

SZKOŁA PŁYWANIA!



Plan zajęć na basenie dla klas I - IV

w roku szkolnym 2015/2016

Opracowanie:
Renata Majewska
Aneta Sakowska

Ciemne 2015-09-01

WSTĘP

W roku szkolnym 2015/2016 chętni uczniowie klas I B, II A i IV zostali objęci programem nauki pływania. Jest to wznowiony projekt zajęć dodatkowych dla uczniów naszej placówki.

Nauczanie pływania służy nie tylko celom sportowym, ale także użytkowym, rekreacyjnym, zdrowotnym, higienicznymi i leczniczym. Nauczanie pływania podporządkowane jest ogólnym zadaniom wychowania fizycznego. Oparte jest na zasadach dydaktycznych opiekuńczych oraz działaniu funkcji fizjologicznych w kształtowaniu umiejętności ruchowych. Powszechnie uważa się pływanie za jeden z najzdrowszych sportów. Ruch w wodzie, połączony z pokonywaniem znacznego jej oporu, harmonijnie kształtuje postawę ciała.

Pływanie ma również ogromne działanie korekcyjne. Przyczynia się w szczególności do usuwania nadmiernych krzywizn kręgosłupa, lepszego wysklepiania klatki piersiowej, zwiększenia jej ruchomości oraz powiększenia pojemności płuc. Pozioma pozycja ciała w wodzie w czasie pływania w dużym stopniu ułatwia pracę serca. Ponadto ciśnienie wody działa masująco na naczynia krwionośne i tym samym usprawnia krążenie krwi, powodując obfitszy jej dopływ do serca. Lepszy krwioobieg przyczynia się z kolei do wydatniejszego zaspokojenia zapotrzebowania organizmu w tlen. Duże potrzeby tlenowe w wodzie spowodowane są przyspieszeniem przemiany materii w czasie pływania. A więc pływanie jest doskonałym środkiem likwidującym niedotlenienie i to w warunkach jak najbardziej sprzyjających, gdyż powietrze nad wodą jest wolne od kurzu i innych zanieczyszczeń. Woda jest również najlepszym środkiem hartowania termicznego.

Przygotowany plan zajęć ma za zadanie zaspokoić określone zainteresowania sportowe uczniów, nauczyć dzieci bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych, zapewnić rozrywkę i aktywny wypoczynek po nauce szkolnej, zaspokajać ich potrzeby ruchowe oraz korygować, poprawiać i zapobiegać powstawaniu wad postawy. Zajęcia na basenie mają na celu oswojenie dzieci ze środowiskiem wodnym, przezwyciężenie lęku, jak również zdobycie podstawowych umiejętności w pływaniu. Ma na celu przygotowanie uczniów do właściwej nauki pływania. Jest to również wychodzenie naprzeciw zgłaszanym przez rodziców potrzebom kontynuowania organizacji zajęć nauki pływania.

SZCZEGÓŁY DOTYCZĄCE ORGANIZACJI ZAJĘĆ

CZAS TRWANIA

45 minut- raz w tygodniu - piątek,

MIEJSCE ZAJĘĆ

basen kryty w Wołominie

PROWADZĄCY

Instruktorzy pracujący na basenie

OPIEKUNOWIE

Wychowawczynie kl. IB:

Renata Majewska

Wychowawczynie kl. IIA:

Aneta Sakowska

CELE ZAJĘĆ

1. Cele ogólne

- Zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa w wodzie.
- Wszechstronny rozwój organizmu.
- Wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych.
- Oswajanie z wodą i ćwiczenia wypornościowe, nurkowanie.
- Nauka pływania elementarnego.
- Popularyzacja aktywnego spędzania czasu wolnego.

2. Cele szczegółowe

W zakresie umiejętności – wyposażenie ucznia w umiejętność :

- Opanowania podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym;
- Orientacji pod powierzchnią wody;
- Opanowania specyficznego oddychania w środowisku wodnym;
- Opanowania pływania elementarnego.

