się uczyć i wykorzystywać wiedzę, przyczyni się w istotny sposób do wszechstronnego rozwoju uczniów. Warunki te mogą być spełnione, jeśli rozpoznane zostaną potrzeby uczniów związane z: motywacją, celami, planami, ale również umiejętnościami i wiedzą, jakie posiadają dzieci. W podjęciu tak ważnych decyzji na pewno pomocne okażą się wszelkie działania ewaluacyjne przeprowadzane z rozwagą i bardzo rzetelnie.

2. ETAP I „CZAS ZACZAĆ”

Lekcje od 1 do 20

2.1. Faza pierwsza – adaptacja do środowiska wodnego oraz nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych – Strefa Niebieska

Adaptacja do środowiska wodnego to bezsprzecznie najważniejszy etap nauczania i uczenia się pływania. Częścią naszego kulturowego dziedzictwa jest wystawianie dzieci na różnego rodzaju wodne doświadczenia w dość młodym wieku. Formalny proces nauczania pływania stanowi podstawę umiejętności na całe życie oraz gwarantuje poczucie pewności w środowisku wodnym. Proces ten obejmuje kilka lat nauczania i uczenia się podstawowych umiejętności ruchowych przed rozpoczęciem jakiegokolwiek „treningu” związanego z różnorodnością form aktywności fizycznej w środowisku wodnym.

2.1.1. Ramowy układ zajęć przy realizacji etapu pierwszego „Czas Zacząć” faza pierwsza – adaptacja do środowiska wodnego – Strefa Niebieska

Podstawową formą pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora czy trenera pływania z dziećmi jest jednostka lekcyjna lub jednostka zajęciowa, gdzie realizowane są cele i zadania określone w programie nauczania pływania. Właściwe i sprawne przeprowadzenie lekcji pływania jest warunkiem spełnienia celów i założeń programu oraz osiągnięcia zamierzonych i zaplanowanych efektów dydaktycznych. Ramowy układ zajęć w Etapie I – faza pierwsza – adaptacja do środowiska wodnego ułatwia realizację zadań lekcji, pozwala także na racjonalne i efektywne przeprowadzenie jednostki lekcyjnej. Harmonogram czasowy poszczególnych części zajęć lekcyjnych nie jest sztywny, lecz stanowi tzw. weryfikator realizacji struktury jednostki lekcyjnej. O przebiegu i sposobie realizacji zajęć decyduje nauczyciel, instruktor czy trener.

W tabeli 7 przedstawiono harmonogram czasowy poszczególnych części zajęć – adaptacja do środowiska wodnego oraz nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych.

Jak wynika z przedstawionych danych, można wskazać aż 8 grup ćwiczeń, które mogą być zawarte w jednostce zajęć lekcyjnych w I Etapie – Faza pierwsza (adaptacja do środowiska wodnego i nauczania i uczenia się podstawowych ruchów), gdzie zaliczamy: rozgrzewkę na lądzie i w wodzie, realizację celu głównego zajęć, elementy równowagi w wodzie, ćwiczenia oddechowe,

elementy nurkowania w dal i w głąb, skoki do wody oraz ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku w środowisku wodnym. Należy zaznaczyć, że czas trwania poszczególnych części lekcji pozwala gospodarować czasem w sposób elastyczny. W wychowaniu fizycznym progi czasowe są płynne i uzależnione od potrzeb dydaktycznych.

Tabela 7. Harmonogram czasowy poszczególnych części zajęć – adaptacja do środowiska wodnego, nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych

Tok lekcyjny	Lp.	Część lekcji	Czas trwania
Część I – wstępna 20–25% czasu jednostki	1	Rozgrzewka na lądzie	około 10 minut
	2	Rozgrzewka w wodzie	
Część II – główna 65–70% czasu jednostki	3	Cel główny zajęć	około 30 minut
	4	Równowaga w wodzie	
	5	Ćwiczenia oddechowe	
	6	Nurkowanie w dal i w głąb	
	7	Skoki z brzegu pływalni	
Część III – końcowa 10% czasu jednostki	8	Ćwiczenia uspokajające organizm	5 minut
Razem			45 minut

Przy doborze poszczególnych części zajęć należy pamiętać o warunkach, które decydują o szybkości uczenia się według Schmidta i Lee za (Petryński 2005; Ostrowski 2011):

- potęgowym prawie powtarzania: powtarzanie znacznie silniej przyspiesza rozwój danej umiejętności ruchowej w początkowym okresie jej uczenia się niż w okresach późniejszych,
- rozważaniach przed rozpoczęciem ćwiczeń, do których zalicza się motywację, informację słowną, pokaz, świadomość, znajomość zasad mechaniki ćwiczeń,
- rozkładzie ćwiczeń w czasie, czyli na przemian ćwiczenia skupione, prowadzone bez wypoczynku lub z krótkim okresem wypoczynku, oraz ćwiczenia rozproszone z dłuższymi okresami wypoczynku,
- zmienności ćwiczeń związanej z nawykami otwartymi wykonywanymi w tych samych lub zmiennych sytuacjach, ćwiczeniami powtarzanymi i przeplatanymi, powodującymi wzajemne oddziaływanie na siebie różnych zadań, których uczy się dany uczeń,
- ćwiczeniach umysłowych,
- ćwiczeniach całościowych i częściowych, czynnościach seryjnych, ciągłych i nieciągłych,
- instruktażu, czyli nadzorze nauczyciela nad uczącym się i ścisłym kontrolowaniu jego czynności, jak też zapobieganiu wykonywania ruchów błędnych,
- swoistości czuciowej, ruchowej i kontekstowej uczenia się czynności ruchowych.

Poniżej przedstawiono uzasadnienie doboru poszczególnych części lekcji i zastosowania odpowiednich grup ćwiczeń ramowego układu zajęć przy realizacji etapu pierwszego „Czas zacząć”, Faza pierwsza – adaptacja do środowiska wodnego oraz nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych – STREFA NIEBIESKA.

Rozgrzewka na lądzie

Rozgrzewka na lądzie powinna zawierać proste ćwiczenia ogólnorozwojowe ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń specjalistycznych rozwijających technikę pływania, stosowanych w kolejnych jednostkach lekcyjnych. Szczególną uwagę powinno się zwracać na ćwiczenia przygotowujące na lądzie, które umożliwią przeniesienie wstępnie wyćwiczonych zachowań z lądu do wody: właściwych pozycji ciała, jak również specyfiki oddychania w środowisku wodnym.

Rozgrzewka w wodzie

Przed realizacją rozgrzewki w wodzie warto pamiętać o niezbędnych przy realizacji jednostki czynnościach, do których zaliczyć można:

- bezpieczeństwo dzieci na lekcji pływania,
- wybór odpowiedniej organizacji zajęć (woda płytka, woda głęboka);
- wybór odpowiedniej organizacji grupy szkoleniowej;
- wybór odpowiedniego sprzętu do realizacji zadań jednostki lekcyjnej;
- wybór bezpiecznego sposobu wejścia i wyjścia z wody.

W rozgrzewce w wodzie powinny być uwzględnione następujące elementy:

- 1) **Naprzemianstronna praca nóg – tzw. płaskie kopnięcie.** W charakterystyce tego ruchu należałoby uwzględnić takie elementy, jak:
 - proste nogi w stawach kolanowych;
 - duża częstotliwość ruchu;
 - mała amplituda ruchu;
 - stopy zgięte podeszwowo;
 - duże palce u stóp skierowane do środka.

Realizacja w siadzie na brzegu pływalni, po wejściu do wody w leżeniu na piersiach przy brzegu pływalni z chwytem oburącz za ścianę bądź przelew w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie.

- 2) **Zadania związane z przemieszczaniem się w wodzie, w różnych pozycjach, w ułożeniu ciała na piersiach, w ułożeniu ciała na grzbiecie, z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego.** Zadania te powinny być wykonywane z głową nad powierzchnią wody z prowadzeniem przyboru lub zabawki po powierzchni wody.
- 3) **Doskonalenie elementów poznanych w głównej części jednostki poprzedniej.** Przypomnienie elementów z jednostki poprzedniej utrwala poznany materiał i zachęca dziecko do dalszego rozwoju. Wykonanie znanego elementu wzmacnia motywację do działania i osiągania poszczególnych celów w procesie nauczania pływania.
- 4) **Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji.**

Cel główny zajęć

W tej części zajęć należy realizować zadania główne lekcji. Wykorzystuje się przede wszystkim ćwiczenia znane dzieciom z zajęć poprzednich. Zwraca się uwagę, aby każde ćwiczenie było budowane na kolejnym, poprzez dołożenie elementów nowych, związanych z danym ćwiczeniem, aby zapewnić stały harmonijny rozwój umiejętności pływackich.

Ćwiczenia oddechowe

Poprawna mechanika zarówno oddychania, jak i pracy nóg stanowi punkt startowy do nauczania się umiejętności poruszania się w środowisku wodnym. Obecnie te pierwsze umiejętności nie są zawsze adekwatnie wykorzystywane na każdym etapie nauczania i uczenia się pływania. Właściwa umiejętność oddychania oraz praca nóg są umownie nazywane w technice pływania tzw. punktem krytycznym, gdyż od tych umiejętności zależą:

- swobodne zachowania w środowisku wodnym,
- właściwa pozycja ciała (jak najlepsze ułożenie ciała w wodzie i na wodzie, stwarzające jak najmniej oporów),
- poruszanie się w środowisku wodnym zarówno szybko, jak i efektywnie.

Zatem dla szybkiego i efektywnego przemieszczania się w środowisku wodnym będą miały znaczenie dwa aspekty:

- spokojny, zrelaksowany oddech w wodzie (zatrzymanie oddechu w fazie tzw. BEZDECHU powoduje znaczny wydatek energetyczny – niemniej jednak w procesie nauczania i uczenia się pływania staje się elementem niezbędnym, warunkującym lepszą pływalność ciała, właściwe ułożenie ciała na wodzie),
- pozycja ułożenia ciała w wodzie, tzw. pozycja strzałki, tak aby ciało „przecinało wodę”. Pozycja ta gwarantuje zmniejszenie oporów w środowisku wodnym, jak również zmniejsza tarcie przy relatywnie niskim nakładzie energii – w pierwszym etapie adaptacji do środowiska wodnego należy zachować tę pozycję z pewnymi modyfikacjami:
 - w ułożeniu ciała na grzbiecie – ramiona ułożone wzdłuż tułowia – tak aby nie zakłócać toru oddechowego – pozycja strzałki w I etapie nauczania (opływowa, torpedowa) zakłóca i w znacznym stopniu utrudnia prawidłowe oddychanie w środowisku wodnym;
 - w ułożeniu ciała na piersiach – ramiona wyprostowane w górę – ułożone jak najbliżej uszu, ale dłonie rozłączone – dzieci lubią tę pozycję zwaną potocznie „na supermana”.

Zaprezentowane ćwiczenia pozwolą odnaleźć drogę do tzw. bazy, na której buduje się skrupulatnie technikę pływania. W aspekcie uwzględnianej koordynacji oddechowej wdech i wydech we wszystkich sposobach pływania mają swoje precyzyjnie ustalone miejsce, które warunkują elementy takie, jak: położenie ciała, charakter ruchów wiosłujących, prędkość pływania (Dybińska 2009). Ziemilska (1991) twierdzi, że wysiłek podczas treningu pływackiego wiąże się z koniecznością kontrolowania fazy wdechu i wydechu lub utrzymania stosunkowo długich w tej sytuacji okresów bezdechu. Sprzyja to rozwojowi klatki piersiowej, a co za tym idzie rozwojowi układu oddechowego i usprawnianiu jego funkcji. W pierwszej fazie nauczania pływania, kiedy uczeń nie potrafi wykonywać ruchów pływackich, to pojemność życiowa płuc decyduje o pływalności ciała zanurzonego w wodzie. Im więcej powietrza może pobrać do płuc uczący się, tym większa jest jego pływalność. Pływalność ciała w wodzie ma kluczowe znaczenie, szczególnie w okresie adaptacji do środowiska wodnego, bowiem dobra pływalność rekompensuje braki umiejętności technicznych uczących się pływać (Halliday 2009; Ostrowski 2011).

Nurkowania w dal i w głąb

Celem ćwiczeń związanych z elementami nurkowania w dal i w głąb jest przyzwyczajanie dzieci do występujących w środowisku wodnym stanów nieważkości. Ćwiczenia te sprzyjają

oponowaniu umiejętności orientacji przestrzennej, jak również sprzyjają opanowaniu umiejętności oddychania w środowisku wodnym.

Skoki z brzegu pływalni

Szczególnie w I Etapie – faza pierwsza, adaptacja do środowiska wodnego – skoki do wody stanowią uniwersalne ćwiczenia, które służą do osvajania się ze środowiskiem wodnym. Podczas skoku następuje nagle zanurzenie całego ciała, wraz z całą głową. Zatem już od pierwszych lekcji pływania należy oswajać uczniów z gwałtownym zanurzeniem ciała w wodzie. Szczególnie należy zwrócić uwagę na zanurzenie całej głowy pod powierzchnię wody. Skoki powinny być nauczane równolegle z ruchami napędowymi w środowisku wodnym, bowiem stanowią jeden z istotnych elementów w procesie adaptacji do środowiska wodnego. Skoki rozwijają takie umiejętności, jak: prawidłowe odbicie, orientację przestrzenną całego ciała podczas lotu, zanurzenia głowy i zatrzymywania bezdechu w wodzie. Ważnymi elementami, o których nauczyciel powinien pamiętać podczas realizacji tej grupy ćwiczeń, są:

- stopniowe zwiększanie odległości pomiędzy ćwiczącym a lustrem wody (skoki z siadu, z przysiadu, z pozycji stojącej),
- właściwa i bezpieczna organizacja grupy (skoki powinny być realizowane pojedynczo i na sygnał prowadzącego zajęcia, jasne określenie zasad, co dziecko robi po skoku, w jakie miejsce ma się przemieścić, tzw. organizacja bezpiecznej strefy skoku i bezpiecznego wypłynięcia nad powierzchnię wody),
- właściwa asekuracja skoków przez nauczyciela albo od strony wody, albo z wykorzystaniem sprzętu (żerdź, makaron).

Gry, zabawy i konkursy w wodzie

Prawidłowa organizacja zabaw na lekcji pływania umożliwi nauczycielowi zrealizowanie celu, jakim jest opanowanie umiejętności pływania. Podział zabaw ruchowych w wodzie jest kwestią umowną, a zdeterminowany jest przede wszystkim celem i rodzajem nauczanego w nich elementu (Dybińska 2009). Zatem można podzielić zabawy według w/w kryterium na zabawy: emocjonujące i dydaktyczne (Czabański 2003; Dybińska 2009).

Zabawy emocjonujące są to takie zabawy, które wywierają pozytywny wpływ na system aktywizująco-emocyjny ucznia. Dzięki tym zabawom możliwe jest oswojenie ćwiczących z sytuacjami nietypowymi w środowisku wodnym, takimi jak: lęk, zimno, zachłyśnięcie się wodą itp.

Zabawy dydaktyczne, „... są to takie zabawy, których celem nadrzędnym jest przekazanie uczniowi informacji o nauczanych czynnościach ruchowych” (Czabański, Filon 1991, s. 217).

Zabawy dydaktyczne wg Dybińskiej (2009) obejmują następujące grupy, wyodrębnione według celu nauczania:

- zabawy z zanurzaniem twarzy, otwieraniem oczu i nurkowaniem,
- zabawy oddechowe,
- zabawy wypornościowe oraz przygotowujące do leżenia na wodzie i poślizgu,
- zabawy ze skokami do wody,
- zabawy kształtujące elementy techniki pływania.

Stachura i Płatek (2012) proponują podział gier i zabaw w zależności od wykorzystywanych środków dydaktycznych podczas zajęć lekcyjnych:

- bez przyboru,
- z wykorzystaniem piłek,
- z wykorzystaniem desek pływackich,
- z wykorzystaniem makaronów,
- z wykorzystaniem lasek gimnastycznych,
- z wykorzystaniem przedmiotów zatapialnych,
- z wykorzystaniem różnych przyborów dydaktycznych,
- gry zespołowe w wodzie.

Zabawa towarzyszy człowiekowi w ciągu całego życia. Przewyższa inne formy aktywności ruchowej ze względu na możliwość wyboru różnorodnych rozwiązań ruchowych pozwalających na równomierne angażowanie wszystkich partii mięśniowych oraz układów, dając możliwość wszechstronnego oddziaływania na jednostkę (Bondarowicz, Staniszewski 2005). Charakteryzuje się prostotą ruchu, bazuje na formach ruchu takich jak: bieg, chód, skok, rzut. Szczególną rolę odgrywa ona w procesie nauczania i uczenia się pływania. To od tej formy rozpoczynamy pierwsze kroki związane z nauczaniem w środowisku wodnym (Stachura, Płatek 2012).

Ze względu na swoją przystępność i prostotę techniki zabawy są najłatwiejszym sposobem uczestnictwa w aktywności ruchowej w środowisku wodnym.

W zabawie mogą uczestniczyć osoby:

- w każdym wieku i o różnej płci,
- o różnym poziomie sprawności fizycznej i psychicznej,
- o różnych zainteresowaniach.

Wprowadzanie form zabawowych w procesie nauczania i uczenia się pływania zapewnia:

- radosny nastrój, atrakcję i rozrywkę,
- dobre samopoczucie,
- zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu,
- kształtowanie zdolności motorycznych: orientacji czasoprzestrzennej, siły, wytrzymałości, szybkości, zwinności,
- kształtowanie i doskonalenie nawyków higienicznych,
- nauczanie i doskonalenie umiejętności,
- rozwijanie samodzielności, zaradności i odwagi,
- wyzwalanie inicjatywy i pomysłowości, pobudzenie wyobraźni i ambicji, poczucie optymizmu,
- umiejętność współpracy z partnerem i w zespole,
- kształtowanie cech charakteru: opanowania, zdyscyplinowania, wytrwałości, dokładności, uczciwości, uczynności oraz bezpieczeństwa współpartnera,
- uczyć rywalizacji i zachowań w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- uczyć radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- pozwalają przezwyciężyć lęk (Stachura, Płatek 2012).





Młody człowiek pozbawiony zabawy, swobody ekspresji i spontanicznego działania nie może stać się człowiekiem aktywnym, samodzielnym i zdolnym do inicjatywy. Prawidłowo zaspokajając potrzeby dziecka, kształtuje się względnie zgodną i trwałą organizację wiedzy, uczuć, motywów działania i reakcji. Proces ten ma miejsce od najwcześniejszych lat życia i ma wpływ

na życie psychiczne i prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie. Dorośli powinni zrozumieć, że „dziecko nie bawi się dlatego, że jest dzieckiem, ale bawi się dlatego, by stać się dorosłym” (Brzezińska 1995; Kozik 2010).

2.1.2. Program nauczania pływania – organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych lekcji 1–20 wraz z zaleceniami i opisami wybranych ćwiczeń

Zestawienie tematów lekcji 1–20 wraz z organizacją i przebiegiem zajęć lekcyjnych, w których znajdują się zalecenia organizacyjne oraz opisy wybranych ćwiczeń, przedstawiono w tabeli 8. Z kolei w tabeli 9 zaprezentowano plan wynikowy z pływania – I Etap, faza pierwsza – „Czas zacząć”.





Tabela 8. Zestawienie tematów lekcji, jak również sprawdzianów etapowych przewidzianych dla poszczególnych jednostek lekcyjnych dla I Etapu nauczania i uczenia się pływania – faza pierwsza, lekcje 1–20, ćwiczenia adaptacyjne do środowiska wodnego, nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych

Rybka lekcje 1–5	Foka lekcje 6–10	Nurek lekcje 11–15	Delfinek lekcje 16–20
			

Tematy zajęć lekcyjnych z pływania

1. Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w wodzie	6. Nauczanie leżenia na grzbiecie i na piersiach	11. Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach	16. Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie
2. Nauczanie zanurzania głowy do wody	7. Nauczanie poślizgu na grzbiecie i na piersiach	12. Praca nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach z różnym przyborem	17. Nauczanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głąb
3. Nauczanie prawidłowego oddychania w wodzie	8. Doskonalenie poślizgu na grzbiecie i na piersiach	13. Nauczanie zmian pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie	18. Wykonywanie skoków do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji
4. Nauczanie otwierania oczu pod wodą	9. Nauczanie prostego skoku do wody płytkiej	14. Nauczanie elementu nurkowania w głąb	19. Nauczanie wślizgu do wody. Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach
5. Nauczanie ćwiczeń wypornościowych	10. Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie	15. Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie	20. Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych w formie festynu lub zawodów

Tabela 8cd. Zestawienie tematów lekcji, jak również sprawdzianów etapowych przewidzianych dla poszczególnych jednostek lekcyjnych dla I Etapu nauczania i uczenia się pływania – faza pierwsza, lekcje 1–20, ćwiczenia adaptacyjne do środowiska wodnego, nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych

Rybka lekcje 1–5	Foka lekcje 6–10	Nurek lekcje 11–15	Delfinek lekcje 15–20
			
Sprawdziany umiejętności na poszczególnych jednostkach zajęć			
Zadanie 1: Prawidłowe oddychanie w wodzie, zaznaczenie faz WDECH – BEZDECH – WYDECH 3–5 powtórzeń	Zadanie 1: Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania przez 5 sekund	Zadanie 1: Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)	Zadanie 1: Przeplnięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.
Zadanie 2: Wykonanie tzw. meduzy na piersiach i grzbiecie i wytrzymanie jej przez 10 sekund	Zadanie 2: Skok do wody, wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na grzbiecie ze sprzętem wypornościowym (makaron, skrzydełka)	Zadanie 2: Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100–120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)	Zadanie 2: Skok do wody głębokiej, wypłynięcie, obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.
Sprawdziany wiedzy ogólnej z zakresu bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą			

Uwaga!

Zaproponowane w programie sprawdziany nauczyciel przeprowadza w zależności od:

- potrzeb i możliwości wykorzystania czasu lekcji,
- poziomu opanowania przez uczniów umiejętności ruchowych,
- poziomu opanowania przez uczniów treści programowych.

Sprawdzian 1	Sprawdzian 2	Sprawdzian 3	Sprawdzian 4
Co zabrać ze sobą na pływalnię? Regulaminy	Bezpieczne sposoby wejścia do wody. Kogo słuchamy na pływalni?	Co się dzieje ze mną w wodzie? Poznajemy siłę wyporu.	Sposoby samoasekuracji, co robimy w nagłych przypadkach?

UWAGA: Przy programowaniu ćwiczeń dotyczących adaptacji wstępnej do środowiska wodnego założono najtrudniejsze warunki do prowadzenia zajęć nauczania pływania – czyli prowadzenie tego procesu na obiektach, które nie dysponują wodą płytką (małą niecką basenową, czy tzw. wypłyconym torem itp.).

Wszystkie zaproponowane w niniejszym programie ćwiczenia możliwe są do realizacji zarówno w wodzie głębokiej, jak i płytkiej z tym zastrzeżeniem, że jeżeli realizacja ćwiczeń odbywa się na wodzie płytkiej (do pasa lub klatki piersiowej), nie stosuje się równocześnie „skrzydełek pływackich” i makaronów. Wszystkie zaproponowane gry i zabawy realizowane w wodzie głębokiej wymagają założenia „skrzydełek pływackich”.

Tabela 9. Plan wynikowy z pływania, I Etap, faza pierwsza – „Czas zacząć”





PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–20							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
1.	Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w wodzie	Umiejętność poruszania się w środowisku wodnym	Uczeń poznaje przepisy BHP na zajęciach z pływania. Regulamin pływalni. Uczeń zna zasady bezpiecznego poruszania się w wodzie	Uczeń potrafi współpracować w zespole	Uczeń zna przepisy BHP i regulamin pływalni	Uczeń zna przepisy BHP i regulamin pływalni. Uczeń potrafi prawidłowo poruszać się w wodzie	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnaka RYBKA 
2.	Nauczanie zanurzania głowy do wody	Doskonalenie poruszania w wodzie. Gry i zabawy z elementami zanurzania głowy	Uczeń poznaje reakcje człowieka w środowisku wodnym	Ukazywanie celowości kształtowania umiejętności ruchowych i organizacyjnych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać zanurzenie pod wodę i dodatkowo wymienić gry i zabawy z elementem zanurzania głowy do wody	Ocena „+” za aktywny udział w zajęciach Odnaka RYBKA 
3.	Nauczanie prawidłowego oddychania w wodzie	Doskonalenie poruszania w wodzie. Gry i zabawy z elementami zanurzania głowy i wydechu. Zabawy oddechowe z wykorzystaniem sprzętu: piłeczek ping-pongowych, obręczy, balonów itp.	Uczeń poznaje prawidłowy sposób wykonywania wdechu i wydechu do wody	Ukazywanie celowości kształtowania umiejętności ruchowych i organizacyjnych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać zanurzenie głowy pod wodę z wykonaniem wydechu do wody	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnaka RYBKA 
4.	Nauczanie otwierania oczu pod wodą	Doskonalenie zanurzania głowy – ćwiczenia z partnerem. Wykorzystanie różnego typu przyborów do gier i zabaw z otwieraniem oczu pod wodą	Uczeń poznaje zasady nowych gier i zabaw w wodzie. Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych	Uczeń potrafi opanować lęk i emocje w wodzie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi otworzyć oczy pod wodą i wymienić, co najmniej trzy zabawy z elementem otwierania oczu pod wodą	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnaka RYBKA 

Tabela 9cd. Plan wynikowy z pływania, I Etap, faza pierwsza – „Czas zacząć”





PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–20							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
5.	Nauczanie ćwiczeń wypornościowych	Doskonalenie wcześniej poznanych elementów: poruszania się w wodzie, wydechu do wody, otwierania oczu pod wodą. – „Korek”, – „Meduza”	Uczeń poznaje zasady działania sił wyporu	Uczeń potrafi przestrzegać zasad bezpieczeństwa na zajęciach z pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poprawnie wykonać korek z przejściem do meduzy	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnazka RYBKA 
6.	Nauczanie leżenia na grzbiecie i na piersiach	Doskonalenie ćwiczeń wypornościowych. Ćwiczenia z partnerem, indywidualne z wykorzystaniem: desek, makaronów, lasek gimnastycznych	Uczeń poznaje sposoby utrzymania się na powierzchni wody	Uczeń wie, że negatywne zachowania będą egzekwowane	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonywać leżenie na grzbiecie i na piersiach: z partnerem, z przyborem i bez przyboru	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnazka FOKA 
7.	Nauczanie poślizgu na grzbiecie i na piersiach	Ćwiczenia poślizgów z deską z odbicia od dna pływalni, z odbicia od ściany pływalni. Ćwiczenia jw. bez sprzętu	Uczeń wie, jak przyjąć prawidłową sylwetkę podczas poślizgu	Uczeń kształtuje umiejętności współpracy w zespole	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać poślizg na grzbiecie i na piersiach z odbicia od dna pływalni i przepłynąć w poślizgu 5 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnazka FOKA 
8.	Doskonalenie poślizgu na grzbiecie i na piersiach	Ćwiczenia poślizgów z odbicia od dna pływalni, z odbicia od ściany pływalni. Gry i zabawy z elementami poślizgu	Uczeń wie, jak przyjąć prawidłową sylwetkę podczas poślizgu	Uczeń jest aktywowany do rzetelnego wykonania zadań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać poślizg na grzbiecie i na piersiach z odbicia od dna pływalni i przepłynąć w poślizgu 5 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnazka FOKA 

