

## PIERWSZY ETAP NAUCZANIA PŁYWANIA.

Opracowanie: mgr Mirosław Zagórski, mgr Urszula Kaźmierska-Kocik

### ZADANIA:

Konieczność podziału procesu nauczania pływania wynika z faktu, że przebiega on w zaplanowanym okresie. Chronologia narzuca określoną kolejność działań dydaktycznych. Nauczanie pływania wymaga wyodrębnienia trzech następujących po sobie części: przygotowanie do działania, realizacja właściwych zadań, zakończenie działania.

Etap pierwszy, spełnia funkcję przygotowującą do sprawnej realizacji bezpośredniego celu nauczania. Przygotowanie to musi być wszechstronne, obejmujące sferę: motoryczną, psychiczną i wychowawczą, winno przygotować uczniów do wykonywania zadań w etapie drugim

Adaptacja do środowiska wodnego i związane z tym pokonywanie odczuć negatywnych występujących u uczniów, wpływają na opanowanie w pierwszym etapie nauczania pływania podczas kursu 20-lekcyjnego, następujących zadań:

1. opanowanie podstawowych czynności w wodzie,
2. zanurzanie głowy do wody,
3. otwarcie oczu pod wodą,
4. opanowanie wydechu do wody,
5. wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie,
6. opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie,
7. wykonywanie prostych skoków do wody płytkiej,
8. opanowanie ruchów nóg do kraula na grzbiecie,
9. wykonywanie ruchów nóg do kraula na piersiach,
10. nauczenie pracy ramion do kraula na grzbiecie,
11. nauczanie pracy ramion do kraula na piersiach,
12. wykonywanie skoków do wody głębokiej.
13. opanowanie pływania kraula na grzbiecie,
14. próby pływania kraulem na piersiach,
15. wykonywanie prostych wślizgów do wody i prostych skoków do wody,
16. opanowanie elementów nurkowania w dal i w głąb.

Sprawny przebieg procesu uczenia się pływania jest rezultatem wdrażania uczących się pływać do takich zachowań, które zapewniają im bezpieczeństwo, zdrowie i prawidłowe kontakty społeczne. Postępowanie musi odbywać się w koordynacji z działaniami rodziców. W tego typu działaniach kładzie się nacisk na samodzielność i odpowiedzialność dziecka a nie tylko na dyscyplinę i posłuszeństwo.

### SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ:

Nr	Temat	Treść	Zabawy
1	Wstępne oswojenie z wodą.	-część organizacyjna, -podstawowe czynności w wodzie -zanurzanie głowy,	Zwiadowcy. Pociąg. Marsze w wodzie. Motorówki i żaglówki. Baraszkujące niedźwiedzie. Deszcz. Odważni wojownicy. Szalone oko. Helikopter. Berek kucany.

2	Nauka podstawowych elementów.	zanurzanie głowy pod wodę, otwieranie oczu pod wodą, nauka wydechu do wody.	Ryby w sieci. Pociąg w tunelu. Wodospad. Telewizor. Kalkulator. Rozpylacz. Poławiacze pereł.. Piłka w kole. Gotująca się woda.
3	Ćwiczenia wypornościowe.	nauka wydechu do wody, korek (próba leżenia), skoki na nogi do wody płytkiej,	Wesołe foki. Korek. Pluskający łoś. Zatapanie miny. Pływaki. Meduza. Wrzucanie kłody. Sprężynki.
4	Leżenie na piersiach i grzbiecie.	z przyborem, bez przyboru, otwieranie oczu, skoki do wody płytkiej.	Kłoc drewna. Pływaki. Karuzela. Wizytówka. Liczenie palców. Transport skarbów. Wodowanie statku. Skoki do dziupli.
5	Poślizg na piersiach (1).	leżenie na piersiach, poślizg z odbicia od dna basenu (z przyborem ,bez przyboru) nauczanie wydechu do wody spady do wody.	Korek. Nad morzem. Ławica śledzi. Pluskające rybki. Wyścig motorówek. Wyścig parostatków. Wrzucanie kłody.
6	Poślizg na grzbiecie (1).	leżenie na grzbiecie, poślizg z odbicia od dna basenu, (z deską i bez deski), nauczanie wydechu do wody, spady do wody z pozycji leżącej.	Flisacy .Ślizgacze. Przepychanie kłody. Wystrzelenie torpedy. Wyrzucanie kłody.
7	Poślizg na piersiach (2)	z odbicia od ścian basenu (z deską bez deski), nurkowanie, skoki na nogi w dal.	Sprężynki. Skoki przez przeszkody. Wystrzelenie torpedy. Pluskające rybki. Wyścigi w tunelu.
8	Poślizg na grzbiecie(2)	Z odbicia od ściany basenu (z deską bez deski) wyciąganie przedmiotów z dna basenu, skok na nogi w dal odbicie od dna poślizg	Kłaskanie. Torped. Ślizgacze. Poławiacze pereł. Skoki do dziupli. Badacze dna
9	Kraulowe ruchy nóg na piersiach.	na łądzie, przy brzegu basenu, ze współwiczającym, (w miejscu w poślizgu) nauczanie wydechu, skoki na nogi do wody głębokiej z przyborem.	Skok do dziupli. Fontanna. Badacze dna. Pokonywanie przeszkód. Fala. Wrzucanie kłody. Wyścig piłeczek. Pluskający łoś.
10	Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie.	na łądzie , na brzegu basenu, przy ścianie basenu, poślizg na grzbiecie, ruchy nóg ze współwiczającym (w miejscu w poślizgu), skoki na nogi z przysiadu.	Skok ratunkowy. Nurek. Kto mocniejszy. Przeciąganie. Wyścig ślizgaczy. Holowanie drewna.
11	Kraulowe ruchy nóg na piersiach, ruchy ramion na grzbiecie.	ruchy rąk na łądzie, kraulowe ruchy NN w poślizgu , z deską z oddychaniem, ruch RR na grzbiecie z partnerem (w miejscu, w marszu) jednoczesne ruchy rąk na grzbiecie (deska między NN), skoki na nogi do wody głębokiej.	Skaczący pstrąg. Pokonywanie przeszkód. Wiatraki. Wrzucanie kłody. Wyścigi . Kto głębiej.