W zakresie wiadomości – zapoznanie ucznia z :

- Zasadami bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą;
- Prawidłowymi nawykami higienicznymi;
- Zasadami zachowania się na pływalni;
- Zagroženiami na kąpieliskach i sposobami ich zapobiegania.

W zakresie postaw społecznych :

- Wyrabianie i rozwijanie społecznych zachowań, samodzielności, odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, współdziałania w grupie, tolerancji, niezależności,

sumienności, zdyscyplinowania, systematyczności,
poszanowania mienia społecznego.

FORMY I METODY ZAJĘĆ

Zajęcia z dziećmi w tej grupie wiekowej prowadzone są głównie w formie różnorodnych zabaw i gier ruchowych, przeplatanych ćwiczeniami o charakterze zabawowymi zadaniowym, oraz w formie ścisłej, co w znacznym stopniu może przyspieszyć moment oswojenia się dzieci z wodą.

TEMATYKA ZAJĘĆ

Opracowana przez prowadzących instruktorów.

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Uczniowie klas I-IV po zakończeniu podstawowego kursu pływania powinni utrzymać się na powierzchni wody z głową wynurzoną i poruszać się za pomocą elementarnych ruchów bez dodatkowych przyborów w postaci deski pływackiej lub "pływaczków". Dzieci powinny być oswojone z wodą i przygotowane do dalszej edukacji z zakresu pływania.

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA

1. Uczeń opanuje w stopniu dobrym pływanie elementarne.
2. Zna zasady i umie bezpiecznie korzystać z pływalni i akwenów wodnych.
3. Ma wpojone prawidłowe nawyki higieniczne.
4. Zna sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego.
5. Ma świadomość korzyści zdrowotnych jakie daje pływanie.
6. Lepiej poznaje swój organizm.
7. Wszechstronnie rozwinię swój organizm i podniesie ogólną sprawność fizyczną.
8. Skoryguje swoją postawę ciała.
9. Wyrabi i rozwinię społeczne zachowania.

ZAKRES OBOWIĄZKÓW UCZNIĄ PODCZAS POBYTU NA BASENIE

1. Dokładnie zaznajomić się z regulaminem korzystania z pływalni.
2. Przestrzegać zasad higieny osobistej.
3. Zachować dyscyplinę w czasie zajęć.
4. Przestrzegać zakazu samowolnego wchodzenia do wody i opuszczania jej oraz zakazu biegania po obiekcie.
5. Przestrzegać zakazu przekraczania oznaczonego w wodzie miejsca do ćwiczeń.
6. Znajomości i przestrzegania umownych sygnałów.

7. Natychmiast zgłaszać prowadzącemu złe samopoczucie w czasie ćwiczeń w wodzie.
8. Spożyć posiłek co najmniej 1,5 – 2 godz. przed lekcją .

LITERATURA:

- "Pływanie" - Adam Kalinowski, Roman Roszko
"Nauczanie pływania" - Edmund Bartkowiak
"Podstawy bezpieczeństwa w wodzie" - Mieczysław Witkowski
"Proces wychowania w kulturze fizycznej" - Stanisław Strzyżewski
"Właściwości ćwiczeń fizycznych ich systematyka i metodyka" - Jadwiga Bohrynowska-Fic