Tabela 9cd. Plan wynikowy z pływania, I Etap, faza pierwsza – „Czas zacząć”





PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–20							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
9.	Nauczanie prostego skoku do wody głębokiej	Doskonalenie poślizgów z deską i bez deski. Spady z krawędzi basenu	Uczeń zna różne rodzaje skoków do wody. Uczeń zna zasady samoasekuracji	Uczeń potrafi przeżywać radości ze wspólnej zabawy	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać skok do wody płytkiej i przejść do leżenia na grzbiecie	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnaka FOKA 
10.	Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie	Praca nóg z różnym sprzętem: piłki, deski, makarony. Gry i zabawy	Uczeń zna najczęściej występujące błędy przy pływaniu nogami. Sposoby ich eliminowania	Uczeń jest wyróżniany i nagradzany za samodzielne podejmowanie działań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi płynąć prawidłowo technicznie pracą nóg do kraula na grzbiecie na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnaka FOKA 
11.	Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach	Praca nóg z różnym sprzętem: piłki, deski, makarony. Gry i zabawy	Uczeń zna najczęściej występujące błędy przy pływaniu nogami. Sposoby ich eliminowania	Uczeń jest wdrażany do dokonywania systematycznej świadomej refleksji nad własnym rozwojem psychofizycznym	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi płynąć prawidłowo technicznie pracą nóg do kraula na piersiach na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnaka NUREK 
12.	Praca nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach z różnym przyborem	Gry i zabawy z elementami pracy nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach z różnym przyborem (piłka, krótki makaron, piłka, krążek) i różnym ułożeniem ramion	Uczeń poznaje możliwości wykorzystania gier i zabaw w doskonaleniu pracy nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach	Uczeń potrafi zrealizować własne pomysły związane z wykorzystaniem sprzętu dydaktycznego w czasie zajęć ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnaka NUREK 

Tabela 9cd. Plan wynikowy z pływania, I Etap, faza pierwsza – „Czas zacząć”








PLAN WYNIKOWY Z PLYWANIA – lekcje 1–20							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
13.	Nauczanie zmian pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie	Ćwiczenia z różnym ułożeniem sprzętu. Wyścigi ze współzawodnictwem	Uczeń poznaje sposoby utrzymania się na powierzchni wody	Uczeń ma świadomość celowego egzekwowania negatywnych zachowań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę nóg do stylów naprzemiastronnych na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odznaka NUREK 
14.	Nauczanie elementu nurkowania w głąb	Gry i zabawy z nurkowaniem i zanurzaniem głowy do wody. Wykorzystanie różnych przyborów w grach i zabawach (ob ręcznie, kółeczka, makarony, laski gimnastyczne)	Uczeń zna techniki nurkowania	Uczeń potrafi współpracować w zespole, dba o bezpieczeństwo partnera	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać nurkowanie w głąb (1,2–1,5 m)	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odznaka NUREK 
15.	Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie	Ćwiczenia w miejscu i w ruchu w opadzie tułowia. Ćwiczenia z partnerem	Uczeń zna najczęściej występujące błędy przy pływaniu ramionami	Uczniowie potrafią dokonać wzajemnej kontroli i oceny zachowań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę ramion do kraula na grzbiecie z deską między nogami na odcinku 15 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odznaka NUREK 
16.	Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie	Ćwiczenia nóg i ramion z małymi makaronami	Uczeń zna sposoby wykorzystania krótkiego makaronu do doskonalenia elementów techniki pływania	Uczeń potrafi opanować emocje w wodzie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać pracę ramion do kraula na grzbiecie z deską między nogami na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odznaka DELFINEK 

Tabela 9cd. Plan wynikowy z pływania, I Etap, faza pierwsza – „Czas zacząć”

PLAN WYNIKOWY Z PLYWANIA – lekcje 1–20							
Nr lekcji	Temat/Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
17.	Nauczanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głąb	Zabawy z wykorzystaniem zanurzenia głowy pod wodę, poślizgów, pracy nóg do kraula na piersiach.	Uczeń poznaje różne techniki nurkowania w dal.	Uczeń potrafi zadbać o przyjemną i spokojną atmosferę na zajęciach.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać prawidłowo nurkowanie w dal na odległość 5 m przy pomocy pracy nóg do kraula na piersiach.	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnazka DELFINEK 
18.	Skok do wody głębszej z elementami asekuracji i samoasekuracji.	Doskonalenie poślizgów na grzbiecie i na piersiach oraz pracy nóg w stylach naprzemianstronnych.	Uczeń zna sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania skoku do wody głębszej.	Uczeń jest współodpowiedzialny za bezpieczeństwo podczas zajęć.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać skok na nogi do wody głębszej bez pomocy nauczyciela.	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnazka DELFINEK 
19.	Nauczanie wślizgu do wody. Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach.	Doskonalenie poznanych elementów: praca nóg i ramion. Ćwiczenia wślizgu do wody z pomocą z niskiego brzegu, bez pomocy. Ćwiczenia z wślizgów z różnych pozycji (siad kłęczny, kłęk).	Uczeń zna bezpieczne zasady wykonywania skoków do wody głębszej.	Uczeń potrafi kontrolować negatywne własne zachowania i reakcje.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać wślizg do wody z brzegu dosiężnego.	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach Odnazka DELFINEK 
20.	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych w formie festynu lub zawodów.	Doskonalenie poznanych elementów podczas zabaw i gier.	Uczeń zna sposoby współpracy w zespole, potrafi odnaleźć się w sytuacji porażki i zwycięstwa.	Uczeń wykorzystuje warunki do przeżywania stanów wewnętrznej satysfakcji i twórczego niezadowolenia z siebie.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać wszystkie poznane elementy techniczne.	Dyplom za ukończenie I etapu nauczania pływania – „Czas zacząć”

LEKCJA 1

Temat zajęć:

Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w wodzie.

Cel zajęć:

Opanowanie poruszania się w wodzie, adaptacja do środowiska wodnego.

Zbiórka, odliczenie. Omówienie regulaminu pływalni i przepisów BHP, przekazanie informacji o sygnalizacji nauczyciela z uczniami oraz o tym, co będzie celem lekcji.

Rozgrzewka na łądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w.¹ swobodna, krążenia ramion na przemian w przód i w tył (10 razy).
 - P.w. rozkrok, skręty tułowia w bok.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. opad tułowia, wymachy ramion na przemian w przód.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: na sygnał kłaśnięcia marsz, na sygnał gwizdka bieg w miejscu, na sygnał 2 kłaśnięć podskoki obunóż lub na jednej nodze.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: Po ćwiczeniu 3 na łądzie przygotowanie sprzętu, który będzie wykorzystywany w celu zapewnienia bezpieczeństwa (makarony i skrzydełka). Uczymy, jak włożyć skrzydełka (rękawki pływackie) i chwytu (trzymania) makaronu – makaron ułożony pod dłońmi pachowymi – zgięty w pół (podkowa, równe rozłożenie makaronu).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Naprzemianstronna praca nóg w siadzie na brzegu pływalni – tzw. płaskie kopnięcie (rys. 2.1).
- 2) Bezpieczne wejście do wody (rys. 2.2a, b, c, rys. 2.3a, b, c, d oraz 2.4a, b, c).
- 3) Przemieszczanie się w wodzie w różnych kierunkach z prowadzeniem zabawek bądź przedmiotów pływających (piłki, piłeczki pingpongowe itp.), dzieci wykorzystują sprzęt wypornościowy w postaci makaronów i skrzydełek równocześnie.

1 P.w. – pozycja wyjściowa



Rys. 2.1.



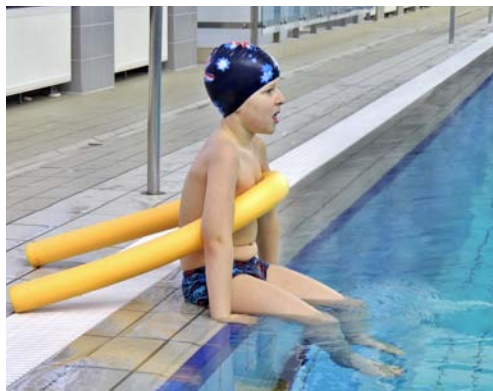
Rys. 2.2a.



Rys. 2.2b.



Rys. 2.2c.



Rys. 2.3a.



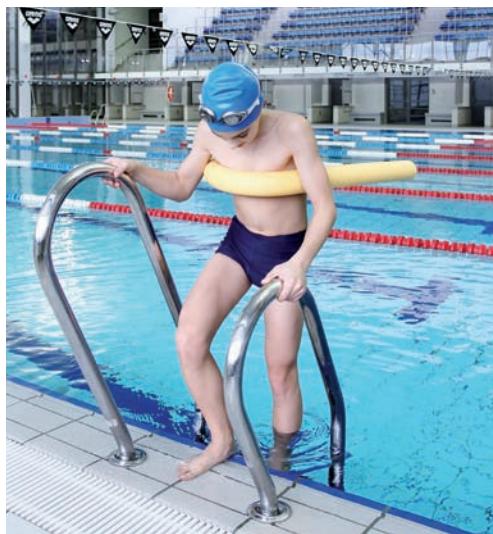
Rys. 2.3b.



Rys. 2.3c.



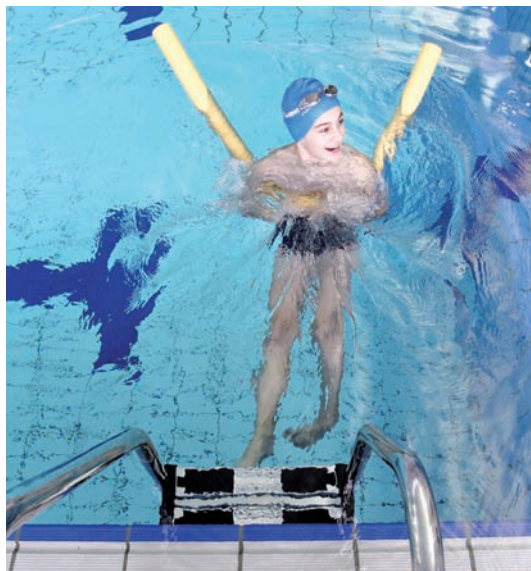
Rys. 2.3d.



Rys. 2.4a.



Rys. 2.4b.



Rys. 2.4c.

4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- Marsz w wodzie

Uczniowie, maszerując w wodzie, na hasło nauczyciela naśladują różne ruchy, np. słoń – silnie uderzają o dno basenu, piłkarz – naśladują kopanie piłki, lokomotywa – krótkie, szybkie kroki, proste kolana.

- „Berek”

Wyznaczony berek stara się dotknąć ćwiczących, którzy broniąc się przed złapaniem, uciekają w różne strony. Dotknięty, który nie zdąży uciec – staje się berkiem.

Cel główny zajęć

1) Zadania związane z przemieszczaniem się w wodzie z głową nad powierzchnią wody z wykorzystaniem pracy nóg w pozycji:

- w ułożeniu na piersiach (rys. 2.5a) oraz
- ułożeniu na grzbiecie (rys. 2.5b).

Zalecenie: w tym ćwiczeniu wykorzystujemy sprzęt wypornościowy (skrzydełka pływackie oraz makarony).

2) Przemieszczanie się całej grupy w wodzie do celu z wykorzystaniem: marszu, biegu, podskoków, obrotów wykonywanych w różnych kierunkach.

Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja wyznaczonego toru zadaniowego (start – cel – meta). Praca nóg – płaskie kopanie.

3) Gry, zabawy i konkursy związane z przemieszczaniem się w wodzie:

- „Jeż”

Dzieci poruszają się dowolnie po obwodzie koła. W środku koła stoi „jeż”. Wykonuje on dowolne czynności, a pozostałe dzieci muszą go naśladować. Przed wykonaniem



Rys. 2.5a.



Rys. 2.5b.

danej czynności „jeź” mówi do pozostałych dzieci: „w środku koła stoi jeź, co on zrobi to ty też”.

- „Wąż”

Ustawienie: w rzędzie, jeden za drugim. Chwył w pasie ćwiczącego przed sobą. Na sygnał prowadzącego „wąż” przemieszcza się w różnych kierunkach. Prowadzi pierwszy z szeregu – głowa, za nią tułów i ostatni uczestnik – „ogon”. „Ogon” stara się schwytać uciekającą głowę, po czym następuje zamiana ról.

Uwaga: Należy często zmieniać zawodników na pierwszej i ostatniej pozycji.

- „Wyścigi fok”

Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy mają za zadanie jak najszybciej przemieścić się na drugą stronę pływalni, a rękami imitować ruch focznych płetw.

- „Wyścig pociągów”

Ustawienie: dwa zespoły w rzędzie, w odległości 10–12 m półmetek.

Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy biegną do półmetka – dotykają ściany pływalni i wracają do drużyny. Po przekroczeniu linii startu do pierwszego zawodnika dołącza następny, chwytając swojego partnera za biodra. Obaj biegną do półmetka (pierwszy dotyka ściany pływalni) i z powrotem. Za linią startu do pary dołącza trzeci zawodnik itd. Gra się kończy, gdy cała drużyna złączy się w „pociąg” ominie półmetek i ustawi się za linią startu. Kto szybciej wykona zadanie, wygrywa.

Odmiana I: Ustawienie i przebieg gry podobne, z tą różnicą, że grę można przeprowadzić w odwrotnej kolejności. Bieg rozpoczyna cała drużyna i każdorazowo po minięciu linii startu zostaje na niej jeden zawodnik.

Odmiana II: Ustawienie i przebieg gry podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy obu drużyn ustawiają się od razu w „pociąg” i całe drużyny ścigają się do półmetka i z powrotem na linię startu. Wygrywa ten zespół, który szybciej ukończy wyścig.

Uwaga: Odległość półmetka podczas zabawy jest regulowana przez prowadzącego.

- 4) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego. Przemieszczanie się w siadzie na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” (rys. 2.6).
- 5) W staniu przy ścianie pływalni – pierwsze próby zanurzenia ust do wody z równoczesnym wydawaniem różnego rodzajów dźwięków (np. samochód, motorówka itp.) (rys. 2.7).

Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na tzw. przechytrzenie wody, która wlatuje do ust, nosa i uszu. Jeżeli wleci woda do ust, to ją wypluwamy do przelewu, jeżeli woda wpadnie do nosa, to dmuchamy nos do wody jak do chusteczki, jeżeli woda wpadnie do uszu – naciągamy czepek na uszy.



Rys. 2.6.



Rys. 2.7.

- 6) Skoki z siadu na brzegu pływalni, w chwycie za ramiona w pełnej asekuracji ze strony prowadzącego, który jest w wodzie i asekuje każde dziecko.

Zalecenie: Skoki można wykonywać tylko i wyłącznie na sygnał prowadzącego.

Uspokojenie organizmu

- 1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – położenie głowy na przelewie – w ułożeniu ciała na grzbiecie, tzw. opalenie brzucha i głębokie oddychanie – wdech ustami – wydech nosem (rys. 2.8).
- 2) Zabawa „Czaty”
Ustawienie: wzdłuż pływalni, jeden uczestnik zabawy odwrócony do reszty plecami – czatujący (strażnik) po drugiej stronie pływalni.



Rys. 2.8.

Uczestnicy zabawy starają się przedostać jak najszybciej do stojącego na czatach. Ten jednak co jakiś czas odwraca się niespodziewanie w ich stronę, wówczas cała grupa powinna przyjąć nieruchomą pozycję. Ten, kto poruszy się w momencie obejrzenia się czatującego – musi się cofnąć na linię startu. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który jako pierwszy dotrze do czatującego i zamienia się z nim miejscami.

- 3) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 4) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 5) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.

Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do zdobycia stopnia RYBKI.

Uwagi o realizacji lekcji:

- W zabawie w berka „berka” można oznaczyć rękawkiem pływackim.
- Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 2

Temat zajęć:

Nauczanie zanurzania głowy do wody.

Cel zajęć:

Nauczanie zanurzania głowy do wody. Opanowanie prawidłowego oddychania w środowisku wodnym: WDECH – BEZDECH – WYDECH.

Zbiórka, odliczenie, przypomnienie informacji o sygnalizacji nauczyciela z uczniami oraz o najważniejszych punktach regulaminu pływalni. Podanie celu lekcji.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, krążenia oburącz ramion w przód i w tył (po 10 razy).
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, skręty tułowia w bok.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. swobodna, ramiona w górę w przód, wymachy nogą do ręki przeciwnej.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: chwyć makaron pod klatką piersiową, skłon w przód i wykonanie „okienka z makaronu”. Przedstawienie zasad prawidłowego oddychania w wodzie (rys. 2.9a, b, c, d).
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: Po zbiórce przygotowujemy sprzęt, który wykorzystujemy na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka). Pozycja uniwersalna makaronu, tzw. okienko.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Naprzemianstronna praca nóg w siadzie na brzegu pływalni – tzw. płaskie kopnięcie.
- 2) Bezpieczne wejście do wody.
- 3) Ćwiczenie doskonalące. Przemieszczanie się w wodzie w różnych kierunkach z prowadzeniem zabawek bądź przedmiotów pływających (piłki, piłeczki pingpongowe itp.) w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:



Rys. 2.9a.



Rys. 2.9b.



Rys. 2.9c.



Rys. 2.9d.

- „Berek parami”

Ustawienie: w rozspyce; „dwóch berków” – trzymają się za ręce.

„Berkowie” chwytają uciekających na ograniczonym polu zabawy. Za złapanego uważa się tego, kto zostanie otoczony i zamknięty ramionami „berków”. Zawodnik złapany dołącza do pary i teraz trójka stara się złapać następnego zawodnika. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni.

Odmiana: Ustawienie i przebieg zabawy podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy ustawiają się w pary i po złapaniu jednej z par to ona staje się parą, która goni pozostałych uciekających.

Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy.

- „Skaczący pstrąg”
Uczniowie „pstrągi” skaczą w wodzie po uprzednim wykonaniu głębokiego przysiadu, starając się jak najwyżej wyskoczyć w górę ponad powierzchnię wody. Co jakiś czas lub kilka skoków płasko rzucają się na wodę, wykonując to w ułożeniu ciała na piersiach.
Uwaga: Należy dopilnować, aby zawodnicy nie skakali wzajemnie na siebie.

Cel główny zajęć

- 1) Naprzemianstronna praca nóg w leżeniu na piersiach z głową nad powierzchnią wody – z chwytym za brzeg pływalni. Chwyt brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa (rys. 2.10).
- 2) Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie (pozycja uniwersalna makaronu) z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z dodaniem prawidłowego oddychania:
 - w ułożeniu na piersiach – wykonanie zadania oddechowego w okienku z makaronu (rys. 2.11a, b),
 - w ułożeniu na grzbiecie – wykonanie prawidłowego zadania oddechowego (rys. 2.12).*Zalecenie:* organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona).



Rys. 2.10.



Rys. 2.11a.



Rys. 2.11b.



Rys. 2.12.

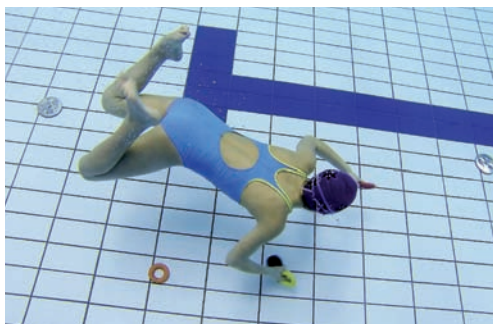
- 3) „Koniki morskie” – zobacz opis ćwiczenia w lekcji 1.
- 4) W staniu przy ścianie pływalni zanurzenie całej twarzy do wody. Wyznaczenie dokładnej linii na twarzy, która ma być zanurzona (granica czepka w ułożeniu na piersiach oraz linia uszu w ułożeniu na grzbiecie). Chwyty brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa; wytłumacz jeszcze raz dokładnie ćwiczenie (rys. 2.13).



Rys. 2.13.

Zalecenie: Należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe zanurzenie twarzy do wody oraz przypomnieć o kolejności: WDECH – BEZDECH – WYDECH z liczeniem: WDECH – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach do 3, WYDECH do wody – liczymy na palcach do trzech. Czas trwania bezdechu powinien być zbliżony do czasu trwania wydechu do wody.

- 5) Wyławianie zabawek tonących z dna pływalni z wykorzystaniem żerdzi pływackiej (woda płytka, woda głęboka) (rys.2.14a, b).



Rys. 2.14a.



Rys. 2.14b.

- 6) Przysiady w wodzie (rys. 2.15).
- 7) Gry, zabawy i konkursy związane z zanurzaniem twarzy do wody.
 - „Pociąg w tunelu”
Uczniowie poruszają się w różnych kierunkach, naśladując pociąg i wydając dźwięki lokomotywy. Na trasie pokonują tunel – zanurzają kolejno głowę pod przeszkodą (lina torowa) i maszerują dalej tak, aby „wagoniki” się nie rozerwały.



Rys. 2.15.

- „Ryby w sieci”
Na sygnał prowadzącego „ryby” starają się wydostać z sieci, nurkując pod rękami kolegów, którzy nie mogą utrudniać wydostania się. Po upływie umówionego czasu następuje zmiana. Wygrywa grupa, z której więcej „ryb” wydostało się z „sieci”.
 - „Baraszkujące delfinki”
Deski pływają po wodzie. Dzieci nurkują pod wyznaczone przez siebie deski i starają się podrzucić je jak najwyżej.
 - Zanurzenie twarzy w dwójkach
Trzymając się za ręce w parach naprzeciw siebie, dzieci wykonują na zmianę przysiad z zanurzeniem głowy pod wodę.
 - Zanurzenie twarzy z obręczą
Kilkoro ćwiczących (około 4) trzyma dłońmi za obręcz:
 - a) zanurza twarz do wody,
 - b) wchodzi do wnętrza obręczy.
- 8) Skoki z siadu na brzegu pływalni. Wprowadzenie skoku na sygnał prowadzącego, głęboki wdech w momencie sygnału do skoku.
Zalecenie: Skoki można wykonywać pojedynczo i tylko na sygnał prowadzącego.

Uspokojenie organizmu

- 1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – położenie głowy na przelewie – w ułożeniu ciała na grzbiecie, tzw. opalenie brzucha i głębokie oddychanie – WDECH USTAMI – WYDECH NOSEM.
- 2) „Skradające się ryby”
Uczestnicy zabawy jak najciszej idą w kierunku nauczyciela. Uczeń zbyt głośno pluskający w wodzie odsyłany jest do brzegu pływalni.
- 3) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 4) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 5) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.
Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie stopnia RYBKI. Przypomina o ćwiczeniu oddechowym na lądzie.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie ocierały oczu rękami.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 3

Temat zajęć:

Nauczanie prawidłowego oddychania w wodzie.

Cel zajęć:

Opanowanie prawidłowego oddychania w środowisku wodnym: WDECH – BEZDECH – WYDECH.

Zbiórka, odliczenie, przypomnienie informacji o bezpieczeństwie na pływalni.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion naprzemian w przód i w tył.
 - P.w. rozkrok, ramiona w bok, skręty tułowia w bok.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: Jak napelniamy płuca powietrzem, żeby wytworzyć poduszkę powietrzną – pozycja wyjściowa rozkrok (na szerokość bioder), stojąc, kładziemy obydwie dłonie na klatce piersiowej, na sygnał nauczyciela WDECH – dzieci nabierają jak najwięcej powietrza – zatrzymują – BEZDECH – kolejno robią długi WYDECH – po wydechu dzieci mówią, co zaobserwowały. Powtarzamy ćwiczenie, zwracając uwagę na WDECH – obszerny i krótki – BEZDECH – zatrzymanie i policzenie do 3 – WYDECH – długi i spokojny wykonywany ustami i nosem (rys. 2.16a, b).
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: przed przejściem pod natryski przygotowujemy sprzęt, który będziemy wykorzystywać na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka). Możemy zrobić z makaronu okienko poprzez wysunięcie go z chwytu pod klatką piersiową do przodu w ułożeniu w opadzie w przód i w opadzie w tył – POZYCJA UNIWERSALNA.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Naprzemianstronna praca nóg w siadzie na brzegu pływalni – tzw. płaskie kopnięcie.



Rys. 2.16a.



Rys. 2.16b.

- 2) Bezpieczne wejście do wody.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w leżeniu na piersiach z głową nad powierzchnią wody – z chwytem za brzeg pływalni. Chwył brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa.
- 4) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z makaronem w ułożeniu pod klatką piersiową przodem lub tyłem, tzw. transfer płaskich kopnięć (rys. 2.17).



Rys. 2.17.

- 5) Ćwiczenie doskonalące z makaronem, pozycja uniwersalna. Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania:
 - w ułożeniu na piersiach – wykonanie zadania oddechowego w okienku z makaronu,
 - w ułożeniu na grzbiecie – wykonanie prawidłowego zadania oddechowego.
- 6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zajęć:
 - „Pożar”
Uczniowie przemierzają się po całym basenie, udając jadące wozy strażackie. Na sygnał POŻAR stają w miejscu i chlapią jak najmocniej wodą dookoła siebie, tak by ugasić wymyślony pożar.

- „Berek kuczany”
Wyznaczony berek stara się dotknąć ćwiczących, którzy broniąc się przed złapaniem, chowają się pod wodę. Kto, dotknięty, nie zdążył się zanurzyć, staje się również berkiem.

Cel główny zajęć

- 1) Zadania związane z przemieszczaniem się w wodzie w ustalonym kierunku z **oddychaniem**, z wykorzystaniem pracy nóg ze sprzętem pływającym, np. piłką:
 - w ułożeniu na piersiach – piłka trzymana w wyprostowanych ramionach, makaron pod klatką piersiową przodem (rys. 2.18a, b).



Rys. 2.18a.



Rys. 2.18b.

- w ułożeniu na grzbiecie – piłka trzymana na biodrach, makaron pod klatką piersiową tyłem (rys. 2.19).



Rys. 2.19.

2) **Sprawdzian 1. Zadanie 1. Odnaka RYBKA**

Przy brzegu pływalni – z chwytem za ścianę, ramiona wyprostowane – w ułożeniu ciała na piersiach z wykonaniem prawidłowego oddychania – wytworzenie poduszki powietrznej WDECH – BEZDECH – WYDECH 3–5 serii (rys. 2.20).

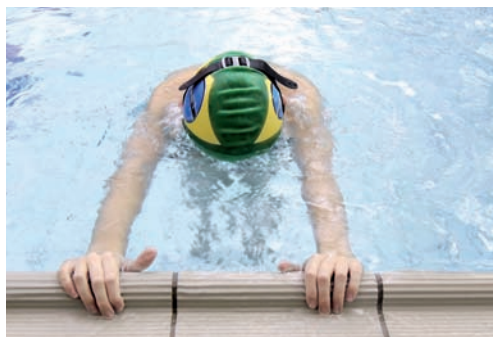
Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona toru).



Rys. 2.20.