12	Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie, ruchy ramion na piersiach.	kraulowe ruchy rąk na łądzie, ruchy nóg na grzbiecie z deską, praca nóg bez deski, kraulowe ruchy rąk przy ścianie basenu, kraulowe ruchy rąk z partnerem, (w miejscu w marszu) bez oddechu z oddechem.	Skok z salutowaniem. Berek. Holowanie kłody. Wrzucanie kłody. Przepychanka. Taczki.
13	Kraulowe ruchy ramion na grzbiecie.	naprzemianstronne ruchy ramion z deską, (przytrzymanie dłoni przy biodrach), naprzemianstronna (ciągła) praca ramion z deską, ruchy nóg do kraula na piersiach, skoki na nogi do wody głębokiej (samodzielne przepłynięcie przy pomocy nóg na grzbiecie do ściany basenu).	Berek kuczany. Szybowiec. Badacze dna. Wyścigi fok. Kto głębiej.
14	Kraulowe ruchy ramion na piersiach.	kraulowe ruchy jednego ramienia z deską z oddechem, kraulowe ruchy drugiego ramienia z oddechem, kraulowe ruchy rąk z deską (bez oddechu z oddechem) ruchy nóg do kraula na grzbiecie), skoki do wody ze słupka.	Baraszkuje delfiny. Berek. Skoki do celu.
15	Koordinacja pracy ramion i nóg (kraul na grzbiecie).	praca nóg do kraula na grzbiecie (z deską), praca ramion do kraula na grzbiecie, (z deską), łączenie ruchów ramion i nóg z deską „dokładanka” różne ułożenie deski nurkowanie w dal, penetracja dna w linii prostej.	Zjeżdżalnia . Badacze dna. Slalom podwodny. Bomba.
16	Koordinacja ruchów ramion i nóg (kraul na piersiach)	praca nóg do kraula na piersiach (z deską), ruchy ramion do kraula z deską (bez oddechu z oddechem), łączenie ruchów ramion i nóg, oraz oddechu „dokładanka” z deską próby przepłynięcia kraulem na piersiach kilku metrów (bez oddechu), wślizg do wody na głowę.	Łańcuch. Wiatraki. Fontanna.
17	Pływanie kraulem na grzbiecie.	skok do wody głębokiej na głowę z półprzysiadu, praca nóg do kraula na grzbiecie (bez deski), praca rąk na grzbiecie, łączenie ruchów ramion i nóg do kraula na grzbiecie (bez deski), zejście do dna basenu.	Bomba. Poławiacze pereł. Wyścig w tunelu.
18	Pływanie kraulem na grzbiecie	wślizg do wody z siadu, praca N. do kraula z deską, praca R. do kraula (bez oddychania, z	Wrzucanie kłody. Szczupaki i rybki . Katapulta.

		oddychaniem) próba przepłynięcia kilku metrów kraulem na piersiach z oddychaniem pływanie kraulem na grzbiecie ze skoku na nogi.	
19	Doskonalenie poznanych elementów.	skok do wody z przysiadu pływanie rękami i nogami do kraula na grzbiecie, (próby ciągłej pracy rąk), praca nóg do kraula na piersiach, próby pływania kraulem na piersiach w pełnej koordynacji, sprawdzian z nurkowania (wślizg wyciągnięcie przedmiotu z dna)	Klaskanie. Szybowiec. Przepychanka.
20	Sprawdzian praktyczny końcowy	skoki na głowę z przysiadu, półprzysiadu, łączenie ruchów ramion i nóg do kraula na grzbiecie, doskonalenie elementów kraula na piersiach, sprawdzian końcowy: (wg autora 2 próby ,względnie test 6 ćwiczeń E.Bartkowiaka.	

R.Karpiński – Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. – AWF Katowice wydanie drugie poprawione, s 65-71.

#### PLANOWANE SPRAWDZIANY:

Sprawdzian umiejętności praktycznych zalecany przez autora zawiera 2 próby, które w sposób kompleksowy ujmują wszystkie czynniki świadczące o stopniu realizacji 20-sto lekcyjnego kursu nauczania pływania:

1 próba:

- skok do wody głębokiej na nogi,
- wyrzucenie się na powierzchnię wody i przyjęcie pozycji pionowej,
- ułożenie się na plecach,
- przepłynięcie 25m przy pomocy ramion i nóg, na grzbiecie.

2 próba:

- pokonanie odcinka 12,5m kraulem na piersiach.

Inny sposób oceny umiejętności pływackich po I etapie nauczania pływania podaje E.Bartkowiak , którego test zawiera 6 prób:

- poślizg na piersiach,
- poślizg na grzbiecie,
- skok na nogi z wysokości 1m,
- wyciągnięcie przedmiotu z dna (głębokość 1,6m)
- wślizg z siadu na głowę,

przepłynięcie 25m w sposób dowolny.