PRZYKŁADOWE TEAMATY, ĆWICZENIA, ZABAWY, FORMY ZAJĘĆ

- 1.- omówienie zasad BHP obowiązujących w trakcie zajęć na basenie, w szatni, pod prysznicem, w drodze na basen i z basenu, sucha zaprawa, zabawy oswajające z wodą: "Brodzenie", "Spłoszone mewy", "Mycie się".
2. - oswajanie dzieci z wodą, zabawy na brzegu i w wodzie sięgającej do bioder, zabawa "Skradające się wydry" - dzieci oswajają się z wodą i jednocześnie przezwyciężają lęk przed nią.
3. - zapoznanie dzieci z oporem i wyporem wody, zabawa "Bocian i żaby".
4. - przezwyciężanie oporu i spokojne reagowanie na niespodziewane bryzganie wodą, zabawa "Rekiny", "Baraszkuje niedźwiadki".
5. - oswojenie dzieci z zanurzeniem twarzy pod wodą, zabawa "Gotująca się woda".
6. - opanowanie umiejętności spokojnego oddychania w wodzie, wykonywania wydechów pod wodą, zabawa "Dni tygodnia".
7. - oswojenie z całkowitym zanurzeniem się pod wodą i opanowanie statycznego pływania, przyjmowanie poziomej pozycji ciała w wodzie, zabawa "Ławica ryb", "Rozbitkowie", "Poszukiwanie skarbu".
8. - pokonywanie nieprzyjemnego odczucia związanego z zalewaniem się twarzy wodą i wlewaniem się wody do nosa i gardła oraz pokonywanie oporu środowiska wodnego, zabawa "Holowanie drzewa", "Podwodna wyprawa".
9. - nauka samodzielnego utrzymywania się leżąc na wodzie, próba samodzielnego położenia się na wodzie na plecach, zabawa "Meduza".
- 10.- próba samodzielnego przepłynięcia kilku metrów na plecach, ćwiczenia z deską pływacką i w parach, zabawa "Holowanie rozbitka".
- 11.- nauka samodzielnego utrzymania się na wodzie w leżeniu na piersiach, ćwiczenie w parach: holowanie leżącego na brzuchu, zabawa "Koreczki".
- 12.- samodzielne utrzymywanie się na powierzchni wody, naśladowanie ruchów pływającego psa.

- 13.- doskonalenie samodzielnego utrzymywania się na wodzie w leżeniu na piersiach, na grzbiecie, zabawy: "Kłoda", "Statek".
- 14.- próba samodzielnego przepłynięcia kilku metrów i utrzymanie się na wodzie, ćwiczenia indywidualne z dowolnym przyborem, sprawdzenie umiejętności w formie zabawowej.
- 15.- nauka skoków do wody, dzieci wykonują skoki z obrzeża basenu na nogi, z asekuracją, zabawa "Skaczące foczki", dowolne przepłynięcie 10 metrów.
- 16.- ćwiczenia wypornościowe na brzuchu i na grzbiecie z deską, zabawy: "Meduza" i "Koreczek".
- 17.- oswajanie się z wodą i ze skokami do wody, gry i zabawy na komendę, wyścigi rzędów.
- 18.- wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej, ćwiczenia z deską, pokonywanie oporu wody, zabawy: "Fala" i "Sztorm".
- 19.- wzmacnianie mięśni nóg i obręczy biodrowej, zabawy w leżeniu na grzbiecie i w leżeniu na piersiach, zabawa "Piana morską".
- 20.- nauka pływania na piersiach, ćwiczenia w parach.
- 21.- nauka pływania na grzbiecie, ćwiczenia w parach.
- 22.- pływanie na brzuchu z deską, praca nóg, zabawa "Holowanie łódki".
- 23.- doskonalenie pływania na piersiach z pomocą "pływaczków", praca ramion i nóg.
- 24.- pływania na grzbiecie z deską, praca nóg, ćwiczenia korygujące postawę ciała, wzmacnianie mięśni grzbietu.
- 25.- doskonalenie pływania na grzbiecie, wyścigi "Motorówek".
- 26.- wzmacnianie mięśni posturalnych, kształtowanie prawidłowej sylwetki, wzmacnianie mięśni oddechowych, poznane zabawy wypornościowe i oddechowe.
- 27.- skoki do wody z deską lub bez, wyścigi, konkurs na najlepszego skoczka.
- 28.- gry i zabawy w zespołach 5 osobowych, wyścigi i sztafety.
- 29.-lekcja otwarta dla rodziców, sprawdzian z zakresu podstawowych umiejętności w wodzie, zgodnie z założeniami programowymi, zdobywanie uprawnień "Już pływam".
- 30.- lekcja rezerwowa, uzupełnienie zaległości, luźne pływanie, gry i zabawy.