- 3) Gry, zabawy i konkursy związane z zanurzaniem twarzy do wody i otwieraniem oczu pod wodą:
- „Ryby w sieci”
Na sygnał prowadzącego ryby starają się wydostać z „sieci”, nurkując pod rękami kolegów. Uczniowie tworzący „sieć” nie mogą utrudniać wydostania się na zewnątrz koła.
 - „Skaczący pstrąg”
Uczniowie „pstrągi” skaczą w wodzie z głębokiego przysiadu, starając się wyskoczyć jak najwyżej ponad powierzchnię wody. Co kilka skoków rzucają się płasko na powierzchnię wody.
 - „Poławiacze skarbów”
Na sygnał wszyscy uczniowie startują do zatopionych przedmiotów. Starają się wyłowić jak najwięcej przedmiotów. Wygrywa zespół, którego zawodnicy zbiorą więcej „skarbów”.
 - „Wyścig tam i z powrotem”
Pierwsi z zespołu dowolnym sposobem poruszają się na drugą stronę pływalni i tam wylawiają krążek, z którym wracają do zespołu. Kolejny zawodnik porusza się dowolnym sposobem na drugą stronę pływalni z krążkiem w ręce. Po przybyciu na miejsce zatapia ponownie krążek w wyznaczonym miejscu. Wygrywa zespół, który szybciej ukończy wyścig.
 - „Transport skarbów”
Na sygnał pierwsi z zespołu (stający przy ścianie pływalni) wykonują skłon tułowia w przód i podają krążek do kolejnego zawodnika między jego nogami. Ostatni zawodnik zabiera krążek i przebiega z nim do przodu. W tym czasie zespół przesuwa się o jedno miejsce w tył. Zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy wyścig – wszyscy zawodnicy wrócą na swoje miejsca.
 - „Znajdź swoją rybkę”
Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione rybki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć jak najwięcej rybek z dna pływalni. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który wyłowił największą ilość rybek.
- 4) Przysiady w wodzie.
- 5) „Koniki morskie” – zobacz opis w lekcji 1.
- 6) W staniu przy ścianie pływalni zanurzenia twarzy, zanurzenie najpierw ucho prawe, twarz, potem ucho lewe. Wyznaczenie dokładnie linii na twarzy, która ma być zanurzona. Chwyty

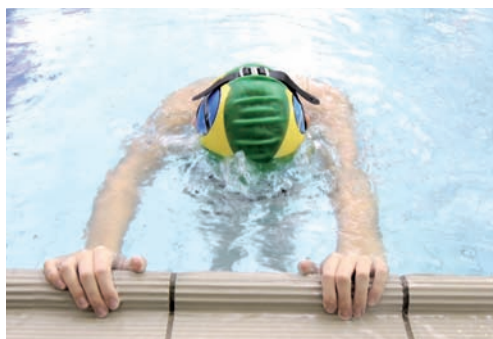
brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa = wytłumacz jeszcze raz dokładnie ćwiczenie (rys. 2.21a, b, c, d).



Rys. 2.21a.



Rys. 2.21b.



Rys. 2.21c.



Rys. 2.21d.

7) W staniu przy ścianie zanurzanie twarzy z zaznaczeniem prawidłowego oddychania (rys. 2.22a, b).



Rys. 2.22a.



Rys. 2.22b.

Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe zanurzenie twarzy do wody oraz przypomnieć o kolejności: WDECH – BEZDECH – WYDECH z liczeniem: WDECH

– zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach do 5, WYDECH do wody – liczymy na palcach do pięciu. Czas trwania bezdechu powinien być zbliżony do czasu trwania wydechu do wody.

- 8) Wyławianie zabawek z płytkiej wody.
- 9) Skoki z siadu na brzegu pływalni. Skoki mogą być wykonywane w chwycie za ramiona w pełnej asekuracji ze strony prowadzącego, który jest w wodzie i asekuje każde dziecko. Doskonalenie skoku z brzegu pływalni. Pomoc nauczyciela w zanurzeniu się dziecka w wodzie.

Zalecenie: Nauczyciel ściąga po skoku delikatnie dziecko pod wodę, tak żeby cała głowa znalazła się pod powierzchnią wody, i pomaga mu wypłynąć.

Uspokojenie organizmu

- 1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – położenie głowy na przelewie – na grzbiecie, tzw. opalenie brzucha, i głębokie oddychanie – WDECH USTAMI – WYDECH NOSEM.
- 2) „Pompa”
Na sygnał prowadzącego uczniowie na zmianę wykonują głębokie przysiady do całkowitego zanurzenia się pod wodę. Wynurzając się z wody, liczą: jeden uczeń mówi zawsze „raz”, a drugi – „dwa”.
- 3) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 4) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni. Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.

Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie stopnia RYBKI. Przypomina o poznanych ćwiczeniach oddechowych.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zadbaj przy realizacji zadań lekcji, aby każde dziecko miało odpowiednią ilość miejsca podczas wykonywania ćwiczeń i zabaw.
- Zadbaj o bezpieczeństwo ćwiczących – reaguj na sytuacje niebezpieczne: podtapianie i chlapanie kolegów oraz inne złośliwości.

LEKCJA 4

Temat zajęć:

Nauczanie otwierania oczu pod wodą.

Cel zajęć:

Opanowanie otwierania oczu pod wodą. Doskonalenie prawidłowego oddychania w środowisku wodnym: WDECH – BEZDECH – WYDECH.

Zbiórka, odliczenie, przypomnienie informacji o bezpieczeństwie na pływalni.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion naprzemian w przód i w tył.
 - P.w. rozkrok, ramiona w bok, skręty tułowia w bok.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: pajacyki, zatrzymanie pozycji w rozkroku, z równoczesnym wyrzutem ramion w skos w bok. Wyjaśnienie dzieciom, że w tej pozycji będziemy układać się na wodzie (rys. 2.23a, b, c).
- 3) Wykonanie meduzy na lądzie, najpierw w ułożeniu na piersiach, później w ułożeniu na grzbiecie (rys. 2.24a, b, c, d).
- 4) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: przed ćwiczeniem 3 na lądzie przygotowujemy sprzęt, który będziemy wykorzystywać na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka). Doskonalamy ćwiczenie oddechowe na lądzie z lekcji 3.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Naprzemianstronna praca nóg w leżeniu na piersiach z głową nad powierzchnią wody – z chwytem za brzeg pływalni. Chwytem brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem – tzw. płaskie kopnięcie.



Rys. 2.23a.



Rys. 2.23b.



Rys. 2.23c.



Rys. 2.24a.



Rys. 2.24b.

- 4) Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania:



Rys. 2.24c.



Rys. 2.24d.

- w ułożeniu na piersiach – wykonanie zadania oddechowego w okienku z makaronu,
 - w ułożeniu na grzbiecie – wykonanie prawidłowego zadania oddechowego.
- 5) Zadania związane z przemieszczaniem się w wodzie (makaron pod klatką piersiową przodem lub tyłem) w ustalonym kierunku **z oddychaniem**, z wykorzystaniem pracy nóg ze sprzętem pływającym, np. piłką, zabawkami pływającymi:
- w ułożeniu na piersiach – piłka trzymana w wyprostowanych ramionach, makaron pod klatką piersiową,
 - w ułożeniu na grzbiecie – piłka trzymana na biodrach, makaron pod klatką piersiową tyłem.
- 6) **Sprawdzian 1. Zadanie 1. Odznaka RYBKA**
Przy brzegu pływalni – z chwytem za ścianę, ramiona wyprostowane – w ułożeniu ciała na piersiach z wykonaniem prawidłowego oddychania – wytworzenie poduszki powietrznej WDECH – BEZDECH – WYDECH 3–5 serii.
- 7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Kto szybciej”
Na sygnał prowadzącego zawodnicy obu drużyn biegną na drugą stronę basenu. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ustawi się na linii mety.
 - „Berek żuraw”
„Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto chce uniknąć schwywania, staje na jednej nodze (prawej lub lewej), podkładając pod kolano drugiej, wysoko ugiętej, nogi rękę, którą równocześnie chwyta się za nos. Głowa z twarzą muszą być ułożone na powierzchni wody lub pod wodą. W tej pozycji jest on podobny do „żurawia”. Jeśli „berek” zdąży dotknąć kogoś, zanim przyjmie on postać „żurawia”, wówczas dotknięty zostaje „berkiem” i prowadzi zabawę dalej.

Cel główny zajęć

1) **Sprawdzian 1. Zadanie 2. Odznaka RYBKA**

Meduza w ułożeniu ciała na piersiach i na grzbiecie:

- z wykorzystaniem makaronu bez trzymania się za brzeg pływalni (rys. 2.25),
- bez wykorzystania przyboru wypornościowego (rys. 2.26),
- próba wytrzymania w tej pozycji przez 10 sekund.

Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona).



Rys. 2.25.



Rys. 2.26.

2) Gry, zabawy i konkursy związane z zanurzaniem twarzy do wody i otwieraniem oczu pod wodą:

- „Kto więcej zbierze punktów”
Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione pałeczki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć pałeczkę z największą ilością punktów lub kilka pałeczek. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który po przeliczeniu zdobył największą ilość punktów.
- „Liczenie palców”
Na sygnał prowadzącego jeden z dwójki zanurza się pod wodę i otwiera oczy. Jego partner na palcach zanurzonej ręki pokazuje liczbę, którą należy odczytać. Po wyjściu na powierzchnię uczniowie sprawdzają, czy liczba została prawidłowo odczytana pod wodą przez partnera. Ćwiczący bawią się na zmianę.
- „Kalkulator”
Na sygnał prowadzącego „dodawanie” lub „odejmowanie” jeden z ćwiczących zanurza się pod wodę i patrzy na dłonie partnera. Liczy palce, po czym liczby sumuje lub odejmuje (od większej liczby palców odejmujemy mniejszą). Ćwiczący bawią się na zmianę.
- „Piłka w kole”
Kapitanowie drużyn rozpoczynają podawanie piłki kolejno do swoich sąsiadów. Zawodnicy przed podaniem do następnego zawodnika wykonują przysiad z zanurzeniem głowy pod wodę, a piłka jest trzymana nad wodą. Jedynki podają w lewą,

- a dwójki w prawą stronę. Wygrywa zespół, którego piłka obiegła szybciej wszystkich zawodników drużyny i wróciła do kapitana. Po wznowieniu gry piłka jest podawana w przeciwnym kierunku.
- „Balon w kole”
W opadzie tułowia ćwiczący chwytają obręcz i przedmuchują do siebie pływający po powierzchni balon. Wygrywa ten ćwiczący, któremu uda się przedmuchać balon do krawędzi koła przeciwnika.
 - Wyścig z balonem
Uczestnicy zabawy zanurzeni do pasa (ramiona z tyłu splecione na grzbiecie) – przed sobą mają na powierzchni wody ułożony balon. Na sygnał prowadzącego uczestnicy dmuchają w balon, równocześnie poruszając się do określonego miejsca (np. na drugą stronę pływalni). Wygrywa ten uczeń, który najszybciej ukończy wyścig.
 - „Kto dłużej”
Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodę. Powoli i długo wypuszczają powietrze. Rywalizacja w parach – wygrywa ten uczeń, który później się wynurzy z wody.
- 3) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego. Przemieszczanie się w siadzie na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” – wprowadzenie przechylenia się na makaronie do przodu i do tyłu (rys. 2.27).
- 4) Pływanie na macie – „sułtan”. W ułożeniu na piersiach lub grzbiecie naprzemianstronna praca nogami, ramiona mają kontakt z matą, na której siedzą dzieci (rys. 2.28a, b, c).



Rys. 2.27.



Rys. 2.28a.



Rys. 2.28b.



Rys. 2.28c.

- 5) W staniu przy ścianie pływalni zanurzenia całej twarzy: ucho prawe, twarz, potem ucho lewe. Wyznaczenie dokładnie linii na twarzy, która ma być zanurzona. Chwył brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa.
- 6) W staniu przy ścianie zanurzanie twarzy z zaznaczeniem prawidłowego oddychania. W staniu przy ścianie pływalni zanurzamy twarz i mówimy w wodzie głośno jedno słowo.
Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe zanurzenie twarzy do wody oraz przypomnieć o kolejności: WDECH – BEZDECH – WYDECH z liczeniem: WDECH – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach do 7, WYDECH do wody – liczymy na palcach do siedmiu.
- 7) Wyławianie zabawek tonących z dna pływalni (bardzo płytka woda) lub z wody głębokiej 0,8–1 m z wykorzystaniem żerdzi pływakiej.
- 8) Przysiady w wodzie.
- 9) Skoki z siadu na brzegu pływalni w chwycie za ramiona w pełnej asekuracji ze strony prowadzącego, który jest w wodzie i asekuje każde dziecko. Doskonalenie skoku z brzegu pływalni. Pomoc nauczyciela w zanurzeniu się dziecka w wodzie.
Zalecenie: Nauczyciel ściąga po skoku delikatnie dziecko pod wodę i pomaga mu wypłynąć.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Wesołe foki”
Uczestnicy zabawy swobodnie poruszają się w wodzie. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się i wykonują przysiad pod wodę, ramiona wynurzają ponad powierzchnię wody i klaszczą w dłonie. Pod wodą wykonują długi wydech.
- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, Sprawdzian 1 z wiedzy ogólnej – Odznaka RYBKA – zadanie grupie pytań na temat bezpieczeństwa na pływalni.
Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie stopnia RYBKI. Przypomina o poznanych ćwiczeniach oddechowych i pozycji meduzy.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Zadania z nurkowaniem realizuj na głębokości 0,8–1,2 m.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 5

Temat zajęć:

Nauczanie ćwiczeń wypornościowych.

Cel zajęć:

Opanowanie ćwiczeń wypornościowych najpierw w ułożeniu na piersiach, później w ułożeniu na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, podanie informacji, kogo słuchamy na pływalni. Przypomnienie, jakie znamy bezpieczne sposoby wejścia do wody.

Rozgrzewka na łądzie

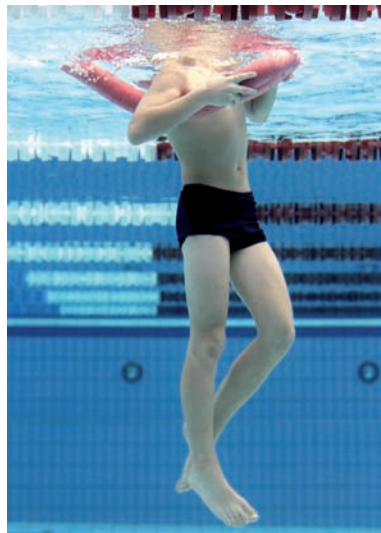
- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, skurcz ramion pionowy, krążenia oburącz w przód i w tył (10 razy).
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, wymachy ramion na przemian w przód i w tył (10 razy).
 - P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, ramiona na biodrach, krążenia bioder w prawo i w lewo (po 5 razy w każdej stronie).
 - P.w. postawa zasadnicza, skłony tułowia w przód.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: pajacyki, zatrzymanie pozycji w rozkroku, z równoczesnym wyrzutem ramion w skos w bok. Wyjaśnienie dzieciom, że w tej pozycji będziemy układać się na wodzie – zaznaczenie faz oddychania.
- 3) Przejsie pod natrysk pod opieką nauczyciela.
Zalecenie: po ćwiczeniu 3 na łądzie przygotowujemy sprzęt, który będziemy wykorzystywać na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka). Doskonalimy ćwiczenie oddechowe na łądzie z lekcji 3.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem i tyłem.
- 3) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem i tyłem (rys. 2.29a, b).



Rys. 2.29a.



Rys. 2.29b.

- 4) Ćwiczenia doskonalące. Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i na grzbiecie = z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania:
- w ułożeniu na piersiach – wykonanie zadania oddechowego w okienku z makaronu,
 - w ułożeniu na grzbiecie – wykonanie prawidłowego zadania oddechowego.
- 5) **Sprawdzian 1. Zadanie 1. Odznaka RYBKA**
Przy brzegu pływalni – z chwytem za ścianę ramiona wyprostowane – w ułożeniu ciała na piersiach z wykonaniem prawidłowego oddychania – wytworzenie poduszki powietrznej WDECH – BEZDECH – WYDECH 3–5 serii.
- 6) **Sprawdzian 1. Zadanie 2. Odznaka RYBKA**
Wykonanie meduzy w ułożeniu ciała na piersiach i na grzbiecie:
- z wykorzystaniem makaronu bez trzymania się za brzeg pływalni,
 - bez wykorzystania przyboru wypornościowego,
 - próba wytrzymania w tej pozycji przez 10 sekund.
- 7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Wąż”
Ustawienie: w rzędzie, jeden za drugim. Chwyt w pasie ćwiczącego przed sobą.
Na sygnał prowadzącego „wąż” przemieszcza się w różnych kierunkach. Prowadzi pierwszy z szeregu – głowa, za nią tułów i ostatni uczestnik – „ogon”. „Ogon” stara się schwytać uciekającą głowę, po czym następuje zamiana ról.
Uwaga: Należy często zmieniać zawodników na pierwszej i ostatniej pozycji.
 - „Wyścig pociągów”
Ustawienie: dwa zespoły w rzędzie, w odległości 10–12 m półmetek.
Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy biegną do półmetka – dotykają ściany pływalni i wracają do drużyny. Po przekroczeniu linii startu do pierwszego zawodnika dołącza następny, chwytając swojego partnera za biodra. Obaj biegną do półmetka

(pierwszy dotyka ściany pływalni) i z powrotem. Za linią startu do pary dołącza trzeci zawodnik itd. Gra się kończy, gdy cała drużyna złączy się w „pociąg”, ominie półmetek i ustawi się za linią startu. Kto szybciej wykona zadanie, wygrywa.

Odmiana I: Ustawienie i przebieg gry podobne, z tą różnicą, że grę można przeprowadzić w odwrotnej kolejności. Bieg rozpoczyna cała drużyna i każdorazowo po minięciu linii startu zostaje na niej jeden zawodnik.

Odmiana II: Ustawienie i przebieg gry podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy obu drużyn ustawiają się od razu w „pociąg” i całe drużyny ścigają się do półmetka i z powrotem na linię startu. Wygrywa ten zespół, który szybciej ukończy wyścig.

Uwaga: Odległość półmetka podczas zabawy jest regulowana przez prowadzącego.

Cel główny zajęć

- 1) Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania:
 - w ułożeniu na piersiach – wykonanie zadania oddechowego w okienku z makaronu,
 - w ułożeniu na grzbiecie – wykonanie prawidłowego zadania oddechowego.
- 2) Wykorzystanie makaronów do nauczania się prawidłowego ułożenia ciała na wodzie (na piersiach i na grzbiecie). Trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie jak na „łóżku”:
 - uszy zanurzone w wodzie,
 - brzuch/biodra tuż pod powierzchnią wody,
 - duże palce u stóp skierowane do środka (rys. 2.30).

Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenie (prawa, lewa strona toru).



Rys. 2.30.

- 3) Gry, zabawy i konkursy związane z ułożeniem ciała na piersiach i na grzbiecie:
 - „Nakładanie skarpetek”
Na sygnał uczniowie starają się usiąść na dnie basenu i oburącz dotknąć prawej stopy. Na kolejny sygnał następuje zmiana stopy. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.
 - „Pluskający łoś”
Na sygnał uczniowie wykonują przysiad, po czym wyskakują do góry, wykonując głęboki wdech, a następnie wracają do pełnego zanurzenia w przysiadzie. Pod wodą wypuszczają powietrze.

- „Sadzenie drzewek”
Uczniowie wykonują głęboki skłon i starając się dotknąć oburącz dna basenu, imitują sadzenie drzewek.
 - „Korek”
Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują głęboki wdech, a następnie przysiad skulony pod wodą. Pozostają w tej pozycji do momentu, aż ciało wynurzy się na powierzchnię wody.
Odmiana: Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „korek”.
Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
 - „Meduza”
Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało ich wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko w bok nogi i ramiona.
 - „Wesołe foki”
Uczestnicy zabawy swobodnie poruszają się w wodzie. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się i wykonują przysiad pod wodą, ramiona wynurzają ponad powierzchnię wody i klaszczą w dłonie. Pod wodą wykonują długi wydech.
 - „Labirynt”
Ustawienie: w dwóch rzędach. Uczniowie z pierwszego rzędu z obręczami w dłoni ustawiają się w linii łamanej w odległości 1,5 m od siebie. Obręcze opierają o dno pływalni.
Uczniowie z drugiego rzędu kolejno przechodzą przez obręcze, wykonując wydech do wody. Kiedy wszyscy uczniowie pokonają labirynt, następuje zamiana ról.
- 4) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego. Przemieszczanie się w siadzie na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” – wprowadzenie przechylania się na makaronie do przodu i do tyłu.
 - 5) Zmiany pozycji ciała w płaszczyźnie strzałkowej z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem w pozycji uniwersalnej najpierw statyczne, później dynamiczne z pracą nóg (rys. 31a, b, c).
 - 6) W leżeniu na piersiach przy ścianie pływalni ramiona wyprostowane przed sobą, zanurzenie ucho prawe, twarz, potem ucho lewe. Wyznaczamy dokładnie linię na twarzy, tak aby twarz była prawidłowo ułożona na wodzie.
 - 7) Przy brzegu pływalni – z chwytem za ścianę ramiona wyprostowane – w ułożeniu ciała na piersiach z wykonaniem prawidłowego oddychania – wytworzenie poduszki powietrznej WDECH – BEZDECH – WYDECH 3–5 serii (rys. 2.32a, b).
Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wypuszczanie powietrza pod powierzchnią wody ustami i nosem. Stosować w dalszym ciągu liczenie: WDECH – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach do 3 do 5, WYDECH do wody – liczymy na palcach od 3 do 5.
 - 8) Wylawianie zabawek tonących z dna pływalni (głębokość 0,8–1 m)
 - 9) Przysiady w wodzie. Wykonanie przysiadu z wypuszczaniem powietrza w trakcie wykonywania ćwiczenia, odbicie od dna pływalni (rys. 2.33a, b, c).
Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyta ostrożność i zasady bezpieczeństwa.
 - 10) Skok z makaronem z brzegu pływalni na nogi – makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu) – ułożenie ciała na grzbiecie – przemieszczanie się w wodzie



Rys. 2.31a.



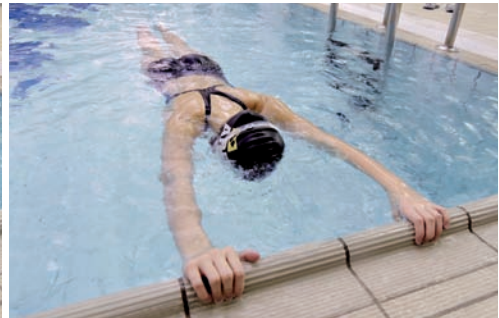
Rys. 2.31b.



Rys. 2.31c.



Rys. 2.32a.



Rys. 2.32b.



Rys. 2.33a.



Rys. 2.33b.



Rys. 2.33c.

w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania.

Zalecenie: WDECH przed wykonaniem skoku i BEZDECH do momentu wypłynięcia. ASEKURACJA ćwiczących albo z wody, albo z lądu z wykorzystaniem tyczki asekuracyjnej. Pamiętaj, żeby skoków ze stania uczyć do wody głębokiej, nie płytkiej. Głębokość powinna wynosić minimum 1,2 m. Ważna jest także organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona toru).

Uspokojenie organizmu

- 1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – meduza na piersiach – wytrzymanie 10 sekund, meduza na grzbiecie – wytrzymanie 10 sekund.
- 2) „Gotująca się woda”
Na sygnał uczniowie wykonują głęboki wdech i przysiad z zanurzeniem pod wodę. Pod wodą wypuszczają powietrze, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę.
- 3) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 4) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 5) Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 1 z wiedzy ogólnej – Odznaka RYBKA** – zadanie grupie pytań na temat: kogo słuchamy na pływalni?

Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie kolejnego stopnia, FOKI. Przypomina o poznanych ćwiczeniach oddechowych i o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały dokładnie zadania lekcji.
- Zwracaj uwagę, aby dzieci wykonywały pełny wydech do wody.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 6

Temat zajęć:

Nauczanie leżenia na grzbiecie i na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie. Utrwalenie ćwiczeń wypornościowych ułożenia ciała na piersiach, później w ułożeniu na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, podanie informacji, kogo słuchamy na pływalni. Przypomnienie, jakie znamy bezpieczne sposoby wejścia do wody.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, krążenia ramion oburącz w przód.
 - P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w tył w podskokach.
 - P.w. rozkrok, lewe ramię w górze, prawe ramię na biodrze, skłony tułowia w prawy bok, zmiana ułożenia ramion po 4 powtórzeniach.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: (2) serie (po 5) przysiadów z wyskokiem – ramiona trzymane w górze, „przyklejone” do uszu (rys. 2.34a, b, c).



Rys. 2.34a.



Rys. 2.34b.



Rys. 2.34c.

- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: po ćwiczeniu 3 na lądzie przygotowujemy sprzęt, który będziemy wykorzystywać na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydelka).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 4) Ćwiczenia doskonalące. Przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania.
- 5) Wykorzystanie makaronów do doskonalenia prawidłowego ułożenia ciała na wodzie (na piersiach i na grzbiecie). Trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie jak na „łóżku” – z prawidłowym oddychaniem (rys. 2.35a, b).
- 6) Doskonalenie wykonania meduzy w ułożeniu ciała na piersiach i na grzbiecie.
- 7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek z podaniem piłki”
Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” starają się złapać uciekających, którzy podają piłkę między sobą. Zawodnik, który posiada piłkę, nie może być złapany przez „berka”. Piłkę podaje się zawsze zawodnikowi, który jest zagrożony. Złapany zostaje „berkiem”. Wygrywa ten, kto był najmniej razy „berkiem”.
Odmiana: Zabawę można utrudnić. „Berkiem” zostaje ten, kto niedokładnie poda lub nie chwyci piłki.



Rys. 2.35a.



Rys. 2.35b.

- „Wąż w kole”
Gracze stojący na obwodzie koła starają się za pomocą podań piłką skuć ogon „węża”. „Wąż” stara się tak manewrować, aby chronić swój ogon. „Wąż” może chować się pod wodę i poruszać w różnych kierunkach. Trafienie w ogon „węża” kończy grę i następuje zamiana ról.
Odmiana: Ustawienie i przebieg gry podobny, z tą różnicą, że skuwanie ogona „węża” odbywa się w ustalonym czasie. Wygrywa zespół, który w wyznaczonym czasie więcej razy trafi w ogon „węża”.

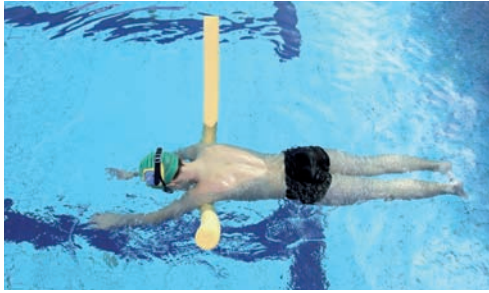
Zalecenie: można już ściągnąć skrzydełka, gdy dziecko potrafi wykonać meduzę na piersiach i grzbiecie z makaronem.

Cel główny zajęć

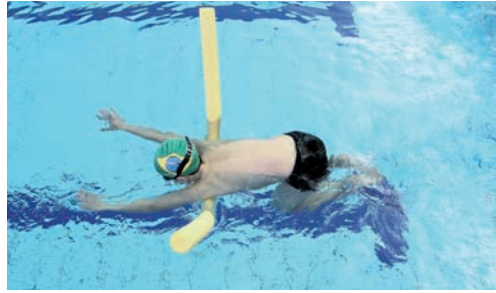
Zalecenie: organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona toru). Można już ściągnąć skrzydełka, gdy dziecko potrafi wykonać meduzę na piersiach i grzbiecie z makaronem, ale zadania przemieszczania się w wodzie z wykorzystaniem pracy nóg realizuje z makaronem.

