

## TREŚCI PROGRAMOWE

### Etap pierwszy – ćwiczenia oswajające z wodą oraz nauka podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym (20 lekcji)

do wykorzystania przy realizacji zajęć w ramach projektu powszechnej nauki pływania „Umiem pływać”.

| Faza pierwsza (lekcje 1-5)  |   | Faza druga (lekcje 6-10) |   | Faza trzecia (lekcje 11-15) |  | Faza czwarta (lekcje 16-20) |  |
|---|---|--------------------------|---|-----------------------------|--|-----------------------------|--|
| 1.  | Opanowanie podstawowych czynności w wodzie                                  | 6.                       | Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie  | 11                          | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie  | 16                          | Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie  |
| 2.  | Zanurzenie głowy do wody.   | 7.                       | Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie  | 12                          | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie  | 17                          | Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie  |
| 3.  | Otwieranie oczu pod wodą.   | 8.                       | Wykonywanie prostych skoków   | 13                          | Elementy nurkowania w głębi.   | 18                          | Elementy nurkowania w dół i w głębi  |
| 4.  | Opanowanie wydechu do wody.   | 9.                       | Opanowanie poślizgów na piersiach   | 14                          | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem   | 19                          | Wykonywanie skoków do wody głębokiej   |
| 5.  | Ćwiczenia wypornościowe   | 10.                      | Opanowanie poślizgów na piersiach   | 15                          | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem   | 20                          | Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.  |
| <b>Sprawdzian I na stopień RYBKA</b> <b>Sprawdzian II na stopień FOKA</b> <b>Sprawdzian III na stopień NUREK</b> <b>Sprawdzian IV na stopień DELFINEK</b> |   |                          |   |                             |  |                             |  |
| 1.  | Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie<br>zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń | 1.                       | Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund | 1.                          | Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron) | 1.                          | Przeplnięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.  |
| 2.  | Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund                | 2.                       | Skok do wody<br>Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach                  | 2.                          | Nurkowanie w głębi z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)                           | 2.                          | Skok do wody głębokiej, wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni. |

Źródło: - opracowanie Katarzyna Kucia-Czyszczoń, Alicja Stachura