- 1) Gry, zabawy i konkursy związane z tematem zajęć:
 - „Korek”
Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują głęboki wdech, a następnie przysiad skulony pod wodą. Pozostają w tej pozycji do momentu, aż ciało wynurzy się na powierzchnię wody.
 - „Meduza”
Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi na powierzchnię, ramiona w bok.
 - „Plażowanie”
Uczniowie na sygnał nauczyciela wykonują ułożenie ciała na grzbiecie, imitując opalanie się nad morzem. Wygrywa uczeń, który najdłużej wytrzyma w tej pozycji.
Uwaga: Deskę w leżeniu na grzbiecie można trzymać w ramionach wyprostowanych: nad udami, z tyłu za głową, bądź pod głową.
 - „Holowanie drewna”
Na sygnał prowadzącego jedyńki holują dwójki leżące na grzbiecie do wyznaczonego miejsca. Jedyńki podtrzymują leżącego za doły pachowe, zaś poruszają się tyłem do kierunku poruszania. Wygrywa ta para, która jako pierwsza ukończy wyścig.

- Wyścig trójek
Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się wyścig – dwaj zawodnicy chwytają za końce laski gimnastycznej, zaś trzeci wykonuje chwyt laski na środku z równoczesnym ułożeniem ciała przodem. Wygrywa ta trójka, która jako pierwsza ukończy wyścig.
- 2) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem pod klatką piersiową w ułożeniu przodem (rys. 36a, b, c, d, e).



Rys. 2.36a.



Rys. 2.36b.



Rys. 2.36c.



Rys. 2.36d.



Rys. 2.36e.

- 3) W leżeniu lub staniu przy ścianie wykonujemy prawidłowe oddychanie. Zanurzenia całej głowy pod powierzchnię wody.
- 4) Przysiady w wodzie – wykonanie przysiadu z wypuszczeniem powietrza w trakcie przysiadu, odbicie od dna pływalni.

Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wypuszczenie powietrza pod powierzchnią wody ustami i nosem. Stosować w dalszym ciągu liczenie: WDECH 1 – zatrzymanie

powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach od 1 do 3, WYDECH do wody – liczymy na palcach od 1 do 3.

- 5) Wyławianie zabawek tonących z dna pływalni z wody płytkiej lub z wody głębokiej 0,8–1 m z wykorzystaniem żerdzi pływackiej.

Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyłą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.

- 6) Doskonalenie skoku z brzegu pływalni. Samodzielnie, po wykonaniu skoku z makaronem pod klatką piersiową, dziecko przechodzi do ułożenia ciała na grzbiecie

Uspokojenie organizmu

- 1) Ćwiczenia uspokajające organizm po wysiłku – meduza na piersiach – wytrzymanie 10 sekund, meduza na grzbiecie – wytrzymanie 10 sekund.

- 2) „Gotująca się woda”

Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodę. Powoli i długo wypuszczają powietrze, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę.

- 3) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.

- 4) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

- 5) Zbiórka, odliczenie, zadanie grupie pytań na temat: kogo słuchamy na pływalni i jakie znamy sposoby bezpiecznego wejścia do wody.

Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do starania się o zdobycie kolejnego stopnia, FOKI. Przypomina o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie, oraz jak układać stopy na ścianie, żeby poprawnie wykonać odbicie.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały.
- Zwróć uwagę, aby dzieci dokładnie wykonywały zadania lekcji.
- Zwróć uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie podczas leżeń!
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 7

Temat zajęć:

Nauczanie poślizgu na grzbiecie i na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie poślizgu na piersiach i grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, przypomnienie informacji, jakie są bezpieczne sposoby wejścia do wody i że można do wody wejść tylko na sygnał lub znak prowadzącego zajęcia.

Rozgrzewka na łądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, ramiona w skurczu pionowym na barkach, krążenia ramion oburącz w przód, zmiana kierunku ćwiczenia w tył po 6 powtórzeniach.
 - P.w. rozkrok, skurcz poziomy ramion, odmachy ramion w tył.
 - P.w. rozkrok, krążenia tułowia w lewo, po 5 powtórzeniach zmiana kierunku.
 - P.w. zasadnicza, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: (2) serie (po 5) przysiadów z wyskokiem w górę i znacznym oddychaniem – ramiona trzymane w górze.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: po ćwiczeniu 3 na łądzie przygotowujemy sprzęt, który będziemy wykorzystywać na zajęciach, tak aby czuć się pewnie i bezpiecznie w wodzie (makarony i skrzydełka, jeżeli są jeszcze potrzebne).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 4) Ćwiczenia doskonalące. Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni z wykorzystaniem makaronu – pamiętaj o ustawieniu stóp na ścianie – przemieszczanie się

w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie, z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania.

5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Berek z makaronem”

Wszyscy uczniowie siedzą okrakiem na makaronie. Sposób poruszania się jest dowolny.

Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” starają się złapać uciekających na makaronach. Złapany zostaje „berkiem”. Wygrywa ten, kto był najmniej razy „berkiem”.

Odmiana: Zabawę można utrudnić. „Berek” nie porusza się na makaronie.

Zalecenie: można już ściągnąć skrzydełka, gdy dziecko potrafi wykonać meduzę na piersiach i grzbiecie z makaronem

Cel główny zajęć

1) Nauczanie prawidłowego odbicia od ściany pływalni w ułożeniu ciała:

- na grzbiecie z wykorzystaniem makaronu w różnych pozycjach,
- na piersiach z wykorzystaniem makaronu w różnych pozycjach,

ważne jest ustawienie stóp na ścianie – przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania (rys. 2.37a, b, c oraz rys. 2.38a, b).

Zalecenie: Przy każdym kolejnym powtórzeniu należy wymusić tzw. fazę poślizgu po odbiciu od ściany pływalni i dopiero włączenie pracy nóg.



Rys. 2.37a.



Rys. 2.37b.



Rys. 2.37c.

2) Ćwiczenia z deską:

- Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z deską nad udami w wyprostowanych ramionach.



Rys. 2.38a.



Rys. 2.38b.

- Jw. – ramiona ułożone z tyłu za głową.
 - Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na piersiach z deską w wyprostowanych ramionach, głowa zanurzona w wodzie – wydech do wody.
 - Poślizg z deską – uczniowie na sygnał nauczyciela wykonują przysiad przy ścianie pływalni, a następnie poślizg na grzbiecie z deską ułożoną nad udami (ramiona wyprostowane). Wygrywa uczeń, który wykona najdłuższy poślizg na grzbiecie.
 - Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują poślizg na grzbiecie z ramionami ułożonymi z deską z tyłu za głową.
 - Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują poślizg na piersiach z deską w ramionach wyciągniętych w przód.
- 3) Ćwiczenie przy ścianie pływalni:
- Na sygnał prowadzącego ćwiczący układają nogi na przelewie ściany, ramiona wzdłuż tułowia – w leżeniu na grzbiecie. Na kolejny sygnał wykonują odbicie od ściany i poślizg na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia.
 - Przebieg ćwiczenia jw., różnica polega na tym, iż ramiona ułożone są z tyłu za głową.
 - Przebieg ćwiczenia jw., różnica polega na tym, iż ćwiczący wykonują leżenie na piersiach, ramiona ułożone są w pozycji opływowej z przodu – głowa między ramionami, wydech do wody.
- 4) **Sprawdzian 2. Zadanie 1. Odznaka FOKA**
 Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni – z zaznaczeniem fazy szybowania (5 sekund) oraz prawidłowego ułożenia ciała na wodzie (na piersiach i na grzbiecie).
 Trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie (rys. 39a, b, c, d).



Rys. 2.39a.



Rys. 2.39b.



Rys. 2.39c.



Rys. 2.39d.

Zalecenie: WDECH przed wykonaniem skoku i BEZDECH do momentu wypłynięcia. ASEKURACJA ćwiczących albo z wody, albo z lądu z wykorzystaniem tyczki asekuracyjnej. Pamiętaj, żeby skoków ze stania uczyć do wody głębokiej, nie płytkiej. Głębokość powinna wynosić około 120 cm. Ważna jest także organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwenu (prawa, lewa strona).

5) Gry, zabawy i konkursy związane z doskonaleniem poślizgu na piersiach i poślizgu na grzbiecie:

- Ćwiczenia w trójkach przy ścianie pływalni

Na sygnał prowadzącego jeden ćwiczący układa nogi na przelewie ściany, ramiona w pozycji opływowej – w leżeniu na piersiach. Na kolejny sygnał wykonuje odbicie od ściany i poślizg na piersiach, tak aby przepłynąć między nogami dwóch partnerów ustawionych w rzędzie w odległości 3 m od ściany. Ćwiczący po wykonaniu poślizgu zajmuje miejsce za trzecim partnerem, zaś drugi podchodzi do ściany i wykonuje poślizg.

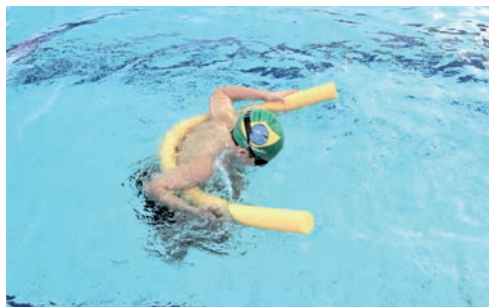
- „Wyścig ślizgaczy w parach”

Jedynka w leżeniu na grzbiecie z ramionami w górę opiera stopy o dłonie partnera zwróconego w kierunku ruchu. Na sygnał dwójki wypychają (pchają) partnerów w przód. Wygrywa para, której zawodnik najdalej wykona poślizg. Po wykonaniu zadania następuje zamiana ćwiczących.

6) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na grzbiecie do ułożenia na piersiach z makaronem pod klatką piersiową w ułożeniu tyłem (rys. 2.40a, b, c).



Rys. 2.40a.



Rys. 2.40b.



Rys. 2.40c.

- 7) W ustawieniu przy ścianie pływalni uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.
Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wypuszczanie powietrza pod powierzchnią wody ustami i nosem. Stosować w dalszym ciągu liczenie: WDECH – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach od 5 do 7, WYDECH do wody – liczymy na palcach od 5 do 7.
- 8) Wylawianie zabawek tonących z dna pływalni z wykorzystaniem żerdzi pływackiej.
Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyłą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.
- 9) Skok z chwytem za makaron
Pierwsi z rzędu trzymają za koniec makaronu – drugi koniec trzyma nauczyciel stojący z boku pływalni – wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody.
- 10) Skok przez makaron
Dwaj pierwsi z każdego zespołu wchodzi do wody i trzymają za końce makaronu w odległości 0,5 m od brzegu. Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z jednym z zawodników trzymających makaron. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.
- 11) „Skok z salutowaniem”
Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody. W locie przyjmują pozycję na „baczność” i salutują.
Odmiana: Uczniowie po skoku wykonują ułożenie ciała na grzbiecie i pracę nóg do kraula na grzbiecie (odcinek 12–15 m)

Uspokojenie organizmu

- 1) „Minutka z makaronem”
Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują leżenie na grzbiecie z ramionami i nogami ułożonymi w bok („meduza” na grzbiecie). Każdy uczeń trzyma w ramionach makaron. Po minucie uczniowie ustawiają się w szeregu przy ścianie pływalni. Wygrywa ten uczeń, który będzie najbliższym określenia czasu 1 minuty.
- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

- 4) Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 2 z wiedzy ogólnej – Odznaka FOKA** – zadanie grupie pytań na temat, kogo słuchamy na pływalni i jakie znamy sposoby bezpiecznego wejścia do wody.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień FOKI, i zachęca innych, aby starali się zdobyć odznakę FOKI. Przypomina o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie, oraz jak układać stopy na ścianie, żeby dobrze wykonać odbicie od ściany.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Ucz dzieci odbicia od brzegu pływalni dwoma nogami!
- Nie ucz wykonywania skoków do wody z rozbiegu!
- Ucz dzieci wykonywania skoku na sygnał nauczyciela. Nie pozwalaj na samowolne wykonywanie zadań!
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie przepychały i nie podtapiały po wykonaniu skoku do wody.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze. Pomagaj słabszym – podaj rękę podczas wykonywania skoku. Pozwól wykonać ćwiczenie z siadu.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 8

Temat zajęć:

Doskonalenie poślizgu na piersiach i grzbiecie.

Cel zajęć:

Opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie. Doskonalenie prostych skoków do wody głębokiej.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 2 z wiedzy ogólnej – Odznaka FOKA** – zapytanie dzieci, czy znają bezpieczne sposoby wejścia do wody i kiedy można wejść do wody podczas zajęć.

Rozgrzewka na lądzie

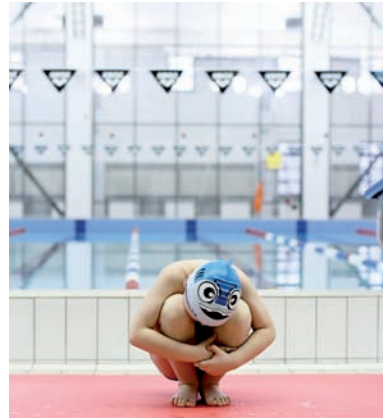
- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w przód i w tył (10 razy).
 - P.w. rozkrok, ramiona w górę, krążenia tułowia w prawo (5 razy), zmiana kierunku – w lewo (5 razy).
 - P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (10 razy).
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, skrętoskłony (10 razy).
 - P.w. swobodna, wypad prawą nogą w przód, obrót o 180°, wypad nogą lewą w przód (5–10 razy).
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: Przysiady – wykonanie 5 przysiadów na całych stopach z przejściem do przysiadu skulonego i zatrzymaniem pozycji – głowa i kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Przed wykonaniem przysiadu – WDECH (rys. 2.41a, b).
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę (rys. 2.42a, b, c, d, e, f).



Rys. 2.41a.



Rys. 2.41b.



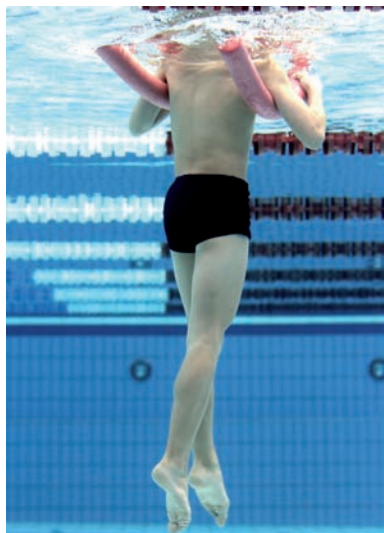
Rys. 2.42a.



Rys. 2.42b.

4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Berek”
„Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zamienia się z nim rolami.
Uwaga: Do zabawy można włączyć kilku „berków”.
- „Żaby”
Ustawienie: uczniowie w szeregu przy ścianie pływalni, odległość między ćwiczącymi 0,5 m. Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy starają się jak najszybciej przemieścić na drugą stronę pływalni podskokami obunóż w przód z przysiadu. Wygrywa ten zawodnik, który jako pierwszy ukończy wyścig.
Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy. Należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie podtapiali się wzajemnie podczas trwania wyścigu.



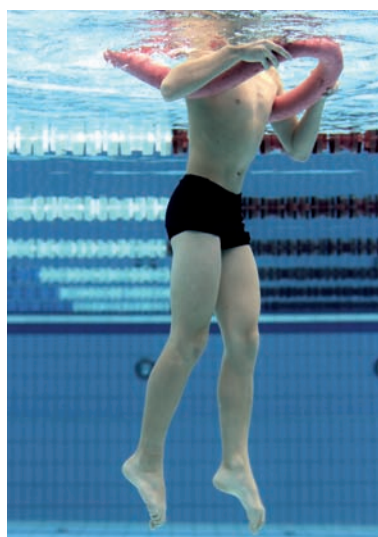
Rys. 2.42c.



Rys. 2.42d.



Rys. 2.42e.



Rys. 2.42f.

Zalecenie: można już ściągnąć skrzydełka, gdy dziecko potrafi wykonać meduzę na pierśsiach i grzbiecie z makaronem.

Cel główny zajęć

- 1) Pozycja „Korek” w wodzie (rys. 2.43a, b) – na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują głęboki wdech, a następnie przysiad skulony pod wodą. Pozostają w tej pozycji do momentu, aż ciało wynurzy się na powierzchnię wody.



Rys. 2.43a.



Rys. 2.43b.

2) Sprawdź 2. Zadanie 2. **Odnaka FOKA**

Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni na piersiach i na grzbiecie z markonem – z zaznaczeniem fazy szybowania (5 sekund), prawidłowego ułożenia ciała na wodzie; trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie oraz włączenie pracy nóg (rys. 2.44a, b, c, d, e oraz rys. 2.45a, b, c).



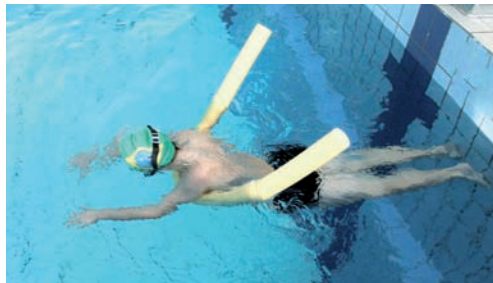
Rys. 2.44a.



Rys. 2.44b.



Rys. 2.44c.



Rys. 2.44d.

3) Ćwiczenia z deską:

- Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z deską nad udami w wyprostowanych ramionach.
- Jw. – ramiona ułożone z tyłu za głową.
- Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na piersiach z deską w wyprostowanych ramionach, głowa zanurzona w wodzie – wydech do wody.



Rys. 2.44e.



Rys. 2.45a.



Rys. 2.45b.



Rys. 2.45c.

4) Ćwiczenia przy ścianie pływalni:

- Na sygnał prowadzącego ćwiczący układają nogi na przelewie ściany, ramiona wzdłuż tułowia – w leżeniu na grzbiecie. Na kolejny sygnał wykonują odbicie od ściany i poślizg na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia.
- Przebieg ćwiczenia jw., różnica polega na tym, iż ramiona ułożone są z tyłu za głową.
- Przebieg ćwiczenia jw., różnica polega na tym, iż ćwiczący wykonują leżenie na piersiach, ramiona ułożone są w pozycji opływowej z przodu – głowa między ramionami, wydech do wody.

5) Poślizg z obręczą:

Ustawienie: w 3 rzędach przy ścianie pływalni. Jeden z ćwiczących w odległości 3 m od ściany trzyma opartą o podłoże obręcz.

Pierwsi zawodnicy wykonują odbicie od ściany i poślizg na piersiach z ułożeniem ramion w pozycji opływowej (torpedowej). Po wykonaniu poślizgu zawodnik przejmuje obręcz, zaś jego poprzednik ustawia się na końcu rzędu. Ćwiczenie nie powinno być wykonywane w formie rywalizacji.

6) Poślizg pod makaronem

Ustawienie: w 3 rzędach przy ścianie pływalni. Jeden z ćwiczących w odległości 3 m od ściany trzyma na powierzchni wody makaron.

Pierwsi zawodnicy wykonują odbicie od ściany i poślizg na grzbiecie z ułożeniem ramion w pozycji opływowej (torpedowej). Po wykonaniu poślizgu zawodnik przejmuje makaron, zaś jego poprzednik ustawia się na końcu rzędu. Ćwiczenie nie powinno być wykonywane w formie rywalizacji

- 7) Gry, zabawy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Meduza”
Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi na powierzchnię, ramiona w bok.
 - „Meduza na grzbiecie”
Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję na grzbiecie z ramionami i nogami rozstawionymi szeroko w bok.
- Zalecenie:** Ważna jest także organizacja grupy szkoleniowej oraz organizacja gier, zabaw i konkursów.
- 8) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego – przemieszczanie się w siodle na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” – ułożenie ciała na piersiach z ruchami napędowymi ramion i nóg.
- 9) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem pod klatką piersiową (w ułożeniu od przodu i od tyłu).
- 10) W leżeniu lub staniu przy ścianie wykonujemy kolejne próby prawidłowego oddychania.
- 11) Przysiady w wodzie – wykonanie przysiadu z wypuszczaniem powietrza w trakcie ćwiczenia, odbicie od dna pływalni, wyskok w górę
Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wypuszczanie powietrza pod powierzchnią wody ustami i nosem. Stosować w dalszym ciągu liczenie: WDECH – zatrzymanie powietrza – BEZDECH – liczymy na palcach od 3 do 5, WYDECH do wody – liczymy na palcach od 3 do 5.
- 12) Doskonalenie skoku z brzegu pływalni ze stania:
- „Skok do dziupli”
Ustawienie: w rzędzie. Pierwszy zawodnik z każdego zespołu wchodzi do wody i trzyma za obręcz (zrobioną z makaronu), która znajduje się w odległości 0,5 m od brzegu pływalni.
Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z zawodnikiem trzymającym obręcz makaronu. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.
 - „Kto dalej”
Na sygnał prowadzącego pierwsi z szeregu wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody jak najdalej w przód. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który skoczył najdalej.
Po wykonaniu skoku uczeń przechodzi do ułożenia ciała na grzbiecie.
- Zalecenie:** ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia

Uspokojenie organizmu

- 1) „Pompa”
W parach naprzeciw siebie z trzymaniem za ręce. Na sygnał prowadzącego uczniowie na zmianę wykonują głębokie przysiady do całkowitego zanurzenia się pod wodę. Wynurzając się z wody, liczą: jeden uczeń mówi zawsze „raz”, a drugi – „dwa”.
Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie rozrywały wzajemnego trzymania w celu ocierania twarzy.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 2 z wiedzy ogólnej – Odznaka FOKA** – zadanie grupie pytań na temat: kogo słuchamy na pływalni i jakie znamy sposoby bezpiecznego wejścia do wody.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień FOKI, i zachęca jeszcze te dzieci, którym się nie udało zdobyć stopnia FOKI. Przypomina o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie, oraz jak układać stopy na ścianie, żeby dobrze wykonać odbicie od ściany.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Ucz dzieci odbicia od ściany dwoma nogami!
- Ucz prawidłowego ułożenia ramion podczas poślizgów. Ramiona powinny być ułożone w pozycji opływowej, tzw. torpedowej.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 9

Temat zajęć:

Nauczanie prostego skoku do wody głębokiej.

Cel zajęć:

Opanowanie prostego skoku do wody głębokiej.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 2 z wiedzy ogólnej – Odznaka FOKA** – utrwalenie wiedzy na temat bezpiecznych sposobów wejścia do wody.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, skurcz poziomy, odrzuty ramion w tył (10 razy).
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, skrętoskłony.
 - P.w. rozkrok, waga przodem na prawej nodze, zmiana nogi po 10 sekundach.
 - P.w. rozkrok, wypad w przód prawą nogą, powrót do pozycji wyjściowej i to samo ćwiczenie lewą nogą, ramiona w przód skos, wymachy nogą do ręki przeciwnej (po 5 razy każdą nogą).
 - P.w. swobodna, ramiona w bok, skręty tułowia w podskokach (5–10 razy).
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: W staniu imitujemy pracę nóg poprzez naprzemianstronne uginanie kolan – skłony w płaszczyźnie czołowej, ramiona wzdłuż tułowia, skłon rozpoczyna głowa – KRAUL NA GRZBIECIE oraz skłony w płaszczyźnie czołowej z ramionami wyprostowanymi w górze w ułożeniu jedna dłoń na drugiej – skłon rozpoczynają ramiona z głową pomiędzy nimi – KRAUL NA PIERSIACH.
- 3) Przejsście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.

4) **Sprawdzian 2. Zadanie 1. Odznaka FOKA**

Skok z makaronem z brzegu pływalni na nogi – makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu), WYPŁYNIĘCIE – ułożenie ciała na grzbiecie – przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie = z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania.

Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.

5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Berek ranny”
„Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zamienia się z nim rolami, lecz równocześnie musi się jedną ręką trzymać za to miejsce, które zostało przez dotknięcie „zranione”.
Odmiana: Przebieg zabawy jak wyżej. Można wprowadzić do zabawy kilku „berków”.
- „Berek z nurkowaniem”
Jeden z uczestników oznaczony rękawkiem pływackim – „berek” – chwyta uciekających. Dotknięty przez „berka” zatrzymuje się w miejscu, wykonując rozkrok. Inny uczestnik zabawy może uwolnić dotkniętego przez „berka” po wykonaniu nurkowania między jego nogami. Zabawa toczy się tak długo, aż wszyscy zostaną złapani przez berka lub na sygnał prowadzącego.

Cel główny zajęć

1) Poślizg na grzbiecie:

- Z makaronem w ułożeniu na biodrach (szeroki chwyt) – rozpoczęcie sterowania głową do ściany pływalni (rys. 2.46) – praca nóg do kraula na grzbiecie, ćwiczenie wykonujemy bez makaronu, jeżeli nauczyciel będzie asekurował ćwiczącego, makaron prowadzi na górze.



Rys. 2.46.

- W ćwiczeniu jw. można zastosować dolny chwyt makaronu na prostych ramionach. Jeżeli prowadzący jest na brzegu, to trzyma żerdź pływacką lub makaron w celu asekurowania dziecka + ODDYCHANIE + RYTMIZACJA pracy nóg (rys. 2.47).
- 2) Poślizg na piersiach z makaronem, ramiona wyprostowane (wąski chwyt makaronu) – rozpoczęcie sterowania głową do ściany pływalni + ODDYCHANIE + RYTMIZACJA pracy nóg (rys. 2.48)



Rys. 2.47.



Rys. 2.48.

3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- Wyścig w dwójkach

Na sygnał prowadzącego jedynki holują dwójki leżące na grzbiecie do wyznaczonego miejsca. Obaj zawodnicy z pary trzymają laskę gimnastyczną. Leżący na grzbiecie ma ramiona wyprostowane z tyłu za głowę, zaś jedynka porusza się przodem do mety.

- Nurkowanie w dwójkach

Ćwiczenie w parach. Jeden z pary ustawia się w rozkroku, zaś drugi przepływa między nogami. Po wykonaniu ćwiczenia przez dwójkę nurkowanie wykonuje jedynka.

- „Rybak”

Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione rybki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć jak największą ilość rybek z dna pływalni. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który wyłowił największą ilość rybek.

Odmiana: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy zabawy stoją tyłem do wody, dopiero na sygnał prowadzącego poruszają się przodem w dowolny sposób w kierunku zatopionych rybek.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy wzajemnie się nie podtapiali.

Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należytą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.

4) Ćwiczenia z deską:

- Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z deską nad udami w wyprostowanych ramionach.

- Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia – deska ułożona jest między nogami.
 - Jw. – ramiona ułożone z tyłu za głową.
- 5) Poślizg z obręczą
Ustawienie: w 3 rzędach przy ścianie pływalni. Jeden z ćwiczących w odległości 3 m od ściany trzyma opartą o podłoże obręcz.
 Pierwsi zawodnicy wykonują odbicie od ściany i poślizg na piersiach z ułożeniem ramion w pozycji opływowej (torpedowej). Po wykonaniu poślizgu zawodnik przejmuje obręcz, zaś jego poprzednik ustawia się na końcu rzędu. Ćwiczenie nie powinno być wykonywane w formie rywalizacji.
- 6) Poślizg pod makaronem
Ustawienie: w 3 rzędach przy ścianie pływalni. Jeden z ćwiczących w odległości 3 m od ściany trzyma na powierzchni wody makaron.
 Pierwsi zawodnicy wykonują odbicie od ściany i poślizg na grzbiecie z ułożeniem ramion w pozycji opływowej (torpedowej). Po wykonaniu poślizgu zawodnik przejmuje makaron, zaś jego poprzednik ustawia się na końcu rzędu. Ćwiczenie nie powinno być wykonywane w formie rywalizacji.
- 7) Skok na nogi – na sygnał uczeń wykonuje skok na nogi z wysokiego brzegu.
- 8) „Skok do dziupli”
Ustawienie: w rzędzie.
 Pierwszy zawodnik z każdego zespołu wchodzi do wody i trzyma za obręcz (zrobioną z makaronu), która znajduje się w odległości 0,5 m od brzegu pływalni. Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z zawodnikiem trzymającym obręcz makaronu. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.
- 9) Skok przez makaron
Ustawienie: dwaj pierwsi z każdego zespołu wchodzi do wody i trzymają za końce makaronu w odległości 0,5 m od brzegu.
 Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z jednym z zawodników trzymających makaron. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni. Po wykonaniu skoku uczeń przechodzi do ułożenia ciała na grzbiecie.
Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Materac”
 Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Dzieci dowolnie poruszają się z makaronem. Na sygnał wykonują leżenie na piersiach, kładą się na makaronie jak na materacu (makaron ustawiony wzdłuż osi długiej ciała).
Odmiana: Przebieg zabawy podobny, na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie.
- 2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, pochwała uczniów.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień FOKI, i zachęca jeszcze te dzieci, którym się nie udało zdobyć stopnia FOKI. Przypomina o bezpiecznym skoku do wody.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Ucz dzieci odbicia od ściany dwoma nogami!
- Ucz dzieci odbicia od brzegu pływalni dwoma nogami!
- Nie ucz wykonywania skoków do wody z rozbiegu!
- Ucz dzieci wykonywania skoku na sygnał nauczyciela. Nie pozwalaj na samowolne wykonywanie zadań!
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 10

Temat zajęć:

Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy nóg do kraula na grzbiecie. Doskonalenie poślizgów na piersiach i grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, podanie informacji o celach i zadaniach lekcji.

Rozgrzewka na łądze

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, krążenia oburącz ramion w przód i w tył (10 razy).
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, skręty tułowia w bok.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. swobodna, ramiona w górę w przód, wymachy nogą do ręki przeciwnej.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: W siadzie podpartym naprzemianstronna praca samymi stopami – zgięcie podeszwowo i zgięcie grzbietowe – 6 razy każda stopa oraz przejście do wykonywania nożyc (rys. 2.49a, b oraz rys. 2.50a,b,c).



Rys. 2.49a.



Rys. 2.49b.



Rys. 2.50a.



Rys. 2.50b.



Rys. 2.50c.

- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: Wprowadzenie rytmizacji ruchu przy pracy kończynami dolnymi – rozliczenie ruchu do 6.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 4) **Sprawdzian 2. Zadanie 1. Odznaka FOKA**
 Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni z makaronem (różne chwytym makaronu) – z zaznaczeniem fazy szybowania (5 sekund) oraz prawidłowego ułożenia ciała na wodzie (na piersiach i na grzbiecie). Trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie.
- 5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek z nurkowaniem”
 „Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zatrzymuje się w miejscu, wykonując rozkrok. Inny uczestnik zabawy może uwolnić zatrzymanego przez „berka” po wykonaniu nurkowania między jego nogami. Zabawa toczy się tak długo, aż wszyscy zostaną złapani przez „berka” lub na sygnał prowadzącego.

Cel główny zajęć

- 1) W ułożeniu na grzbiecie makaron na szyi – (układamy makaron jak szalik) odbicie od brzegu pływalni – poślizg – dociskamy makaron do wody – praca nóg do kraula na grzbiecie (opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej – w ustawianiu poziomym przy biodrach) (rys. 2.51).



Rys. 2.51.

- 2) Ćwiczenie jak wyżej – wprowadzenie rytmizacji jak w ćwiczeniu przygotowawczym na łądzie – patrz zalecenia do rozgrzewki na łądzie – ułożenie ciała na wodzie jak w ćwiczeniu 1.
- 3) Ćwiczenie jak wyżej – wprowadzenie ODDYCHANIA, co 6 ruchów nogami – wykonanie obszernego WDECHU i zatrzymanie powietrza przez kolejnych 6 ruchów nogami – długi spokojny WYDECH.
- 4) Praca nóg do kraula na grzbiecie – ćwiczenia przy ścianie pływalni:
 - Praca nóg do kraula na grzbiecie przy ścianie pływalni z trzymaniem ściany ugiętymi ramionami z tyłu za głowę lub głowa leży na brzegu pływalni.
 - Przebieg ćwiczenia jw., ramiona z tyłu za głowę są wyprostowane.
- 5) Poślizg z deską:
 - Uczniowie na sygnał nauczyciela wykonują przysiad przy ścianie pływalni, a następnie poślizg na grzbiecie z deską ułożoną nad udami (ramiona wyprostowane). Wygrywa uczeń, który wykona najdłuższy poślizg na grzbiecie.
 - Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują poślizg na grzbiecie z ramionami ułożonymi z deską z tyłu za głowę.
 - Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują poślizg na piersiach z deską w ramionach wyciągniętych w przód, wydech do wody.
- 6) „Pompa”

Na sygnał prowadzącego uczniowie na zmianę wykonują głębokie przysiady do całkowitego zanurzenia się pod wodę. Wynurzając się z wody, liczą: jeden uczeń mówi zawsze „raz”, a drugi – „dwa”.
- 7) Ćwiczenia w parach

Na sygnał prowadzącego jedynki wykonują leżenie na grzbiecie z naprzemianstronną pracą nóg do kraula na grzbiecie. Dwójki trzymają jedynki za doły pachowe. Ćwiczenie jest wykonywane w miejscu.

- 8) Wyścig w dwójkach:
- Na sygnał prowadzącego jedyнки wykonują leżenie na grzbiecie z naprzemianstronną pracą nóg do kraula na grzbiecie. Dwójki trzymają jedyнки za doły pachowe i poruszają się tyłem do linii mety. Wygrywa para, która szybciej ukończy wyścig.
 - Przebieg zabawy jw., różnica polega na tym, iż na półmetku następuje zmiana ćwiczących.
- 9) Wydechy do wody – uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.
- 10) Praca nóg do kraula na grzbiecie – ćwiczenia z deską:
- Na sygnał prowadzącego ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z deską ułożoną nad udami (ramiona wyprostowane w stawach łokciowych) i naprzemianstronną pracą nóg do kraula na grzbiecie.
 - Przebieg ćwiczenia jak wyżej, różnica w ułożeniu ramion – deska ułożona pod głową.
 - Jw. deska w ramionach wyprostowanych z tyłu za głową.
 - Jw. deska nad udami – przekładanie deski z ręki do ręki.
 - Pływanie na prawym boku, prawe ramię wyciągnięte w przód, lewe trzyma deskę na wysokości dołu pachowego. Jeśli grupa potrafi, to deska jest trzymana w lewej ręce nad udami (ramię proste w łokciu). Zmiana boku.
- 11) Praca nóg do kraula na grzbiecie:
- Na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują poślizg na grzbiecie z deską nad udami, a następnie puszcza ją i starają się dopłynąć nogami do kraula na grzbiecie do wyznaczonego miejsca.
 - Poślizg na grzbiecie i praca nóg do kraula na grzbiecie do wyznaczonego miejsca – ćwiczenie można wykonywać z różnym ułożeniem ramion.
- 12) Skok z deską
- Na sygnał prowadzącego uczniowie pierwsi z szeregu, trzymając deskę w rękach, wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody jak najdalej w przód. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który skoczył najdalej.
- 13) Gry, zabawy i konkursy związane z nauczaniem pracy nóg do kraula na grzbiecie:
- „Fontanna”
W siadzie na brzegu pływalni, na sygnał nauczyciela, uczniowie wykonują naprzemianstronną pracę nogami do kraula na grzbiecie na zasadzie kto szybciej i mocniej.
 - „Karuzela”
Na sygnał prowadzącego koło porusza się w prawo lub w lewo. Na kolejny sygnał jedyнки wykonują leżenie na grzbiecie z nogami skierowanymi do środka koła. Dwójki nadal poruszają się dookoła. Po określonym czasie następuje zmiana ról.
Odmiana I: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na dodaniu pracy nóg do kraula na grzbiecie.
Odmiana II: Przebieg zabawy ten sam jak wersja główna, różnica polega na zmianie ułożenia ciała na wodzie – leżenie na piersiach. Można także dodać zmianę kierunków poruszania się w trakcie wykonywania leżenia jednej grupy. Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.
- 14) **Sprawdzian 2** Zadanie 2. **Odznaka FOKA**
- Skok z makaronem z brzegu pływalni na nogi – makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu), WYPLYNIECIE – ułożenie ciała na grzbiecie –

przemieszczanie się w wodzie w ustalonym kierunku w ułożeniu na piersiach i w ułożeniu na grzbiecie = z wykorzystaniem „płaskiego kopania” oraz z włączeniem prawidłowego oddychania.

Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.

Uspokojenie organizmu

1) „Plażowanie”

Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują ułożenie ciała na grzbiecie, imitując opalanie się nad morzem. Wygrywa uczeń, który najdłużej wytrzyma w tej pozycji. Deskę w leżeniu na grzbiecie można trzymać w ramionach wyprostowanych: nad udami, z tyłu za głową bądź pod głową.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, zadanie grupie pytań na temat, kogo słuchamy na pływalni i jakie znamy sposoby bezpiecznego wejścia do wody.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień FOKI, i zachęca do starań o kolejny stopień, NURKA – podaje, co będzie w zadaniach na ten stopień. Nauczyciel przypomina o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie, oraz jak prawidłowo pracują nogi w kraulu na grzbiecie.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na ułożenie ciała podczas wykonywania pracy nogami. Nie powinno pojawiać się ugięcie w stawach biodrowych!
- Ucz prawidłowej pracy nogami. Zwracaj uwagę na błędy! Koryguj każdego ucznia.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pracy nóg do kraula na grzbiecie

Kończyny dolne wykonują ruchy naprzemianstronne, poruszając się pod wodą z góry w dół i z dołu ku górze. Ruchy nóg zapewniają poziome ułożenia ciała na wodzie, umożliwiając zachowanie opływowej sylwetki, a tym samym zmniejszenie oporu.

Ruch nóg dzieli się na dwie fazy:

- Fazę przygotowawczą (ruch z góry ku dołowi) – ruch kończyny dolnej rozpoczyna się prostowaniem w stawie biodrowym, ruch w dół rozpoczyna udo, kolejno opuszcza się w dół podudzie i stopa do położenia, gdy ugięcie w stawie kolanowym osiągnie około 110°. Stopa jest zgięta podeszwowo, palce są skierowane dośrodkowo.
- Fazę właściwą (ruch z dołu do góry) – z położenia dolnego następuje wyprost nogi w stawie kolanowym i ruch uda w górę. Podudzie unosi się ku powierzchni wody, a stopa zgięta grzbietowo i skierowana dośrodkowo przyjmuje skrajne położenie, docierając do powierzchni wody.

Najczęściej występujące błędy w pracy nóg do kraula na grzbiecie

- Nieprawidłowe położenie ciała – zbyt duże ugięcie w stawach biodrowych, tzw. siedzenie w wodzie.
- Zbyt wysokie unoszenie głowy nad wodą.
- Nadmierne odchylenie głowy do tyłu.
- Wynurzanie kolan z wody.
- Nadmierne uginanie nóg w stawach kolanowych i wynurzanie kolan (tzw. rowerek).
- Usztywnianie nóg w stawach kolanowych i skokowych.
- Nieprawidłowe ułożenie stóp (palce skierowane na zewnątrz).
- Zbyt mała lub zbyt duża amplituda ruchu pracy nóg (Czabański i in. 2003; Maglischo 2003; Waade 2005; Karpiński 2008; Dybińska 2009).

LEKCJA 11

Temat zajęć:

Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy nóg do kraula na piersiach. Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, wyjaśnienie dzieciom, co się dzieje ze mną w wodzie, co nam pomaga pływać – siła wyporu.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion naprzemian w przód i w tył.
 - P.w. rozkrok, ramiona w bok, skrzyty tułowia w bok.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: W leżeniu na deskach, ramiona pod brodą, naprzemianstronna praca samymi stopami – zgięcie podeszwowo i zgięcie grzbietowe – 5 razy każda stopa oraz przejście do wykonywania nożyc ze zgięciem podeszwowym (rys. 2.52a, b, c).



Rys. 2.52a.



Rys. 2.52b.



Rys. 2.52c.

3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: Wprowadzenie rytmizacji ruchu przy pracy nóg – rozliczenie ruchu do 6.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 4) W ułożeniu na grzbiecie makaron na szyi, odbicie od brzegu pływalni – poślizg – puszczenie makaron, który jest trzymany poprzez dociśnięcie głowy do wody – ramiona wzdłuż tułowia – praca nóg do kraula na grzbiecie z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM (rys. 2.53) – (opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej – deska ułożona poziomo nad biodrami na wyprostowanych ramionach).



Rys. 2.53.

5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg w kraulu na piersiach – ćwiczenia przy ścianie pływalni:
 - P.w. leżenie na piersiach, ramiona proste trzymają brzeg pływalni; praca nóg do kraula na piersiach z wydechem nad wodą.

- Jw. wydech do wody.
 - Jak w pierwszym ćwiczeniu, ale dodajemy odbicie od ściany pływalni ramionami i próba dopłynięcia nogami do kraula na piersiach z powrotem do ściany (ramiona wyciągnięte w przód).
- 2) W ułożeniu na piersiach makaron pod klatką piersiową, odbicie od brzegu pływalni – poślizg – ramiona wyprostowane przed sobą albo przyklejone do uszu lub ramiona wyprostowane przed sobą w ułożeniu jedna dłoń na drugiej lub jedna obok drugiej (rys. 2.54).



Rys. 2.54.

- 3) Ćwiczenie jak wyżej – praca nóg w kraulu na piersiach z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM – WDECH – BEZDECH – WYDECH.
- 4) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem pod klatką piersiową (w ułożeniu od przodu i od tyłu).
- 5) Wydechy do wody – uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.
- 6) Gry, zabawy i konkursy związane z nauczaniem pracy nóg w kraulu na grzbiecie:
- Ćwiczenia w parach
Na sygnał prowadzącego jedynek wykonują ułożenie ciała na piersiach z naprzemianną pracą nóg do kraula na piersiach z wydechem do wody. Dwójki trzymają jedynek za wyprostowane ramiona. Ćwiczenie jest wykonywane w miejscu.
 - Wyścig w dwójkach
Na sygnał prowadzącego jedynek wykonują ułożenie ciała na piersiach z naprzemianną pracą nóg do kraula. Dwójki trzymają jedynek za wyprostowane ramiona i poruszają się tyłem do linii mety. Wygrywa para, która szybciej ukończy wyścig.
Odmiana: Przebieg zabawy jak wyżej, różnica polega na tym, iż na półmetku następuje zmiana ćwiczących.
 - „Przepchnij partnera”
W leżeniu na piersiach chwyt prostymi ramionami za makaron. Na sygnał nauczyciela praca nóg do kraula na piersiach. Wygrywa uczeń, któremu uda się przepchnąć dalej partnera.
Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, że uczniowie wykonują zadanie w leżeniu na grzbiecie.

- „Wyścig trójek”

Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig transportu trójek na drugą stronę pływalni. Dwaj uczniowie trzymają za dalsze końce makaronu, ich zadanie polega na jak najszybszym transporcie partnera z trójki na drugą stronę pływalni. Trzeci uczeń wykonuje ułożenie ciała na grzbiecie z pracą nóg do kraula na grzbiecie – wspomaga partnerów w transporcie. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, że uczniowie wykonują pracę nóg do kraula na piersiach.

- „Samolot z makaronem”

Na sygnał uczniowie wykonują ułożenie ciała na piersiach, nogi ułożone z tyłu na makaronie, ramiona szeroko w bok i swobodne wydechy do wody.

Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, iż na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują ułożenie ciała na grzbiecie.

7) Skok przez makaron

W dwóch rzędach na brzegu pływalni. Dwaj pierwsi z każdego zespołu wchodzi do wody i trzymają za końce makaronu w odległości 0,5 m od brzegu. Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z jednym z zawodników trzymających makaron. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.

Zalecenie: WYPŁYNIĘCIE – ułożenie ciała na grzbiecie – podanie makaronu uczniowi, makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu), praca nóg. ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.

Uspokojenie organizmu

1) „Materac”

- Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Dzieci dowolnie poruszają się z makaronem. Na sygnał wykonują ułożenie ciała na piersiach, kładą się na makaronie jak na materacu (makaron ustawiony wzdłuż osi długiej ciała).
- Przebieg zabawy podobny do poprzedniego, na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują ułożenie ciała na grzbiecie.

2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, wyjaśnienie dzieciom, co się dzieje ze mną w wodzie, co nam pomaga pływać – siła wyporu.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień FOKI, i zachęca do starań o kolejny stopień, NURKA – podaje, co będzie w zadaniach na ten stopień. Nauczyciel przypomina o trzech punktach, które wyznaczają prawidłowe ułożenie ciała na wodzie, oraz jak prawidłowo pracują nogi w kraulu na grzbiecie oraz w kraulu na piersiach. Podaje podobieństwa.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na ułożenie ciała podczas wykonywania pracy nogami. Nie powinno pojawiać się ugięcia w stawach biodrowych!

- Ucz prawidłowej pracy nogami. Zwracaj uwagę na błędy! Koryguj każdego ucznia.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pracy nóg do kraula na piersiach

Kończyny dolne wykonują ruchy naprzemianstronne, poruszając się pod wodą z góry w dół i z dołu ku górze. Ruchy nóg zapewniają poziome ułożenia ciała na wodzie, umożliwiając zachowanie opływowej sylwetki, a tym samym zmniejszenie oporu.

Ruch nóg dzieli się na dwie fazy:

- Fazę przygotowawczą (ruch z dołu ku górze) – ruch kończyny dolnej rozpoczyna się prostowaniem w stawie biodrowym, następnie kolanowym i skokowym. W ruchu tym stopa dociera do powierzchni wody.
- Fazę właściwą (ruch z góry w dół) – ruch kończyny dolnej zapoczątkowany jest ugięciem w stawie biodrowym, następnie kolanowym i skokowym, zakończeniem tej sekwencji jest zgięcie podeszwowe stopy skierowanej do wewnątrz.

Najczęściej występujące błędy w pracy nóg do kraula na piersiach

- Nadmierne uginanie kolan (tzw. rowerek).
- Nożycowe ruchy kończyn (w płaszczyźnie poziomej).
- Nieprawidłowe położenie stóp (brak zgięcia podeszwowego).
- Zbyt mała amplituda, usztywnianie kończyn w stawach kolanowych i skokowych (za małą rozpiętość między stopami w ich skrajnym położeniu ruchu) lub zbyt duża nóg (Czabański i in. 2003; Maglischo 2003; Waade 2005; Karpiński 2008; Dybińska 2009).

LEKCJA 12

Temat zajęć:

Praca nóg do kraula na grzbiecie i do kraula na piersiach z różnym przyborem: piłka, krótki makaron.

Cel zajęć:

Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach i do kraula na grzbiecie z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka NUREK** – zadawanie pytań: co się dzieje ze mną w wodzie, co nam pomaga pływać – siła wyporu.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne krążenia ramion w przód.
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, odmachy ramion w bok.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, krążenia tułowia w prawo i w lewo (po 5 razy w każdą stronę).
 - P.w. postawa zasadnicza, skłony tułowia w przód.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: 10 przysiadów z wysokością, ramiona w górze, jedna dłoń na drugiej = strzałka.
- 3) Przejsście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 4) **Sprawdzian 3.** Zadanie 1a. **Odznaka NUREK**
W ułożeniu na piersiach praca nóg do kraula na piersiach, makaron trzymany rękami, CHWYT WĄSKI, ramiona wyprostowane przed sobą w ułożeniu jedna dłoń obok

drugiej – odbicie od brzegu pływalni – poślizg – oraz PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE – WDECH; naucz dziecko, aby w momencie wdechu przyśpieszyło pracę nogami, aby utrzymać prawidłowe ułożenie ciała na wodzie – BEZDECH – WYDECH (praca nóg jest nieco wolniejsza).

5) **Sprawdzian 3. Zadanie 1b. Odznaka NUREK**

W ułożeniu na grzbiecie makaron na szyi – odbicie od brzegu pływalni – poślizg – puszczone makaron, który jest trzymany poprzez dociśnięcie głowy do wody – ramiona wzdłuż tułowia – praca nóg w kraulu na grzbiecie z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM, opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej.

6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

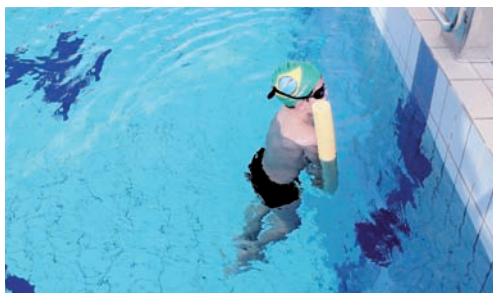
- „Berek z piłką”

Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” starają się dotknąć piłką uciekających. Dotknięty staje się „berkiem”, który z piłką goni uciekających. Uwaga: Berek nie może rzucać piłką w uciekających. Wygrywa ten, kto był najmniej razy „berkiem”.

Cel główny zajęć

Zalecenie: ćwiczenia można wykonywać z różnymi rodzajami sprzętu.

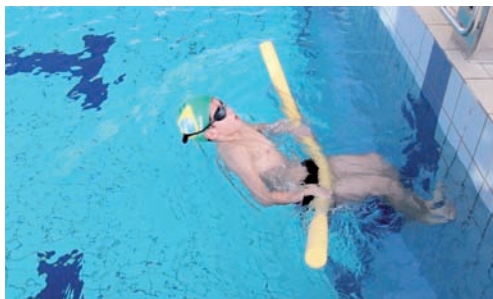
- 1) Odbicie od ściany pływalni w ułożeniu na grzbiecie – z makaronem na biodrach SZEROKI CHWYT, nogi oparte na ścianie – WYSOKO – odbicie od ściany pływalni w ułożeniu na grzbiecie – ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, praca nóg do kraula na grzbiecie (rys. 2.55a, b, c, d, e).



Rys. 2.55a.



Rys. 2.55b.



Rys. 2.55c.



Rys. 2.55d.

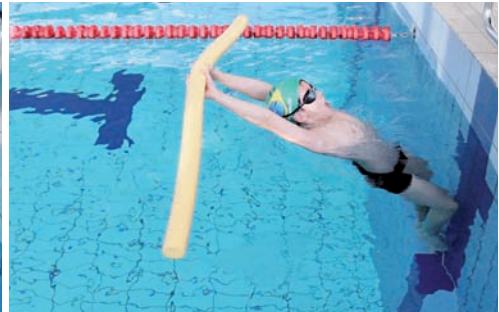


Rys. 2.55e.

2) Ćwiczenie jak wyżej z ułożeniem makaronu za głowę SZEROKI/WĄSKI chwyt (rys. 2.56a, b, c, d, e, f).



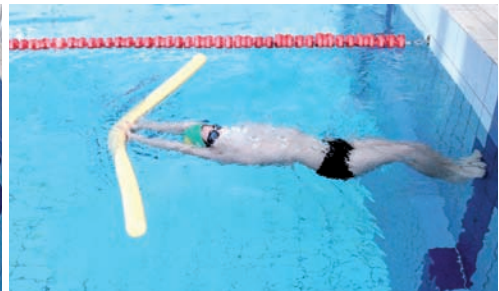
Rys. 2.56a.



Rys. 2.56b.



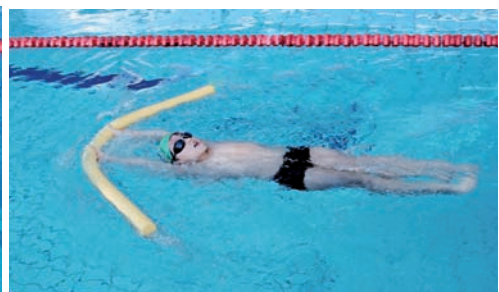
Rys. 2.56c.



Rys. 2.56d.



Rys. 2.56e.

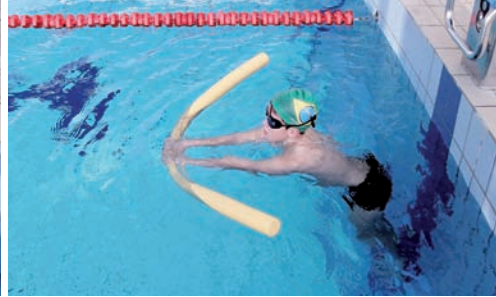


Rys. 2.56f.

- 3) Odbicie od ściany pływalni – poślizg – SZEROKI/WĄSKI CHWYT makaronu, praca nóg w kraulu na piersiach i do kraula na grzbiecie z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM – WDECH – BEZDECH – WYDECH (rys. 2.57a, b, c, d oraz rys. 2.58a, b). (Opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej – rys. 2.59a, b).



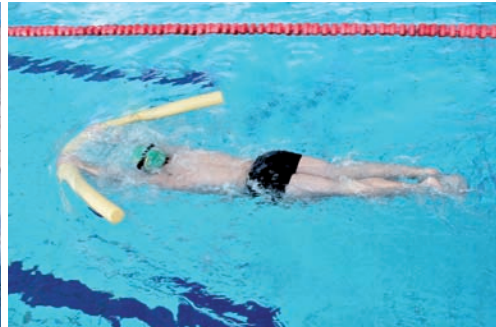
Rys. 2.57a.



Rys. 2.57b.



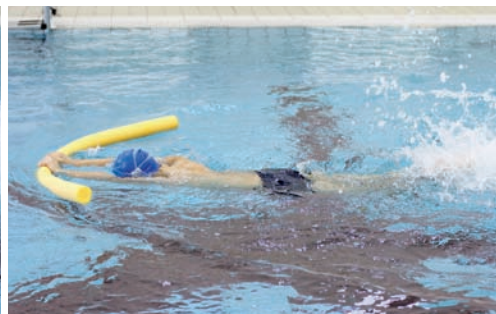
Rys. 2.57c.



Rys. 2.57d.



Rys. 2.58a.



Rys. 2.58b.

- 4) Wydechy do wody

Ustawienie: w rzędzie przy ścianie pływalni. Ramiona oparte o brzeg pływalni.

Na sygnał uczniowie wykonują 10 wydechów do wody. Wydech powinien być wykonywany nosem i ustami.

Zalecenie: Wydechy do wody z zaznaczeniem faz WDECH – BEZDECH – WYDECH.



Rys. 2.59a.



Rys. 2.59b.

- 5) Praca nóg do kraula z dwoma makaronami – każdy ćwiczący posiada dwa krótkie makarony; na sygnał prowadzącego:
 - Praca nóg do kraula na piersiach, ramiona ustawione szeroko – góra skos.
 - Praca nóg do kraula na piersiach, ramiona ułożone w dół skos.
 - Praca nóg do kraula na grzbiecie z makaronami ułożonymi na barkach, ramiona w skurczu poziomym.
 - Praca nóg do kraula na piersiach: jedno ramię z makaronem w górze, drugie ramię ułożone wzdłuż tułowia.
 - Jw. praca nóg do kraula na grzbiecie.
- 6) Praca nóg bez przyboru:
 - Na sygnał uczeń wykonuje poślizg na piersiach, a następnie pracę nóg do kraula na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód – pozycja opływowa. Oddech przez podniesienie głowy w górę.
 - Praca nóg do kraula na piersiach z ramionami wyciągniętymi w przód – 6 uderzeń, zmiana ułożenia ciała – leżenie na grzbiecie – ramiona wzdłuż tułowia lub z tyłu za głową – praca nóg do kraula na grzbiecie – 6 uderzeń, ponownie zmiana.
 - Praca nóg do kraula na piersiach, prawe ramię wysunięte w przód, lewe wzdłuż tułowia – oddech na lewą stronę.
 - Jw. zmiana ułożenia ramion i strony wykonywania oddechu.
 - Jw. praca nóg do kraula na grzbiecie – ramiona ułożone z tyłu za głową (w pozycji opływowej).
- 7) Praca nóg z różnym przyborem:
 - Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują pracę nogami do kraula na grzbiecie z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, pod brodą ułożona piłeczka do ping-ponga.
 - Jw. z krążkiem ułożonym na czole.
 - Jw. z przekładaniem krążka z tyłu za plecami z ręki do ręki.
 - Praca nóg do kraula na grzbiecie z ramionami z tyłu za głową, piłeczka pod brodą.
 - Jw. z krążkiem na głowie i piłeczka pod brodą.
- 8) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Gotująca się woda”
Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodę. Powoli i długo wypuszczają powietrze, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na wprowadzeniu rywalizacji. Rywalizacja – „kto dłużej” wytrzyma pod wodą.

Uwaga: Zabawę można powtarzać wielokrotnie. Podczas rywalizacji należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie przeceniali swoich możliwości.

- 9) Wykorzystanie makaronów jako sprzętu wypornościowego. Przemieszczanie się w siadzie na makaronie, tzw. pływające „koniki morskie” – wprowadzenie ułożenia ciała na piersiach z ruchami ramion i nóg.
- 10) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z makaronem (w ułożeniu od przodu i od tyłu). Poślizg na piersiach + ODDYCHANIE – w momencie WYDECHU obrócenie się na plecy wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez naciśnięcie na wodę bark – biodro.
- 11) **Sprawdzian 3. Zadanie 2. Odznaka NUREK**
Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni o głębokości około 1–1,2 m (można wykorzystywać żerdź pływacką do pomocy).



Rys. 2.60a.



Rys. 2.60b.



Rys. 2.60c.



Rys. 2.61a.



Rys. 2.61b.



Rys. 2.61c.

- 12) Skok na nogi z brzegu pływalni lub z podwyższenia albo ze słupka pływalni, makaron trzymany pod klatką piersiową (od przodu lub od tyłu – rys. 2.60a, b, c oraz rys. 2.61a, b, c) – ułożenie ciała na grzbiecie – praca napędowa nóg do kraula na grzbiecie do wyznaczonego punktu.

Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Gwiazda”

Ćwiczenie w 2–3 zespołach po 5–6 osób, na obwodzie koła. Wszyscy z zespołu równocześnie wykonują leżenie na piersiach (nogi w rozkroku) z równoczesnym chwytem za piłkę. Wygrywa zespół, który dokładnie i jak najdłużej wykona zadanie.

- 2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
 4) Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka NUREK** – zadanie grupie pytań na temat: co to jest siła wyporu. Jak działa na nas w wodzie?

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień NURKA – pyta o wiedzę z zakresu, co się dzieje ze mną w wodzie – siła wyporu. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu i jak sterować głową w ułożeniu na grzbiecie i w ułożeniu na piersiach.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Ucz pracy nóg z prawidłowym opływowym ułożeniem ramion!
- Pamiętaj! – Zwracaj uwagę na błędy podczas wykonywania pracy nóg do stylów naprzemianstronnych. Koryguj każdego ucznia!

LEKCJA 13

Temat zajęć:

Nauczanie zmian pozycji ciała – z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie.

Cel zajęć:

Opanowanie zmian pozycji ciała – z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie. Doskonalenie sterowania ciałem podczas wykonywania ruchów nóg w kraulu na piersiach i w kraulu na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka NUREK** – zadawanie pytań: co się dzieje ze mną w wodzie, co nam pomaga pływać – siła wyporu.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, skurcz poziomy, odmachy ramion w tył (po 10 razy).
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne odmachy ramion w bok.
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód skos, wymachy nogą do ręki przeciwnej – (po 5 razy) każdą nogą.
 - P.w. rozkrok, wypad prawą nogą w przód, obrót o 180°, wypad lewą nogą w przód, (5–10 razy).
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: w leżeniu na grzbiecie – ramiona w górze wyprostowane przy linii uszu lub ułożone jedno na drugim



Rys. 2.62a.



Rys. 2.62b.

– zatrzymujemy BEZDECH – obracamy się do ułożenia ciała na piersiach. W leżeniu na piersiach ramiona – wyprostowane – wykonujemy WYDECH i obracamy się do ułożenia ciała na grzbiecie. Wszystkie zmiany pozycji ciała odbywają się wzdłuż osi podłużnej ciała przez nacisk bark – biodro (rys. 2.62a, b, c, d, e).



Rys. 2.62c.



Rys. 2.62d.



Rys. 2.62e.

3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z połączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 4) **Sprawdzian 3.** Zadanie 1b. **Odznaka NUREK**
Poślizg na grzbiecie – rozpoczęcie sterowania głową do ściany pływalni – praca nóg w kraulu na grzbiecie – ćwiczenie wykonujemy bez makaronu, jeżeli prowadzący jest w wodzie. Jeżeli prowadzący jest na brzegu, to trzyma żerdź pływacką lub makaron w celu asekuracji dziecka + ODDYCHANIE + RYTMIZACJA (rys. 2.63a, b, c).
- 5) **Sprawdzian 3.** Zadanie 1a. **Odznaka NUREK**
Poślizg na piersiach z makaronem trzymany na prostych ramionach – rozpoczęcie sterowania głową do ściany pływalni + ODDYCHANIE + RYTMIZACJA.



Rys. 2.63a.



Rys. 2.63b.



Rys. 2.63c.

6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Berek parami”

„Berkowie” („dwóch berków” – trzymających się za ręce) chwytają uciekających na ograniczonym polu zabawy. Za złapanego uważa się tego, kto zostanie otoczony i zamknięty ramionami „berków”. Zawodnik złapany dołącza do pary i teraz trójka stara się złapać następnego zawodnika. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni.

Odmiana: Ustawienie i przebieg zabawy podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy ustawiają się w pary i dwójka po złapaniu pary „berków” staje się parą, która goni pozostałych uciekających.

Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy.

Cel główny zajęć

- 1) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na grzbiecie do ułożenia na piersiach wzdłuż osi podłużnej ciała z małą deską trzymaną na wyprostowanych ramionach przed sobą. Poślizg na grzbiecie + ODDYCHANIE – w momencie WYDECHU obrócenie się na piersi wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez naciśnięcie na wodę bark – biodro. Pokonanie długości pływalni z pracą nóg do kraula na piersiach + ODDYCHANIE i RYTMIZACJA (rys. 2.64a, b, c, d).
- 2) Zmiany pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie wzdłuż osi podłużnej ciała (bark – biodro) z małą deską – WĄSKI CHWYT na prostych ramionach przed sobą. Poślizg na piersiach + ODDYCHANIE – w momencie BEZDECHU obrócenie się



Rys. 2.64a.



Rys. 2.64b.



Rys. 2.64c.



Rys. 2.64d.

na plecy wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez naciśnięcie na wodę bark – biodro – pokonanie długości pływalni z pracą nóg do kraula na grzbiecie + ODDYCHANIE i RYTMIZACJA.

- 3) Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie – ćwiczenia z deską:
 - Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują pracę nogami do kraula na grzbiecie z deską ułożoną nad udami.
 - Jw. z deską nad klatką piersiową – przekładanie deski z ręki do ręki.
 - Jw. z deską w tyle, za głową.
 - Naprzemianstronna praca nóg w ułożeniu na prawym boku – prawe ramię wyciągnięte w przód z deską – głowa spoczywa na ramieniu.
 - Jw. – zmiana ułożenia ciała.
 - Naprzemianstronna praca nóg w ułożeniu na prawym boku – prawe ramię wyciągnięte w przód – głowa spoczywa na ramieniu, lewe ramię nad udem z deską.
 - Jw. – zmiana ułożenia ciała.
 - Praca nóg do kraula na piersiach z deską w prawej dłoni, lewa ręka ułożona wzdłuż tułowia – oddech na lewą stronę.
 - Jw. deska w lewej dłoni, prawe ramię wzdłuż tułowia – oddech na prawą stronę.
- 4) Po odbiciu od ściany poślizg na piersiach z przejściem do ułożenia na grzbiecie. Ćwiczenie na odcinku 5–8 m.
- 5) Po odbiciu od ściany praca nóg do kraula na piersiach z krótkim makaronem. Co 10 uderzeń nogami zmiana ułożenia ciała na grzbiecie z pracą nóg do kraula na grzbiecie.
- 6) W ustawieniu: w rozsypce, wykonanie tzw. śruby. Na sygnał uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie z krótkim makaronem i liczą do 10, po czym następuje zmiana ułożenia ciała na piersi. Na sygnał nauczyciela następuje zakończenie ćwiczeń.

- 7) Jw. bez przyboru.
- 8) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- Kto zbierze więcej punktów
Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się przy użyciu nóg do kraula na piersiach w kierunku, gdzie mogą być zatopione pałeczki. Zadaniem dzieci jest po zanurzeniu się pod wodę i dopłynięciu dowolnym sposobem wyciągnąć pałeczkę z największą ilością punktów lub kilka pałeczek. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który po przeliczeniu zdobył największą ilość punktów.
 - Skok do koła
W dwóch rzędach na brzegu pływalni. Pierwsi z każdego zespołu wchodzą do wody i trzymają za koniec obręczy (utworzonej z makaronu) w odległości 0,5 m od brzegu. Kolejni z zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą do makaronowego koła na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z jednym z zawodników trzymających makaronowe koło. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.
- 9) **Sprawdzian 3. Zadanie 2. Odznaka NUREK**
Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni o głębokości około 1–1,2 m (można wykorzystywać żerdź pływacką do pomocy).
Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należytą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.
- 10) Skok bez sprzętu wypornościowego z brzegu, podwyższenia lub ze słupka na nogi, WYPŁYNIĘCIE – ułożenie ciała na grzbiecie – sterowanie głową do ściany pływalni z pracą nóg do kraula na grzbiecie.
Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Minutka”
Na sygnał uczniowie wykonują meduzę na grzbiecie z deską pod biodrami. Wygrywa ten uczeń, który bezbłędnie wykona meduzę w czasie 1 minuty.
- 2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka NUREK – zadanie grupie pytań na temat, co to jest siła wyporu i jak działa na nas w wodzie?
Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień NURKA – pyta o wiedzę z zakresu, co się dzieje ze mną w wodzie – siła wyporu. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu i jak wykonywać poprawnie zmiany pozycji ciała z ułożenia na grzbiecie do ułożenia na piersiach i odwrotnie.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwróć uwagę, aby podczas wykonywania leżenia na grzbiecie biodra były wysoko uniesione ku górze. Nie może być zgięcia w stawach biodrowych!

- Zwróć uwagę, aby podczas wykonywania leżenia na piersiach nogi były unoszone ku górze. Dziecko nie powinno wypychać bioder ponad powierzchnię wody. Nie może występować ugięcie w stawach biodrowych!
- Zwróć uwagę, aby dzieci się wzajemnie nie podtapiały.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj, nigdy nie zostawiaj dzieci samych w wodzie!

LEKCJA 14

Temat zajęć:

Nauczanie elementu nurkowania w głąb.

Cel zajęć:

Opanowanie elementu nurkowania w głąb. Doskonalenie ruchów napędowych nóg do kraula na grzbiecie i do kraula na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, przypomnienie dzieciom, co się dzieje ze mną w wodzie, co nam pomaga pływać – siła wyporu.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, krążenia ramion oburącz w przód.
 - P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w tył w podskokach.
 - P.w. rozkrok, lewe ramię w górze, prawe ramię na biodrze, skłony tułowia w prawy bok, zmiana ułożenia ramion (po 4 razy).
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
Zalecenie: Kształtowanie rytmizacji ruchu przy pracy nogami – rozliczenie ruchu do 6.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 4) **Sprawdzian 3.** Zadanie 1a. **Odznaka NUREK**
W ułożeniu na piersiach praca nóg do kraula na piersiach, makaron trzymany rękami, CHWYT WĄSKI, ramiona wyprostowane przed sobą w ułożeniu jedna dłoń obok drugiej – odbicie od brzegu pływalni – poślizg – oraz PRAWDIŁOWE ODDYCHANIE –

WDECH; naucz dziecko, aby w momencie wdechu przyspieszyło pracę nóg, aby utrzymać prawidłowe ułożenie ciała na wodzie – BEZDECH – WYDECH.

5) **Sprawdzian 3.** Zadanie 1b. **Odznaka NUREK**

W ułożeniu na grzbiecie makaron na szyi, odbicie od brzegu pływalni – poślizg – puszczaamy makaron, który jest trzymany poprzez docięnięcie głowy do wody – ramiona wzdłuż tułowia – praca nóg w kraulu na grzbiecie z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM (opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej, trzymanej nad biodrami w ustawieniu poziomym).

6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

• „Berek pływak”

Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” mają za zadanie dotknąć kogoś z uciekających i zamienić się z nim rolami. Obroną przed „berkiem” jest przyjęcie pozycji „pływaka” (inaczej „meduza” na grzbiecie). „Berek” nie może stać nad leżącym „pływakiem”, musi podążać już za innym uczestnikiem zabawy.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci w czasie biegu się nie podtapiały.

Cel główny zajęć

1) Praca nóg z makaronem:

- Każdy ćwiczący z krótkim makaronem wykonuje pracę nóg do kraula na grzbiecie. Makaron nad udami w ramionach wyprostowanych.
- Jw. makaron w ramionach z tyłu za głową. Ramiona powinny być proste w stawach łokciowych.
- Praca nóg do kraula na piersiach z wydechem do wody. Makaron w ramionach wyprostowanych.
- Pływanie nogami naprzemianstronnie na prawym boku. Prawe ramię wyciągnięte w przód z makaronem, lewe ramię ułożone wzdłuż tułowia.
- Jw. na lewym boku.

2) „Czyja piłeczka dalej”

Na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują zanurzenie ciała w wodzie po szyję i dmuchają w piłeczkę ułożoną na wodzie. Wygrywa ten uczestnik zabawy, którego piłeczka popłynie najdalej.

3) Gry, zabawy i konkursy związane z nauczaniem orientacji w przestrzeni i elementem nurkowania w głąb (rys. 2.65a, b, c):



Rys. 2.65a.



Rys. 2.65b.



Rys. 2.65c.

- **Nurkowanie pod deską**
Na sygnał uczniowie nurkują pod rozrzuconymi na wodzie deskami. Każdy uczeń przepływa pod swoją deską za pomocą pracy nóg do kraula na piersiach.
- **„Makaronowy most”**
Ustawienie: w rzędzie przy ścianie pływalni. Odległość ćwiczących od siebie 0,5 m.
Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Ćwiczący bez makaronu stoi przy ścianie pływalni. Po odbiciu ma za zadanie przepłynąć pod makaronami, wykonując pracę nogami do kraula na piersiach z ramionami wyciągniętymi w przód. Zespół przesuwa się o jedno miejsce, zaś zawodnik, który przepłynął pod makaronami, przejmuje makaron od ostatniego zawodnika. Wyścig się kończy, kiedy zawodnik, który rozpoczął jako pierwszy, ponownie znajdzie się z przodu. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.
Uwaga: Nauczyciel ustala odległości, jakie uczniowie mają pokonać pod powierzchnią wody, dostosowując je do możliwości uczniów.
- **„Tunel”**
Ustawienie: w rzędzie, uczniowie w rozkroku.
Na sygnał pierwszy z rzędu odbija się od ściany pływalni i przepływa między nogami kolegów. Po przepłynięciu staje na końcu rzędu, zaś zawodnik, który był pierwszy w rzędzie, rozpoczyna nurkowanie w dal za pomocą nóg do kraula na piersiach.
- **„Rybak”**
Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione rybki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć jak najwięcej rybek z dna pływalni. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który wyłowił największą ilość rybek.
Odmiana I: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy zabawy stoją tyłem do wody, dopiero na sygnał prowadzącego poruszają się przodem w dowolny sposób w kierunku zatopionych rybek.
Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy wzajemnie się nie podtapiali.
- **„Wyścig rybaków”**
W dwóch rzędach tyłem do siebie. Na sygnał nauczyciela dwa zespoły odwracają się w kierunku nurkowania i wylawiają zatopione przedmioty. Wygrywa zespół, którego zawodnicy wylowią więcej przedmiotów.
Z siadu na brzegu uczniowie wykonują wślizg do wody. Nurkują za pomocą nóg do kraula na piersiach i wylawiają zatopione przedmioty z dna.

4) Skok na nogi

Na sygnał uczeń wykonuje skok na nogi z wysokiego brzegu, następnie płynie za pomocą nóg do kraula na piersiach i wylawia przedmiot z dna o gł. 0,8–1,2 m.

Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia. W tej części zajęć ważne jest wymuszenie prawidłowego toru oddechowego.

5) **Sprawdzian 3. Zadanie 2. Odznaka NUREK**

Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni o głębokości około 1–1,2 m (można wykorzystywać żerdź pływacką do pomocy).

Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyłą ostrożność i zasady bezpieczeństwa.

Uspokojenie organizmu

1) „Meduza w parach”

Na sygnał ćwiczący w parach wykonują ułożenie ciała na piersiach z chwytem za ręce. Ramiona i nogi ustawione szeroko. Wygrywa ta para, która dłużej wytrzyma w pozycji „meduzy” na piersiach.

2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie; **Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka NUREK** – utrwalenie wiadomości: siła wyporu.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się zrealizować zadanie na stopień NURKA – pyta o wiedzę z zakresu, co się dzieje ze mną w wodzie – siła wyporu. Nauczyciel przypomina o prawidłowej pracy nóg w kraulu na grzbiecie oraz w kraulu na piersiach, oraz jak łączymy pracę nóg z prawidłowym oddychaniem i rytmizacją ruchu.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Pamiętaj! – Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo dzieci podczas nurkowania w głąb!
- Pamiętaj! Dziecko, aby wylowić przedmiot z dna, musi zanurzyć twarz!
- Ucz dzieci, aby nie przeceniały swoich możliwości!
- Ucz dzieci, aby przedmioty z dna wylawiały ręką, a nie nogą!!!
- „Berka” można oznakować rękawkiem do pływania.
- Podczas nurkowania w głąb egzekwuj prawidłową pracę nóg do kraula na piersiach.

LEKCJA 15

Temat zajęć:

Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy ramion do kraula na grzbiecie. Doskonalenie zmian pozycji ciała – z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie.

Zbiórka, odliczenie, wyjaśnienie pojęcia samoasekuracja. Jakże znamy sposoby samoasekuracji, gdy nagle ktoś nas wepchnie do wody lub sami wpadniemy.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, skurcz poziomy, naprzemianstronne krążenia w przód i w tył (po 10 razy).
 - P.w. rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe ramię w górze, skłon tułowia w prawą stronę, po 5 skłonach zmiana ułożenia ramion i strony skłonu.
 - P.w. postawa swobodna, nogi skrzyżnie, skłony tułowia w przód z pogłębieniem, po 5 powtórzeniach zmiana ustawienia nogi z przodu.
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód skos, waga przodem na lewej nodze, po 10 sekundach zmiana nogi.
 - P.w. przysiad podparty, wyrzut nóg w tył (5–10 razy).
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: Uświadomienie dzieciom, że przed wyciągnięciem ramienia z wody w kraulu na grzbiecie należy wykonać dwie czynności: **głęboki WDECH oraz przyspieszyć pracę nogami**, aby zachować prawidłowe ułożenie ciała na wodzie (3 punkty: uszy, brzuch, paluchy) – wykonanie krążenia ramieniem w następujący sposób – zaczyna zawsze MAŁY PALEC skierowany do góry, ramię ociera o ucho – a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyzna czołowa) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, robimy WYDECH 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa (rys. 2.63a, b, c, d, e, f, g). Propozycja sposobu wykonania krążenia, gdzie rozpoczyna krążenie mały palec, związana jest z dwoma aspektami: wykonaniem nawracania dłoni, które wymusza prostowanie ramienia w stawie łokciowym i zapobiega uginaniu ramienia w fazie przeniesienia, oraz z ułatwieniem dla dzieci, bo nie muszą pamiętać o odwróceniu dłoni przed fazą zanurzenia ramienia do wody.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: Kształtowanie rytmizacji ruchu przy pracy nogami – rozliczenie ruchu do 6.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji.
 - „Berek brama”
„Berek” chwyta uciekających na ograniczonym polu zabawy. Dotknięty przez berka staje w miejscu w rozkroku z ramionami w bok, stoi tak długo, aż inny uczestnik zabawy go nie wybawi przez przepłynięcie pod jego nogami. Zabawa się kończy, gdy wszyscy zostaną wylapani przez „berka” lub na sygnał nauczyciela. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni.
Odmiana: Do zabawy można wprowadzić kilku „berków”.

Cel główny zajęć

- 1) Praca ramion do kraula na grzbiecie:
 - Naprzemianstronna praca ramion w tył w miejscu, w marszu w tył.
 - Praca jednego ramienia w tył z uwzględnieniem poszczególnych faz ruchu, zmiana ramienia.
 - Naprzemianstronna praca ramion do kraula na grzbiecie w staniu, w marszu w tył.
 - Naprzemianstronna praca ramion w tył z partnerem trzymającym za stopy – w miejscu, w marszu, w leżeniu na grzbiecie.
- 2) Praca ramion do kraula na grzbiecie z deską – „dokładanki”:
 - P.w. leżenie na grzbiecie, ramiona z deską ułożoną nad udami – praca jednego ramienia w rytmie: ruch ramienia – ułożenie ramion na desce i praca samych nóg (6 uderzeń).
 - Jw. – praca drugiego ramienia.
 - Jw. w rytmie: pracuje raz jedno ramię, ułożenie ramion na desce, praca samych nóg (6 uderzeń), praca drugiego ramienia.
 - Praca ramion do kraula na grzbiecie z deską między nogami.
 - P.w. leżenie na grzbiecie, deska między nogami – symetryczna praca ramion w tył.
- 3) Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie – ćwiczenia z deską:
 - Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują pracę nogami do kraula na grzbiecie z deską ułożoną nad udami.
 - Jw. z deską nad klatką piersiową – przekładanie deski z ręki do ręki.
 - Jw. z deską w tyle, za głową.
 - Naprzemianstronna praca nóg w ułożeniu na prawym boku – prawe ramię wyciągnięte w przód z deską – głowa spoczywa na ramieniu.
 - Jw. – zmiana ułożenia ciała.
 - Naprzemianstronna praca nóg w ułożeniu na prawym boku – prawe ramię wyciągnięte w przód – głowa spoczywa na ramieniu, lewe ramię nad udem z deską.

- Jw. – zmiana ułożenia ciała.
 - Praca nóg do kraula na piersiach z deską w prawej dłoni, lewa ręka ułożona wzdłuż tułowia – oddech na lewą stronę.
 - Jw. deska w lewej dłoni, prawe ramię wzdłuż tułowia – oddech na prawą stronę.
- 4) Wydechy do wody – w ustawieniu: w rozspyce na torach, zanurzenie pod wodę, a następnie wydech nosem i ustami do wody.
- 5) Odbicie od ściany i poślizg na grzbiecie, ułożenie głowy na wodzie, uszy zanurzone, ramiona wzdłuż tułowia – sterowanie głową do ściany pływalni z równoczesną pracą nóg, głęboki WDECH oraz przyśpieszenie pracy nóg – ramię wyciągamy z wody, od MAŁEGO PALCA skierowanego do góry, ręka po wyciągnięciu z wody wraca do pozycji wyjściowej (rys. 2.66a, b). Przypominamy dzieciom, że przed wyciągnięciem ramienia z wody w kraulu na grzbiecie należy wykonać dwie czynności: **głęboki WDECH oraz przyśpieszyć pracę nogami**, aby zachować prawidłowe ułożenie ciała na wodzie.



Rys. 2.66a.



Rys. 2.66b.

- 6) Ćwiczenie jak wyżej, dokładamy pracę ramienia, które ociera o ucho, a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyzna czołowa) (rys. 66a, b oraz rys. 2.67) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, wykonujemy WYDECH 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa ręka (3–5 powtórzeń).



Rys. 2.67.

Zalecenie: można ćwiczenie wykonywać bez makaronu – lub z makaronem, trzymając go szeroko na biodrach – SZEROKI CHWYT.

- 7) Wślizgi z brzości pływalni

- P.w. siad na brzości pływalni – stopy oparte na ścianie bocznej, ramiona przyjmują pozycję optywową (głowa między ramionami) – wślizg do wody (rys. 2.68a, b, c).



Rys. 2.68a.



Rys. 2.68b.



Rys. 2.68c.

- P.w. siad klęczny na jednej nodze – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody (rys. 2.69a, b, c).



Rys. 2.69a.



Rys. 2.69b.



Rys. 2.69c.

8) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Wiatraki”
Na sygnał prowadzącego jeden z pary wykonuje leżenie na grzbiecie z pracą ramion do kraula, drugi zaś podtrzymuje leżącego za nogi. Pary starają się jak najszybciej dotrzeć na drugą stronę pływalni, gdzie następuje zmiana w parach i wyścig z powrotem. Wygrywa ta para, która najszybciej ukończy wyścig.
- „Makaronowy wąż”
Na sygnał nauczyciela uczeń z makaronem „węzem” obraca się dookoła tak, aby „wąż” poruszał się po powierzchni wody. Zadaniem uczniów stojących na obwodzie koła jest schowanie się pod wodę w celu uniknięcia dotknięcia przez „węża”. Dotknięty uczeń zamienia się miejscami ze środkowym. Najlepszym nurkiem zostaje ten, kogo „wąż” nie dotknął ani razu.
- Wyścig z nogami na makaronie
Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig z makaronem. Zawodnicy wykonują leżenie na grzbiecie z oparciem nóg na makaronie. Kiedy mają stabilną pozycję, rozpoczynają pracę ramionami do kraula na grzbiecie. Wygrywa zawodnik, który najszybciej przemieści się na drugą stronę pływalni.
Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na tym, iż uczniowie zamiast pracy naprzemianstronnej wykonują symetryczną pracę ramionami,

Uspokojenie organizmu

1) „Makaronowe koło”

Uczniowie, trzymając za końce makaronu swojego i partnera znajdującego się z boku, wykonują marsz po obwodzie koła. Na sygnał nauczyciela wykonują leżenie na grzbiecie z nogami w rozkroku.

Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, iż na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie na piersiach.

- 2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, zadanie grupie pytań na temat, co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią ją wykonać w jakiś sposób.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym zadania wyszły – oraz mówi, że czeka już kolejny stopień wtajemniczenia – DELFINEK. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmiczności ruchu i jak wykonać zmianę pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i na odwrót oraz co robimy w momencie wyciągnięcia ramienia z wody.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Ucz prawidłowego ruchu. Zwracaj uwagę na technikę wykonania zadania!
- Zwracaj uwagę na pojawiające się błędy u dzieci podczas wykonania zadań lekcji. Koryguj każdego ucznia!
- Podczas pracy ramion do kraula na grzbiecie zwróć uwagę na przenoszenie ramienia nad wodą oraz włożenie ramienia do wody. Ramię powinno być wkładane blisko ucha małym palcem!
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.

- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pracy ramion do kraula na grzbiecie

Ruch ramion dzieli się na następujące fazy:

- 1) Fazę przygotowawczą (nadwodną) składającą się z następujących po sobie sekwencji ruchowych:
 - wyjęcie ramienia z wody – wyprostowane w stawie łokciowym ramię wyjmowane jest z wody; znane są trzy sposoby wyciągnięcia ramienia z wody:
 - kciukiem skierowanym ku górze,
 - małym palcem skierowanym ku górze,
 - rozluźnioną dłońią, gdzie zewnętrzna część dłoni skierowana jest ku górze.
 - przeniesienie ramienia nad powierzchnią wody – wyprostowana w stawie łokciowym kończyna górna przenoszona jest nad wodą do tyłu, za głowę. W trakcie przenoszenia następuje odwrócenie przedramienia (w momencie gdy ramię mija linię głowy), tak aby podczas włożenia ramienia jako pierwszy zanurzony został mały palec.
- 2) Fazę właściwą (podwodną) składającą się z następujących po sobie sekwencji ruchowych:
 - włożenie ramienia do wody – kończyna górna wyprostowana w stawie łokciowym zanurzana jest do wody całą powierzchnią dłoni, począwszy od małego palca, na przedłużeniu linii barków,
 - napłynięcie (chwyt wody) – kończyna górna na skutek rotacji ciała przemieszcza się w dół i na zewnątrz,
 - pociągnięcie – kończyna górna ulega stopniowemu zgięciu ramienia w stawie łokciowym sięgającym do 90°, łokieć jest skierowany ku dołowi; pociągnięcie kończy się, gdy ramię przyjmuje ustawienie prostopadłe w stosunku do osi długiej ciała,
 - odepchnięcie – jest najefektywniejszą fazą ruchu ramienia pod wodą (ręka osiąga największą prędkość). Kończyna górna ulega wyprostowaniu w stawie łokciowym, przedramię zostaje odwrócone, ręka przyjmuje położenie przy udzie, stroną grzbietową ku górze.

Kończyny górne w kraulu na grzbiecie są głównym motorem napędowym pływaka, wytwarzającym około 65% całej prędkości pływania (Dybińska 2009).

Najczęściej popełniane błędy w pracy ramion do kraula na grzbiecie

- wykonywanie ruchu właściwego kończyną górną (pod wodą) wyprostowaną w stawie łokciowym,
- przenoszenie ugiętych ramion nad wodą,
- włożenie kończyny górnej poza podłużną oś ciała (co powoduje skracanie fazy właściwej), brak włożenia ramienia na przedłużeniu linii barku,
- „dokładanka” ramion – zatrzymanie obydwu rąk przy biodrach,
- brak fazy odepchnięcia za pomocą dłoni,
- złe ustawienie ramienia w fazie pociągnięcia (tzw. głaskanie wody),
- nierytmiczny wdech i wydech (Czabański i in. 2003; Maglischo 2003; Waade 2005; Karpiński 2008; Dybińska 2009).

LEKCJA 16

Temat zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, wyjaśnienie pojęcia samoasekuracja. Jakimi znamy sposobami samoasekuracji, gdy nagle nas ktoś wepchnie do wody lub sami wpadniemy.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion naprzemian w przód i w tył.
 - P.w. rozkrok, ramiona w bok, skręty tułowia w bok.
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: przypominamy dzieciom, że przed wyciągnięciem ramienia z wody w kraulu na grzbiecie należy wykonać 2 czynności: głęboki WDECH oraz przyśpieszyć pracę nóg – wykonanie krążenia ramieniem w następujący sposób – zaczyna zawsze MAŁY PALEC skierowany do góry, ramię ociera ucho – a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyzna strzałkowa) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, robimy WYDECH; 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa ręka.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.

4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

• „Berek żuraw”

„Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto chce uniknąć schwytania, staje na jednej nodze (prawej lub lewej), podkładając pod kolano drugiej, wysoko ugiętej, nogi rękę, którą równocześnie chwyta się za nos. Głowa z twarzą muszą być ułożone na powierzchni wody lub pod wodą. W tej pozycji jest on podobny do żurawia. Jeśli berek zdąży dotknąć kogoś, zanim przyjmie on postać żurawia, wówczas dotknięty zostaje berkiem i prowadzi zabawę dalej.

Uwaga: „Berek” nie może przystawać przed żurawiem i czekać, aż ten zmęczy się trudną do dłuższego utrzymania pozycją ciała.

• „Nurkowanie w parach”

W parach naprzeciw siebie, pary w odległości 1 m od siebie. Na sygnał prowadzącego jedynki stają w rozkroku, zaś dwójki przepływają pomiędzy nogami partnerów.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na tym, iż nurkujący zawodnicy mogą odbijać się od ściany pływalni. W miarę upływu zabawy można stopniowo zwiększać dystans do pokonania pod wodą.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.

Cel główny zajęć

1) Poślizg na grzbiecie – sterowanie głową do ściany pływalni z równoczesną pracą nóg, głęboki WDECH, oraz przyśpieszenie pracy nóg – wykonanie krążenia ramieniem w następujący sposób: wyciągnięcie ramienia z wody od MAŁEGO PALCA skierowanego do góry, ramię ociera ucho – a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyczna czołowa) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, wykonujemy WYDECH; 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa ręka, 3–5 powtórzeń. Ruch ramieniem odbywa się co 6 kopnięć nogami

- Ćwiczenie jak wyżej – zmniejszamy ilość kopnięć nogami do 3 kopnięć.

Zalecenie: można ćwiczenie wykonywać bez makaronu lub z makaronem, szeroki chwyt na wysokości bioder.

2) Praca nóg z małymi makaronami (każdy uczeń z krótkim makaronem):

- Praca nóg do kraula na piersiach, makaron w ramionach wyprostowanych.
- Jw. makaron wyciągnięty w przód (ułożenie pionowo), dłonie ułożone jedna za drugą (pozycja opływowa).
- Pływanie nogami naprzemianstronnie na prawym boku, makaron w prawej dłoni.
- Jw. na lewym boku.
- Praca nogami do kraula na grzbiecie z makaronem pod głową.
- Jw. z dłońmi z makaronem za głową (makaron w poziomie).
- Jw. makaron w pionie (dłonie jedna za drugą – pozycja opływowa).

3) Doskonalenie pracy ramion z małymi makaronami (każdy uczeń z makaronem):

- „Dokładanka” do kraula na grzbiecie, makaron w ułożeniu nad biodrami.
- Jw. makaron ułożony z tyłu za głową.
- Praca ramion do kraula na piersiach (makaron między nogami).
- Jw. praca ramion do kraula na grzbiecie.
- Jw. symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie.

- 4) Wydechy do wody – uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.
- 5) Praca nóg po wślizgu z brzegu pływalni
- Ćwiczenie z niskiego brzegu. P.w. klęk jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody. Po wślizgu do wody każdy uczeń płynie nogami do kraula na piersiach w pozycji opływowej pod liną na sąsiedni tor.
 - Jw. ćwiczenie należy wykonać z wysokiego brzegu. Uczniowie płyną do wyznaczonego miejsca przez nauczyciela.
- 6) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Przepchnij partnera”
Ustawienie: w parach, w leżeniu na piersiach chwyt prostymi ramionami za mały makaron. Na sygnał nauczyciela praca nóg do kraula na piersiach. Wygrywa uczeń, któremu uda się przepchnąć dalej partnera.
Odmiana: Przebieg zabawy podobny z tą różnicą, że uczniowie wykonują zadanie w leżeniu na grzbiecie.
 - „Praca z partnerem”
Ustawienie: w parach z jednym małym makaronem, jeden za drugim.
– Pierwszy ćwiczący wkłada mały makaron między nogi. Dwójka chwyta za stopy jedynekę i pcha ją do przodu przy użyciu nóg do kraula na piersiach. Ćwiczący płyną do wyznaczonego przez nauczyciela celu, gdzie następuje zmiana w parach.
– Jw. jedynekę holuje dwójka przy użyciu symetrycznej pracy ramion do kraula na grzbiecie, zaś dwójka pomaga nogami do kraula na piersiach.
– Jw. jedynekę wykonuje naprzemianstronną pracę ramionami do kraula na grzbiecie.
- 7) ROTACJA 180°. Zmiany pozycji ciała statyczne z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z MAŁĄ DESKĄ (*pull boy*, ósemka) – wąski chwyt deski na prostych ramionach przed sobą. Poślizg na piersiach + ODDYCHANIE – w momencie BEZDECHU obrócenie się na plecy (180°) wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez naciśnięcie na wodę bark – biodro – pokonanie długości pływalni z pracą nóg do kraula na grzbiecie + ODDYCHANIE i RYTMIZACJA.



Rys. 2.70a.



Rys. 2.70b.



Rys. 2.70c.

- 8) Skok na nogi z brzegu pływalni, z podwyższenia i ze słupka pływalni bez sprzętu wypornościowego (rys. 2.70a, b, c) – ułożenie ciała na grzbiecie – praca nóg – do kraula na grzbiecie do wyznaczonego punktu – WYPŁYNIĘCIE – ułożenie ciała na grzbiecie – sterowanie głową do ściany pływalni z pracą nóg.

Uspokojenie organizmu

1) Materac

Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Dzieci dowolnie poruszają się z makaronem. Na sygnał wykonują leżenie na piersiach, kładą się na makaronie jak na materacu (makaron ustawiony wzdłuż osi długiej ciała).

Odmiana: Przebieg zabawy podobny, na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie.

2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, zadanie grupie pytań na temat, co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią wykonać jakiś sposób samoasekuracji.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym zadania wyszły – oraz mówi, że czeka już kolejny stopień wtajemniczenia – DELFINEK. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu i jak wykonać zmianę pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i na odwrot.

Uwagi o realizacji lekcji

- Koryguj pojawiające się błędy.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Pamiętaj! – Ucz dzieci prawidłowego ruchu.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 17

Temat zajęć:

Nauczanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głąb.

Cel zajęć:

Opanowanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głąb. Doskonale nie pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 3** z wiedzy ogólnej – **Odnaka DELFINEK** – Jakie znamy sposoby samoasekuracji, gdy nagle nas ktoś wepchnie do wody lub sami wpadniemy?

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, skurcz poziomy, naprzemianstronne krążenia w przód i w tył (po 10 razy).
 - P.w. rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe ramię w górze, skłon tułowia w prawą stronę, po 5 skłonach zmiana ułożenia ramion i strony skłonu.
 - P.w. postawa swobodna, nogi skrzyżnie, skłony tułowia w przód z pogłębieniem, po 5 powtórzeniach zmiana ustawienia nogi z przodu.
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód skos, waga przodem na lewej nodze, po 10 sekundach zmiana nogi.
 - P.w. przysiad podparty, wyrzut nóg w tył (5–10 razy).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 4) **Sprawdzian 4. Zadanie 1. Odnaka DELFINEK**
Przeplnięcie dystansu minimum 15 m do 25 m przy użyciu nóg do kraula na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.

Zalecenie: Zaznaczenie w fazie napłynięcia, aby dziecko zatrzymywało ramię na BEZ-DECHU i liczyło do 3.

- 5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Berek superman”
- „Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto zostanie schwytyany przez berka, zatrzymuje się w miejscu z jedną ręką w górze. Zawodnika zatrzymanego przez berka może uwolnić inne dziecko, które wyciągnięte w górę ramię opuści w dół. Zabawa się kończy, gdy wszyscy ćwiczący zostaną złapani przez berka lub na sygnał nauczyciela.

Cel główny zajęć

- 1) Odbicie od ściany w ułożeniu na piersiach – jedno ramię wskazuje kierunek płynięcia, nogi oparte na ścianie – **USTAWIENIE NÓG NA ŚCIANIE MAKSYMALNIE WYSOKO** – odbicie od ściany pod powierzchnią wody – ramiona z przodu wyprostowane, praca nóg do kraula na grzbiecie, wypłynięcie na powierzchnię (ciągnę głowę do góry, aby wypłynąć na powierzchnię) – zmiana pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie – dokończenie dystansu pracą nóg do kraula na grzbiecie.
- 2) Praca ze zmiennym ułożeniem makaronu
Ustawienie: przy ścianie pływalni, w leżeniu na grzbiecie, krótki makaron dla każdego ucznia, odstęp między ćwiczącymi 0,5 m.
 Na sygnał uczniowie wykonują pracę nóg do kraula na grzbiecie z przenoszeniem makaronu z ułożenia nad udami do pozycji za głowę (makaron trzymamy prostymi ramionami).
- 3) Praca nóg z krótkimi makaronami (każdy uczeń z krótkim makaronem):
 - Praca nóg do kraula na piersiach, makaron w ramionach wyprostowanych.
 - Jw. makaron wyciągnięty w przód (ułożenie pionowo), dłonie ułożone jedna za drugą (pozycja opływowa).
 - Pływanie nogami naprzemianstronnie na prawym boku, makaron w prawej dłoni.
 - Jw. na lewym boku.
 - Praca nogami do kraula na grzbiecie z makaronem pod głową.
 - Jw. z dłońmi z makaronem za głowę (makaron w poziomie).
 - Jw. makaron w pionie (dłonie jedna za drugą – pozycja opływowa).
- 4) Doskonalenie pracy ramion z krótkimi makaronami (każdy uczeń z makaronem):
 - „Dokładanka” do kraula na grzbiecie, makaron w ułożeniu nad biodrami.
 - Jw. makaron ułożony z tyłu za głowę.
 - Praca ramion do kraula na piersiach (makaron między nogami).
 - Jw. praca ramion do kraula na grzbiecie z makaronem między nogami.
 - Jw. symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie (makaron między nogami).
- 5) Wydechy do wody
 Uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.
- 6) Wyławianie przedmiotów z dna pływalni po wślizgu z brzegu
 Na dnie zatopione kolorowe przedmioty (głębokość 1,2–1,6 m). P.w. kłęk jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody. Na sygnał uczniowie wykonują wślizg do

wody i wyławiają z dna kolorowe przedmioty. Wygrywa ten uczeń, który wyłowi więcej przedmiotów.

7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji

- „Kto zbierze więcej punktów”

Ustawienie: w szeregu przy ścianie pływalni, odległość między ćwiczącymi 0,5 m; zatopialne pałeczki w kształcie zwierzątek oznakowane punktami (10, 20, 30, 40).

Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku, gdzie mogą być zatopione pałeczki. Zadaniem dzieci jest dowolnym sposobem zanurzyć się pod wodę i wyciągnąć pałeczkę z największą ilością punktów lub kilka pałeczek. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który po przeliczeniu zdobył największą ilość punktów.

Odmiana I: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy zabawy stoją tyłem do wody, dopiero na sygnał prowadzącego poruszają się przodem w dowolny sposób w kierunku zatopionych pałeczek.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy wzajemnie się nie podtapiali.

- „Poławiacze skarbów”

Dwa zespoły ustawione naprzeciw siebie przy ścianach pływalni, na środku pomiędzy zespołami zatopione przedmioty. Na sygnał prowadzącego uczestnicy poruszają się w kierunku środka pola gry, następnie jak najszybciej dowolnym sposobem zanurzają się pod wodę i próbują wyciągnąć jak najwięcej przedmiotów z dna pływalni. Wygrywa zespół, którego zawodnicy wyjęli z dna pływalni więcej przedmiotów.

Odmiana I: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy gry stoją tyłem do siebie, dopiero na sygnał prowadzącego poruszają się przodem w dowolny sposób w kierunku zatopionych przedmiotów.

Odmiana II: Jak wyżej, zawodnicy stoją tyłem i poruszają się tyłem w kierunku, gdzie prowadzący zatopił przedmioty.

- „Zabawa most”

Podział na dwie drużyny o jednakowej liczbie zawodników, na linii startu w rzędzie, odstęp między zawodnikami w rzędach – 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwszy z zespołu przepływają pod mostem utworzonym z lasek gimnastycznych. Zawodnicy przesuwają się o jedno miejsce w przód, zaś zawodnik, który przepłynął pod „mostem”, staje na końcu zespołu i przechwytuje laskę gimnastyczną, tworząc część „mostu”. Zabawa się kończy, gdy zawodnik, który jako pierwszy pokonywał „most”, ponownie znajdzie się z przodu zespołu. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

- „Tunel”

Ustawienie: w rzędzie, uczniowie w rozkroku.

Na sygnał pierwszy z rzędu odbija się od ściany pływalni i przepływa między nogami kolegów. Po przepłynięciu staje na końcu rzędu, zaś zawodnik, który był pierwszy w rzędzie, rozpoczyna nurkowanie w dal przy użyciu nóg do kraula na piersiach.

8) ROTACJA 180°. Zmiany pozycji ciała statyczne z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z MAŁĄ DESKĄ (*pull boy*, ósemka) – wąski chwyt deski na prostych ramionach przed sobą. Poślizg na piersiach + ODDYCHANIE – w momencie BEZDECHU obrócenie się na plecy (180°) wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez nacisnięcie na wodę bark – biodro – pokonanie długości pływalni z pracą nóg do kraula na grzbiecie + ODDYCHANIE i RYTMIZACJA.

9) **Sprawdzian 4. Zadanie 2. Odznaka DELFINEK**

Skok do wody głębokiej, praca nóg do kraula na piersiach z wyłowieniem przedmiotu z dna pływalni.

Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia.

Uspokojenie organizmu

1) „Wesołe foki”

Uczestnicy zabawy swobodnie poruszają się w wodzie. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się i wykonują przysiad pod wodę, ramiona wynurzają nad powierzchnię wody i klaszczą w dłonie. Pod wodą wykonują długi wydech.

2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka DELFINEK** – zadanie dzieciom pytań na temat: co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią wykonać ją w jakiś sposób?

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym zadania wyszły – oraz mówi, że czeka już kolejny stopień wtajemniczenia – WIELORYB. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu i jak wykonać zmianę pozycji ciała i jak prawidłowo pracują ramiona w kraulu na grzbiecie.

Uwagi o realizacji lekcji

- Podczas pracy nóg do kraula na piersiach uczymy prawidłowego skrętu głowy do oddechu.
- W pozycji na piersiach głowa podczas oddechu powinna leżeć na ramieniu („ucho przyklejone do ramienia”).
- Pamiętaj! – Ucz dzieci prawidłowego wydechu do wody: nosem i ustami!
- Zwracaj uwagę na ułożenie ciała podczas wykonywania pracy nogami. Nie powinno pojawiać się ugięcie w stawach biodrowych!
- Ucz prawidłowej pracy nogami. Zwracaj uwagę na błędy! Koryguj każdego ucznia.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 18

Temat zajęć:

Wykonywanie skoków do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji.

Cel zajęć:

Opanowanie skoków do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji. Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka DELFINEK** – zadanie dzieciom pytań na temat: co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią wykonać ją w jakiś sposób.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne wymachy ramion w przód i w tył (10 razy).
 - P.w. rozkrok, skręty tułowia w prawo i w lewo (10 razy).
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód skos, wymach nogą do ręki przeciwnej (po 5 razy każdą nogą).
 - P.w. postawa zasadnicza, krążenia tułowia w prawo i w lewo (po 5 razy).
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: 10 przysiadów z wysokością, ramiona w górze, jedna dłoń na drugiej = strzałka.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.

4) **Sprawdzian 4. Zadanie 1. Odznaka DELFINEK**

Przeplnięcie dystansu minimum 15 m do 25 m przy użyciu nóg do kraula na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.

Zalecenie: Zaznaczenie w fazie napłynięcia zatrzymania ramienia na BEZDECHU – dziecko liczy do 3.

5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Berek z nurkowaniem”

„Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zatrzymuje się w miejscu, wykonując rozkrok. Inny uczestnik zabawy może uwolnić zatrzymanego przez „berka” po wykonaniu nurkowania między jego nogami. Zabawa toczy się tak długo, aż wszyscy zostaną złapani przez berka lub na sygnał prowadzącego.

Uwaga: Do zabawy można włączyć kilku berków, wtedy zabawa szybciej się zakończy. „Berek” nie może przystawać przed osobą nurkującą między nogami złapanego.

Cel główny zajęć

1) Praca nóg z deską (każdy uczeń z deską ósemką):

- Praca nóg do kraula na piersiach, deska w ramionach wyprostowanych.
- Pływanie nogami naprzemianstronnie na prawym boku, deska w prawej dłoni.
- Jw. na lewym boku.
- Praca nogami do kraula na grzbiecie z deską z tyłu za głową.
- Praca nogami do kraula na grzbiecie z deską w dłoniach nad wodą.

2) Doskonalenie pracy ramion z deską (każdy uczeń z deską ósemką):

- „Dokładanka” do kraula na grzbiecie, deska w ułożeniu nad biodrami.
- Praca ramion do kraula na grzbiecie z deską między nogami.
- „Dokładanka” do kraula na piersiach, co drugi ruch ramienia oddech.
- Praca ramion do kraula na piersiach z deską między nogami.
- Jw. symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie.

3) Wydechy do wody

Uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.

4) „Skok do dziupli”

Ustawienie: w rzędzie. Pierwszy zawodnik z każdego zespołu wchodzi do wody i trzyma za obręcz (zrobioną z makaronu), która znajduje się w odległości 0,5 m od brzegu pływalni.

Kolejni zawodnicy zespołu wykonują odbicie obunóż i skaczą przez makaron na nogi do wody. Uczeń, który skoczył do wody, zamienia się miejscami z zawodnikiem trzymającym obręcz makaron. W miarę trwania zabawy zwiększamy odległość od brzegu pływalni.

5) „Kto dalej”

Na sygnał prowadzącego pierwsi z szeregu wykonują odbicie i skaczą na nogi do wody jak najdalej w przód. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który skoczył najdalej.

6) Skok z obrotem

Na sygnał prowadzącego pierwsi z szeregu wykonują odbicie i skaczą, wykonując w powietrzu obrót o 360°, lądują w wodzie na nogi.

7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- Podwodny slalom

Ustawienie: podział na 2–3 zespoły, w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m, po 4 zatapialne wstęgi na zespół – ułożone w odległości 0,5 m od siebie. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę i przepływają slalomem pomiędzy wstęgami, po czym w dowolny sposób wracają do swojego zespołu. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

- „Wyścig z poślizgiem”

Ustawienie: podział na 2–3 zespoły, w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m, zatapialne obręcze – ułożone w odległości 2–3 m od ściany pływalni. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę, a następnie odbicie od ściany pływalni i poślizg na piersiach. Po wykonaniu poślizgu zawodnicy w dowolny sposób wracają do swojego zespołu. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig. W miarę trwania zabawy odległość obręczy od ściany pływalni można zwiększyć do 5 m.

Odmiana 1: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na tym, iż zawodnicy wracają, pracując nogami na grzbiecie lub do kraula na piersiach, lub w inny określony sposób podany przez prowadzącego.

Uwaga: Jeśli obręcze się przesuną podczas nurkowania, należy je niezwłocznie ustawić w odpowiednim miejscu wskazanym przez prowadzącego.

8) ROTACJA 180°. Zmiany pozycji ciała statyczne z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie z MAŁĄ DESKĄ (pull boy, ósemka) – wąski chwyt deski na prostych ramionach przed sobą. Poślizg na piersiach + ODDYCHANIE – w momencie BEZDECHU obrócenie się na plecy (180°) wzdłuż osi podłużnej ciała – rotacja następuje poprzez naciśnięcie na wodę bark – biodro – pokonanie długości pływalni z pracą nóg do kraula na grzbiecie + ODDYCHANIE i RYTMIZACJA.

9) Odbicie od ściany w ułożeniu na piersiach – jedno ramię wskazuje kierunek płynięcia, nogi oparte na ścianie – USTAWIENIE NÓG NA ŚCIANIE MAKSYMALNIE WYSOKO – odbicie od ściany pod powierzchnię wody – ramiona z przodu wyprostowane, praca nóg do kraula na piersiach, wypłynięcie na powierzchnię – zmiana pozycji ciała, dokończenie dystansu kraulem na grzbiecie z pracą ramion.

10) **Sprawdzian 4. Zadanie 2. Odznaka DELFINEK**

Skok do wody głębokiej, praca nóg do kraula na piersiach z wyłowieniem przedmiotu z dna pływalni.

Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia. Po skoku dla osób słabiej pływających można dać do pokonania dystansu makaron.

Uspokojenie organizmu

1) „Meduza”

- Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało ich wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi i ramiona w bok.
- Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.

- 2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, pochwalenie dzieci, którym udało się wykonać zadania, i zachęcenie tych, którym jeszcze nie wyszło – wyjaśnienie dzieciom, że zawsze zdążą wykonać te zadania, tylko potrzebują na to trochę więcej czasu.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się wykonać zadanie, oraz mówi, że czeka już kolejny stopień wtajemniczenia dla tych osób, którym jeszcze nie wyszło – DELFI-NEK. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu, oraz jak wykonać zmianę pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i na odwrót oraz o prawidłowej pracy ramion w kraulu na grzbiecie.

Uwagi o realizacji lekcji

- Zachowaj ostrożność przy wykonywaniu skoków do wody.
- Asekuruj podopiecznych podczas każdego zadania lekcji!
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 19

Temat zajęć:

Nauczanie wślizgu do wody.

Cel zajęć:

Opanowanie wślizgów do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 3 z wiedzy ogólnej – Odznaka DELFINEK** – zadanie dzieciom pytań na temat: co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią wykonać ją w jakiś sposób.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, skurcz poziomy, (3) odmachy oburącz ramionami w tył, (1 raz) odrzut oburącz prostymi ramionami w tył (po 10 razy).
 - P.w. rozkrok, ramiona w górze, skłony tułowia w przód z pogłębieniem (10 razy).
 - P.w. postawa swobodna, przysiady (5–10 razy).
 - P.w. opad tułowia, skręty tułowia w bok.
 - P.w. swobodna, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w bok.
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie: skok startowy, pozycja strzałki – musimy pamiętać, przygotowując się, o 3 punktach: (1) chroń głowę, (2) ramiona idą pierwsze do wody, (3) biodra „wędrują” do sufitu (rys. 2.71a, b, c, d).
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pionowe kopnięcia tylko prawą lub tylko lewą nogą w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem.
- 3) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej z chwytem makaronu pod klatką piersiową przodem lub tyłem z dołączeniem obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 4) **Sprawdzian 4. Zadanie 1. Odznaka DELFINEK**
Przeplnięcie dystansu minimum 15 m do 25 m przy użyciu nóg do kraula na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.



Rys. 2.71a.



Rys. 2.71b.



Rys. 2.71c.



Rys. 2.71d.

Zalecenie: Zaznaczenie w fazie napłynięcia zatrzymania ramienia na BEZDECHU – dziecko liczy do 3.

5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Berek żuraw”

Ustawienie: w rozspyce, 2–3 „berków” oznaczonych rękawkiem pływackim.

„Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto chce uniknąć schwywania, staje na jednej nodze (prawej lub lewej), podkładając pod kolano drugiej, wysoko ugiętej, nogi rękę, którą równocześnie chwytają się za nos. Głowa z twarzą muszą być ułożone na powierzchni wody lub pod wodą. W tej pozycji jest on podobny do żurawia. Jeśli „berek” zdąży dotknąć kogoś, zanim przyjmie on postać żurawia, wówczas dotknięty zostaje „berkiem” i prowadzi zabawę dalej.

Uwaga: „Berek” nie może przystawać przed żurawiem i czekać, aż ten zmęczy się trudną do dłuższego utrzymania pozycją ciała.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg z różnym przyborem
 - Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują pracę nogami do kraula na grzbiecie z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, pod brodą ułożona piłeczka do ping-ponga.
 - Jw. z krążkiem ułożonym na czole.
 - Jw. z przekładaniem krążka z tyłu za plecami z ręki do ręki.
 - Praca nóg do kraula na grzbiecie z ramionami z tyłu za głową, piłeczka pod brodą.
 - Jw. z krążkiem na głowie i piłeczką pod brodą.
- 2) Wyścig w rzędach przy ścianie pływalni z piłką
 - Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się wyścig – pierwszy z rzędu podaje piłkę górną do tyłu, ostatni zawodnik przejmuje piłkę i przy użyciu nóg do kraula na piersiach płynie do przodu i ponownie podaje piłkę do tyłu. Wygrywa zespół, który najszybciej wykona zadanie.
 - Jw. zawodnicy poruszają się przy użyciu nóg do kraula na grzbiecie. Piłka ułożona w ramionach wyprostowanych nad udami.
- 3) Wydechy do wody

Ustawienie: w rzędzie przy ścianie pływalni. Ramiona oparte o brzeg pływalni.
Na sygnał uczniowie wykonują 10 wydechów do wody. Wydech powinien być wykonywany nosem i ustami.
- 4) Wyścigi

Ustawienie: w 2–3 rzędach z jedną małą deską (ósemką).

 - Na sygnał pierwszy z rzędu płynie do półmetka nogami do kraula na piersiach, od półmetka wraca do zespołu przy użyciu ramion do kraula na grzbiecie (deska między nogami). Po dopłynięciu do mety przekazuje deskę następnemu z rzędu i zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.
 - Jw. w odwrotnej kolejności.
 - Jw. do półmetka zawodnicy płyną nogami do kraula na grzbiecie z deską z tyłu za głową (jeśli zadanie jest za trudne – deska ułożona nad nogami), z powrotem praca ramionami do kraula na grzbiecie (deska między nogami).
 - Jw. w odwrotnej kolejności.
 - Jw. do półmetka zawodnicy płyną ramionami do kraula na grzbiecie (deska między nogami), z powrotem z symetryczną pracą ramion do kraula na grzbiecie.
 - Jw. w odwrotnej kolejności.
- 5) W leżeniu na piersiach na deskach (deski powinny być mokre, aby zmniejszyć tarcie) na brzegu pływalni – wślizgi do wody: PAMIĘTAMY O TRZECH PUNKTACH w pozycji strzałki: (1) chroń głowę, (2) ramiona idą pierwsze do wody, (3) biodra „wędrują” do sufitu (rys. 2.72a, b, c).
 - Jw. z kłęk obunóż.
 - Jw. z kłęk jedenonóż. Opcjonalnie skok w tej formie może być wykonany z siadu.
- 6) „Skoki z brzegu pływalni”
 - P.w. siad kłeczny – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – skok do wody (rys. 2.73a, b, c, d, e).
 - Jw. z kłęk jedenonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – skok do wody (rys. 2.74a, b, c, d, e).



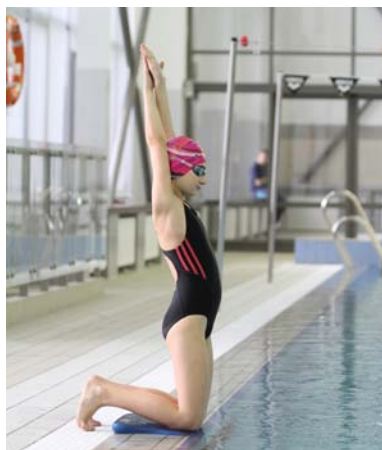
Rys. 2.72a.



Rys. 2.72b.



Rys. 2.72c.



Rys. 2.73a.

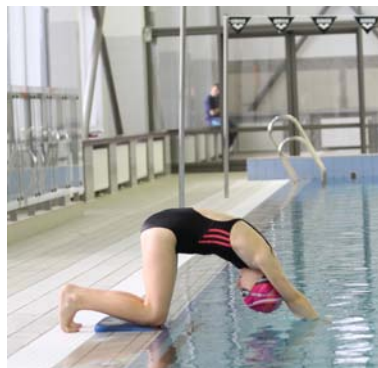


Rys. 2.73b.

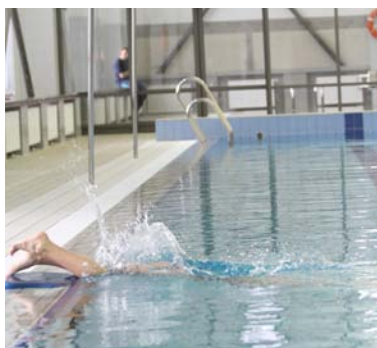
Zalecenie: Bezpieczna organizacja nauczania skoku – zaleca się ściągnięcie liny torowej. Nauczyciel asekuruje każde dziecko poprzez chwyt za stopy, biodra czy obręcz barkową.



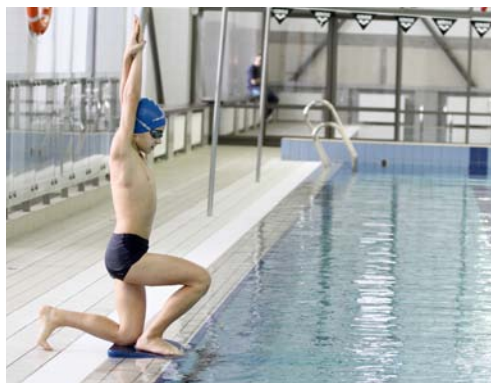
Rys. 2.73c.



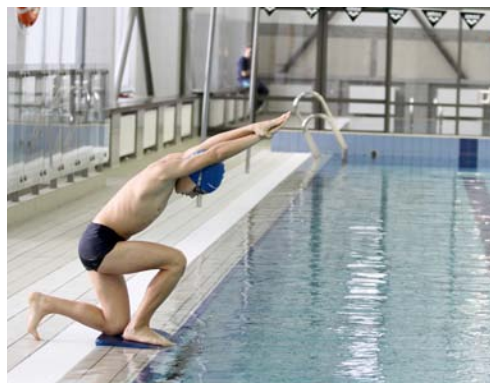
Rys. 2.73d.



Rys. 2.73e.



Rys. 2.74a.



Rys. 2.74b.

7) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Gotująca się woda”

Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodę. Powoli i długo wypuszczają powietrze, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę.



Rys. 2.74c.



Rys. 2.74d.



Rys. 2.74e.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na wprowadzeniu rywalizacji. Rywalizacja – „kto dłużej” wytrzyma pod wodą.

Uwaga: Zabawę można powtarzać wielokrotnie. Podczas rywalizacji należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie przeceniali swoich możliwości.

8) **Sprawdzian 4. Zadanie 2. Odznaka DELFINEK**

Skok do wody głębokiej, praca nóg do kraula na piersiach z wyłowieniem przedmiotu z dna pływalni.

Zalecenie: ASEKURACJA – organizacja skoku i bezpiecznego wypłynięcia. Po skoku dla osób słabiej pływających można dać do pokonania dystansu makaron.

Uspokojenie organizmu

1) „Czaty”

Ćwiczący ustawiają się wzdłuż pływalni, zaś jeden uczestnik – „czatujący” (strażnik) zabawy po drugiej stronie pływalni. Uczestnicy zabawy starają się przedostać jak najszybciej do stojącego na czatach. Ten jednak co jakiś czas odwraca się niespodziewanie w ich stronę, wówczas cała grupa powinna przyjąć nieruchomą pozycję. Ten, kto poruszy się w momencie obejrzenia czatującego – musi się cofnąć na linię startu. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który jako pierwszy dotrze do czatującego i zamienia się z nim miejscami.

2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.

- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, pochwalenie dzieci, którym udało się wykonać zadania, i zachęcenie tych, którym jeszcze nie wyszło – wyjaśnienie dzieciom, że zawsze zdążą wykonać te zadania, tylko potrzebują na nie trochę więcej czasu.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym zadania wyszły, oraz mówi, że czeka już kolejny stopień wtajemniczenia dla tych osób, którym jeszcze nie wyszło – DELFINEK. Nauczyciel przypomina o oddychaniu podczas pływania i rytmizacji ruchu i jak wykonać zmianę pozycji ciała z ułożeniu na piersiach do ułożenia na grzbiecie i na odwrót oraz o prawidłowej pracy ramion w kraulu na grzbiecie..

Uwagi o realizacji lekcji

- Zachowaj ostrożność przy wykonywaniu skoków i wślizgów do wody.
- Asekuruj podopiecznych podczas każdego zadania lekcji!
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 20

Temat zajęć:

Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.

Cel zajęć:

Doskonalenie poznanych elementów – zajęcia od 1 do 19.

Zbiórka, odliczenie – wyjaśnienie zasad rywalizacji w formie festynu lub zawodów.

Rozgrzewka na łądzie

- 1) Wyznaczone dzieci same proponują ćwiczenia ogólnorozwojowe na łądzie.
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) „Berek parami”
„Berkowie” (dwóch „berków” – trzymających się za ręce) chwytają uciekających na ograniczonym polu zabawy. Za złapanego uważa się tego, kto zostanie otoczony i zamknięty ramionami „berków”. Zawodnik złapany dołącza do pary i teraz trójka stara się złapać następnego zawodnika. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni.

Odmiana: Ustawienie i przebieg zabawy podobne, z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy ustawiają się w pary i dwójka po złapaniu jednej z par staje się parą, która goni pozostałych uciekających.

Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy.

Cel główny zajęć

- 1) Przykładowy konspekt festynu i zawodów:
 - **Konkurencja 1**
Przełynięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.
 - **Konkurencja 2**
Skok do wody głębokiej, wypłynięcie, obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.

- **Konkurencja 3**
Praca nóg do kraula na piersiach z makaronem/deską – uczeń wykonuje skok na nogi do wody płytkiej lub głębokiej i płynie 25 m nogami do kraula na piersiach.
 - **Konkurencja 4**
Wydechy do wody łączone – uczeń stoi przy ścianie pływalni, ręce oparte o brzeg. Na sygnał wykonuje 10 wydechów do wody. Uczeń powinien płynnie wykonać wydechy z zaznaczeniem wydechu do wody.
 - **Konkurencja 5**
Praca nóg do kraula na grzbiecie z makaronem/deską – uczeń wykonuje poślizg z deską na grzbiecie, a następnie płynie 25 m nogami do kraula na grzbiecie, deska w ramionach wyprostowanych nad udami.
- 2) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- **Gra: „Gorące piłki”**
W dwóch zespołach na ograniczonym polu gry (12×12 m). Każdy zespół posiada tyle samo piłek (6–8).
Na sygnał zespoły przerzucają na boisko przeciwnika jak najwięcej piłek w określonym czasie. Gra kończy się na sygnał. Wygrywa ten zespół, na którego polu jest mniej piłek.
Wznowienie gry: po przeliczeniu piłek na obu polach gry i ponownym rozdaniu jednakowej liczby piłek każdej z drużyn.
Błędy i przewinienia w czasie gry: wrzucenie piłki poza pole przeciwnika (piłka jest wycofana z gry), wyrzucenie piłki poza swoje pole gry (piłka jest wycofana z gry), przerzucenie piłki pod siatką, przerzucanie piłek na pole przeciwnika po sygnale kończącym grę.
Odmiany: gra z zastosowaniem różnego rodzaju piłek równocześnie; gra z użyciem ringo, balonów; gra z ustalonym rodzajem rzutu; gra w siadzie na desce lub makaronie.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Minutka”
Na sygnał uczniowie wykonują meduzę na grzbiecie z deską pod biodrami. Wygrywa ten uczeń, który bezbłędnie wykona meduzę w czasie 1 minuty.
- 2) Wyjście z wody w sposób określony przez nauczyciela.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, pochwalenie dzieci, którym udało się wykonać zadania, i zachęcenie tych, którym jeszcze nie wyszło – wyjaśnienie dzieciom, że zawsze zdążą wykonać te zadania, tylko potrzebują na to trochę więcej czasu.

Złożenie gratulacji po ukończeniu etapu pierwszego nauczania i uczenia się pływania „CZAS ZACZAĆ” – wręczenie uzyskanych dyplomów (rys. 2.75).



Rys. 2.75.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Każdy uczeń, który wykona poprawnie zadania ze sprawdzianu, otrzymuje nagrodę w postaci odznaki motywacyjnej i dyplomu.
- Pamiętaj! Objasnij dokładnie każdą próbę ze sprawdzianu, tak aby każde dziecko rozumiało, jak powinno wykonywać zadania podczas sprawdzianu.
- Zwróć uczniowi uwagę, co powinien jeszcze poprawić, a co już doskonale opanował.
- Uwagi dotyczące realizacji zadań sprawdzianu przekazuj w sposób łagodny i jasno sformułowany, odpowiednio do poziomu intelektualnego ucznia.
- Ucz gry zgodnie z zasadą „fair play”.
- Podczas gry egzekwuj niesportowe i agresywne zachowanie.
- Reaguj podczas gry na: zatapianie, uderzenie piłką w twarz, umyślne trafianie w przeciwnika.
- Dla bezpieczeństwa dzieci powinny grać bez okularków.

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

W formie plakatu, powiadomienia powinien zawierać następujące informacje:
Nazwa imprezy – Festyn Pływacki /Zawody Pływackie „Czas Zacząć”



Rys. 2.76. Przykładowy układ festynu pływackiego

- 1) **Termin i miejsce zawodów:** termin, godzina zawodów, miejsce, na jakiej pływalni, ulica, miasto.
- 2) **Organizator:** szkoła, placówka oświatowa, firma stowarzyszenie, klub itp.
- 3) **Naczelnik zawodów:** imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej zarówno za organizację, przeprowadzenie i koordynację działań przed, podczas trwania imprezy i po jej zakończeniu.
- 4) **Regulamin zawodów:** jasne kryteria i zasady; poniżej przykłady:
 - zawody będą rozegrane seriami na czas, zgodnie z przepisami – określić jasne zasady i reguły wyścigów, skąd start, jakie zakończenie – sposób wejścia do wody i wyjścia z wody przed i po rozegranym wyścigu,
 - podział na kategorie wiekowe: w zawodach biorą udział zawodnicy w następujących kategoriach wiekowych: I kat. – 2006 r. – 7 lat – KLASA I; II kat. – 2005 r. – 8 lat – KLASA II; III kat. – 2004 r. – 9 lat – KLASA III,
 - każdy uczeń ma prawo startu we wszystkich konkurencjach, dwóch, trzech itp.
- 5) **Przepisy techniczne:**
 - długość pływalni – 25 m,
 - liczba torów – 6,
 - albo wyznaczony akwen wodny / płytka woda, mały basen.
- 6) **Nagrody:** Dyplomy oraz drobne upominki dla 3 najlepszych zawodniczek i zawodników w każdej konkurencji oraz kategorii wiekowej.
- 7) **Zasady finansowania:** Sponsorzy/Rodzice/Inne
 - koszty organizacji pokrywa organizator,
 - koszty uczestnictwa ponoszą uczestnicy,
 - opłata startowa wynosi 0 zł od zawodnika ☺.

8) **Program zawodów:** przykładowe konkurencje

- **Konkurencja 1** – Praca nóg do kraula na piersiach z deską – uczeń wykonuje skok na nogi do głębokiej wody i płynie 25 m nogami do kraula na piersiach.
- **Konkurencja 2** – Łączone wydechy do wody – uczeń stoi przy ścianie pływalni, ręce oparte o brzeg. Na sygnał wykonuje 10 wydechów do wody. Uczeń powinien płynnie wykonać wydechy z zaznaczeniem wydechu do wody.
- **Konkurencja 3** – Praca nóg do kraula na grzbiecie z deską – uczeń wykonuje poślizg z deską na grzbiecie, a następnie płynie 25 m nogami do kraula na grzbiecie, deska w ramionach wyprostowanych nad udami.
- **Konkurencja 4** – Nurkowanie w dal – uczeń stoi tyłem do ściany pływalni. Na sygnał wykonuje poślizg na piersiach, następnie nurkuje na odcinku co najmniej 3 m za pomocą pracy nóg do kraula na piersiach. Wyławia przedmiot zatopiony na głębokości 1,2 m.

9) Zgłoszenie do zawodów:

Zgłoszenie prosimy wysłać do wtorku poprzedzającego zawody pod adres:

e-mail:.....: Tel./ fax

lista uczniów, rok urodzenia, nazwa szkoły/klasy oraz wykaz konkurencji.

W REALIZACJI ZDJĘĆ DO PROGRAMU UCZESTNICZYLI



Cyprian Czyszczon



Miłosz Janikowski



Zuzanna Jodłowska



Małgorzata Kraj



Michał Kraj



Zuzanna Schab



Lukasz Sowa

LITERATURA

- Arellano R., Arellano J., Sanchez-Molina F., Navarro F., De Aymerich J.: *Analysis of 100-m backstroke, breaststroke, butterfly and freestyle swimmers at the 2001 European youth Olympic days*. [In:] J.C. Chatard (ed.), *Biomechanics and medicine in swimming IX*. Saint Etienne University, Saint Etienne 2003, pp. 255–260.
- Arellano R., Gavilán A., Garcia E., Pardillo S.: *Relationship between Technical and Anthropometric Variables in 13-Year Old Spanish's Swimmers*. [In:] B.O. Eriksson and L. Gullstrand (eds.), *Proceedings XII FINA World Congress on Sports Medicine*. Chalmers Reproservice, Göteborg 1997.
- Balyi I., Hamilton A.: *Long-Term Athlete Development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of Opportunity, Optimal Trainability*. Prezentacja na zjeździe naukowym "Scottish Strength and Conditioning", Largs 2003.
- Bartkowiak E.: *Pływanie. Program szkolenia dzieci i młodzieży*. COS, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1999.
- Bartkowiak E.: *Pływanie sportowe. Podstawy teoretyczne. Sportowa technika pływania. Motoryczność pływania. Uczenie się i nauczanie pływaka. Technologia treningu*. COS, Warszawa 2008.
- Bober T.: *Technika ruchu a prędkość lokomocji*. Zeszyty Naukowe AWF Wrocław, 45, 1987, s. 161–176.
- Boomer B., Nehns M.: *Lecture materials from Australian Swimming Coaches and Teachers Association Convention* (materiał niepublikowany), 2002.
- Bondarowicz M., Staniszewski T.: *Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych*. AWF, Warszawa 2005.
- Brzezińska A.: *Dziecko w zabawie i świecie języka*. Zysk i S-ka, Poznań 1995, s. 71–86.
- Costill D.L., Wilmore J.H.: *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, Champaign, IL 1994.
- Counsilman J.: *The new science of Swimming*. Benjamin Cummings, San Francisco 1994.
- Czabański B.: *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej*. Skrypty, wyd. II, AWF, Wrocław 1991.
- Czabański B.: *Nauczanie bezpośrednie, podające i poszukujące w procesach doskonalenia sprawności pływackiej*. Człowiek i Ruch, 2 (8), AWF, Wrocław 2003, s. 41–44.
- Czabański B., Filon M.: *Elementy teorii pływania*. Wyd. AWF, Wrocław 1991.
- Czajkowski Z.: *Nauczanie techniki sportowej*. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2004, s. 21–27.

- Derlukiewicz M.: *Jak napisać program nauczania*. [W:] *Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie – wybór – ewaluacja*. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012, s. 54–82.
- Dybińska E.: *Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane*. Podręczniki i skrypty, nr 32, AWF, Kraków 2009.
- Dybińska E., Kucia K.: *Efektywność nauczania i doskonalenia technik pływania przy wykorzystaniu możliwości adaptacyjnych nowoczesnych przyborów i sprzętu treningowego*. [W:] *Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. AWF, Katowice 2007, s. 124–130.
- Galant A.: *Ewaluacja programu nauczania*. [W:] *Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie – wybór – ewaluacja*. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012, s. 92–100.
- Haljand R.: *Swimming Technique Analyses*. Swimming Notation Canada Prepared by the National Swimming Sport Science Centre – Calgary Practical Coaching Handbook of the Biomechanics of Swimming, 2000.
- Haljand R.: *Swimming Technique Analyses*. Swimming Notation Canada Prepared by the National Swimming Sport Science Centre – Calgary Practical Coaching Handbook of the Biomechanics of Swimming, 2002.
- Haljand R.: *Swimming Technique Analyses*. Swimming/Notation Canada Prepared by the National Swimming Sport Science Centre – Calgary Practical Coaching Handbook of the Biomechanics of Swimming, 2006.
- Haljand R., Tamp T., Kaal P.: *Models of technique of the swimming strokes with methods of their perfection and control*. Pedagogical Institute of E. Vilde, Tallin 1994.
- Halliday D., Resnick R., Walker J.: *Podstawy fizyki*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, t. 1–5.
- Karpiński R.: *Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie*. Katowice 2005.
- Karpiński R.: *Pływanie – sport, zdrowie, rekreacja*. AWF, Katowice 2008.
- Karpiński R., Karpińska M.J.: *Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne*. AWF, Katowice 2011.
- Kenney S.: *Developing a successful team*. [In:] *The swim coaching bible*. Human Kinetics Publishers, Champaign, IL 2001, pp. 158–187.
- Kozik A.: *Zabawa jako podstawowa forma aktywności dziecka w przedszkolu*. Materiały konferencyjne 2010. Źródło http://www.przedszkole351.pl/uploads/zabawa_jako.pdf.
- Król H.: *Kryteria doboru i oceny ćwiczeń doskonalących technikę sportową*. Wyd. AWF, Katowice 2003.
- Kucia-Czyszczoń K., Dybińska E.: *Zastosowanie w treningu pływackim wielokamerowego systemu rejestracji obrazu, jako narzędzia do analizy parametrów techniki pływania*. Sporty Wodne i Ratownictwo, 2009, t. 1, s. 20–30.
- Kucia-Czyszczoń K., Dybińska E.: *Interior and exterior factors swimming efficiency observed among less-skilled swimmers*. 12th International Scientific Conference of Sport Kinetics “Present and Future Research in the Science of Human Movement”, University School of Physical Education in Cracow, Cracow 2011.
- Kucia-Czyszczoń K., Dybińska E., Ambroży T., Chwała W.: *Factors determinants swimming efficiency observed among less skilled swimmers*. Acta of Bioengineering and Biomechanics 2013, Original paper, vol. 15, no. 4, pp. 115–124.
- Kupisiewicz Cz.: *Dydaktyka ogólna*. Oficyna wydawnicza GRAF PUNKT, Warszawa 2000.
- Leonard J.: *The stroke school*. American Swimming Coaches Association. Colorado Springs 1997.

- Leonard J.: *Level 3. Physiology school*. The American Swimming Coaches Association, Ft. Lauderdale 2008.
- Maglisco E.W.: *Swimming even faster*. Mayfield Publishing Company. Mountain View, CA 2003.
- Maglisco E.W.: *Training Fast Twitch Muscle Fibers: Why and How? – Part I*. Journal of Swimming Research, 2011, 18, pp. 2–16.
- McKay R., McKay K.: *Learn to swim*. DK Publishing, INC, New York 2005.
- Olbrecht J.: *The science of winning. Planning, periodizing and optimizing swim training*. Luton 2000.
- Osiński W.: *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2000.
- Ostrowski A.: *Szybkość uczenia się pływania a wybrane uwarunkowania osobnicze dzieci w wieku 9–10 lat*. Monografie 4, AWF, Kraków 2011.
- Pelayo P., Dekeele J., Sidney M.: *Specific Indirect Measurement of Aerobic Endurance in Swimming and Stoking Parameters Science In Swimming I*. AWF, Wrocław 2007, pp. 69–75.
- Pelayo P., Wille F., Sidney M., Berthoin S., Tourny C.: *Swimming performances and stoking parameters in non skilled grammar school pupils*, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 1997, nr 37, pp. 187–193.
- Petryński W.: *Uczenie się czynności ruchowych w świetle teorii Berenstajna*. Antropomotoryka, 2005, nr 36, s. 93–109.
- Platonow W.N.: *Trening wyczynowy w pływaniu*. RCMSzKFiS, Warszawa 1997.
- Półturzycki J.: *Dydaktyka dla nauczycieli*. Adam Marszałek, Toruń 2005.
- Raczek J.: *Rozwój – podstawowy cel i wyznacznik szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*. Sport Wyczynowy 2001, s. 9–10, 39–61.
- Rakowski M.: *Nowoczesny trening pływacki*. Rumia 2008.
- Rakowski M.: *Sportowy trening pływacki*. Londyn 2010.
- Rushall B.S.: *Swimming pedagogy and a curriculum for stroke development*. Spring Valley, CA 2008.
- Ryguła I. (red.): *Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego*. AWF, Katowice 2005, s. 113–134.
- Sanders R.H.: *Hydrodynamic characteristics of a swimmer's hand*. Journal of Applied Biomechanics, 1999 a, 15 (1), pp. 3–26.
- Sanders R.H.: *Mid-pool technique analysis: An alternative to the stroke length/stroke frequency approach*. Invited lecture. [In:] F.H. Fu, E.P. Chien, P-K Chung (eds.), *Proceedings of The XIIIth FINA World Sports Medicine Congress: Aquatic Sports Medicine for the New Century* (pp. 83–96). The Hong Kong Association of Sports Medicine and Sports Science, Hong Kong 1999 b.
- Sanders R.: *New Analysis Procedures for Giving Feedback to Swimming Coaches and Swimmers*. [In:] K.E. Gianikellis, B.R. Mason, H.M. Toussaint, R. Arellano, R.H. Sanders (eds.), *Scientific Proceedings – Applied Program – XXth International Symposium on Biomechanics in Sports – Swimming*, pp. 1–14. Caceres, Spain, University of Extramedura, 2008.
- Sanders R.H., Byatt-Smith J.: *Improving feedback on swimming turns and starts exponentially*, [In:] J. Blackwell, R.H. Sanders (eds.), *Proceedings of Swim Sessions XIX International Symposium on Biomechanics in Sports* (pp. 91–94). San Francisco, CA 2001.
- Sas-Nowosielski K.: *Wychowanie poprzez sport – między nadzieją a zwątpieniem*. Pedagogika Sportu. Sport Wyczynowy, 2004, nr 5–6, s. 473–474.

- Sokolovas G., Herr L.: *Long-Term Training in Swimming*. Coaches Quarterly, 2002, vol. 8, no 2.
- Sozański H.: *Podstawy teorii treningu sportowego*, Biblioteka Trenera, Warszawa 1999.
- Sozański H.: *Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu*. Wydawnictwa Polskiej Federacji Sportu Młodzieżowego, Warszawa 2005.
- Stachura A., Płatek Ł.: *Pływanie w szkole podstawowej*. AWF, Katowice 2012.
- Sweetenham B., Atkinson J.: *Championship Swim Training*. Human Kinetics. Champaign, IL 2003.
- The Foundations of Coaching*, USA Swimming, 2000.
- Ulatowski T.: *Teoria sportu*. UKFiT, Warszawa 1992.
- Waade B.: *Pływanie sportowe i ratunkowe*. AWF, Gdańsk 2005.
- Ważny Z.: *Modelowe wskaźniki cech mistrzostwa sportowego*, RCMSzKFIS Warszawa, 1989.
- Wiesner W.: *Nauczanie i uczenie się pływania*. AWF, Wrocław 1998.
- Ziemilska A.: *Zdrowie i wydolność fizyczna dzieci uprawiających pływanie*. AWF, Warszawa 1991.



ISBN 978-83-931791-9-0