



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM NAUCZANIA PŁYWANIA

Polski Związek Pływacki

Ogólnopolski Program Nauczania Pływania

Kraków 2014

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

Autorzy:

Etap I: *Katarzyna Kucia, Alicja Stachura*

Etap II: *Alicja Stachura*

Recenzent: *Ryszard Karpiński*

Koordynator projektu, adiustacja i weryfikacja: *Kazimierz Woźnicki*

Pomysodawca publikacji: *Polski Związek Pływacki*

Zdjęcia: *Leszek Stępień, Katarzyna Urbańczyk-Kogut*

Redakcja techniczna: *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: 978-83-931791-6-9

©  Kraków 2014

*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	9
CELE OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU NAUCZANIA PŁYWANIA.....	11
1. TEORETYCZNE PODSTAWY PROCESU NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ PŁYWANIA.....	17
1.1. Korzyści płynące z nauczania i uczenia się pływania.....	19
1.2. Pozytywne metody nauczania i uczenia się pływania.....	20
1.3. Rozwój ontogenetyczny dziecka w wieku 7–10 lat	29
1.4. Bezpieczeństwo dziecka na pływalni jako priorytet procesu szkolenia.....	30
1.5. Przybory i pomoce dydaktyczne wykorzystywane w procesie nauczania i uczenia się pływania	33
1.6. Ewaluacja i kontrola procesu szkolenia na poszczególnych etapach szkolenia	46
2. Etap I „Czas zacząć”	49
2.1. Faza pierwsza – adaptacja do środowiska wodnego oraz nauczanie i uczenie się podstawowych ruchów napędowych – Strefa Niebieska	49
2.1.1. Ramowy układ zajęć przy realizacji etapu pierwszego „Czas Zająć” faza pierwsza – adaptacja do środowiska wodnego – Strefa Niebieska.....	49
2.1.2. Program nauczania pływania – organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych lekcji 1–20 wraz z zaleceniami i opisami wybranych ćwiczeń.....	55
Lekcja 1	63
Lekcja 2	71
Lekcja 3	77
Lekcja 4	83
Lekcja 5	89

Lekcja 6.....	95
Lekcja 7.....	101
Lekcja 8.....	107
Lekcja 9.....	115
Lekcja 10.....	121
Lekcja 11.....	127
Lekcja 12.....	133
Lekcja 13.....	141
Lekcja 14.....	147
Lekcja 15.....	151
Lekcja 16.....	159
Lekcja 17.....	163
Lekcja 18.....	167
Lekcja 19.....	171
Lekcja 20.....	179
3. Etap II „Aktywny Początek”.....	185
3.1. Faza druga – opanowanie stylów naprzemianstronnych – strefa żółta.....	185
3.1.1. Program nauczania pływania – organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych 21–36.....	185
Lekcja 21.....	195
Lekcja 22.....	205
Lekcja 23.....	217
Lekcja 24.....	227
Lekcja 25.....	237
Lekcja 26.....	247
Lekcja 27.....	255
Lekcja 28.....	265
Lekcja 29.....	273
Lekcja 30.....	277
Lekcja 31.....	285
Lekcja 32.....	295
Lekcja 33.....	301
Lekcja 34.....	307
Lekcja 35.....	319
Lekcja 36.....	329
4. Etap II „Aktywny Początek”.....	339
4.1. Faza trzecia – opanowanie stylów symetrycznych: żabka na piersiach – strefa zielona.....	339
4.1.1. Program nauczania pływania – organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych 37–52.....	339

Lekcja 37.....	345
Lekcja 38.....	357
Lekcja 39.....	365
Lekcja 40.....	373
Lekcja 41.....	383
Lekcja 42.....	393
Lekcja 43.....	401
Lekcja 44.....	409
Lekcja 45.....	415
Lekcja 46.....	421
Lekcja 47.....	431
Lekcja 48.....	439
Lekcja 49.....	445
Lekcja 50.....	453
Lekcja 51.....	461
Lekcja 52.....	467
5. Etap II „Aktywny Początek”.....	477
5.1. Faza trzecia – opanowanie stylów symetrycznych:	
delfin – strefa czerwona	477
5.1.1. Program nauczania pływania –	
organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych 53–66	477
Lekcja 53.....	483
Lekcja 54.....	497
Lekcja 55.....	507
Lekcja 56.....	521
Lekcja 57.....	527
Lekcja 58.....	533
Lekcja 59.....	539
Lekcja 60.....	545
Lekcja 61.....	553
Lekcja 62.....	557
Lekcja 63.....	563
Lekcja 64.....	567
Lekcja 65.....	573
Lekcja 66.....	579
W realizacji zdjęć do Programu uczestniczyli	583
Literatura.....	587

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 autorki 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

*Umiejętność pływania – stosując pewne uproszczenia myślowe –
jest darem życia dla wielu istnień ludzkich .
(Dybińska 2009)*

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 (Rozporządzenie 2009). 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



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

podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym,

- **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.



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	Wiadomości
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 osławiające 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 nadrzędne Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania zostały zaprezentowane na rysunku 3.

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

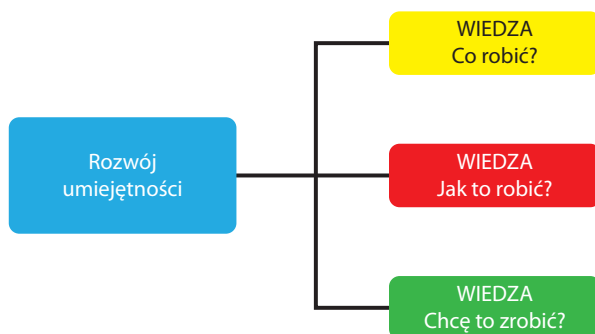
Budżet godzin		
Ilość godzin		I/II klasa
I semestr	2 godziny tygodniowo	31
II semestr	2 godziny tygodniowo	31
Zawody pływackie	Sprawdzian umiejętności	4
Razem ilość godzin		66

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.

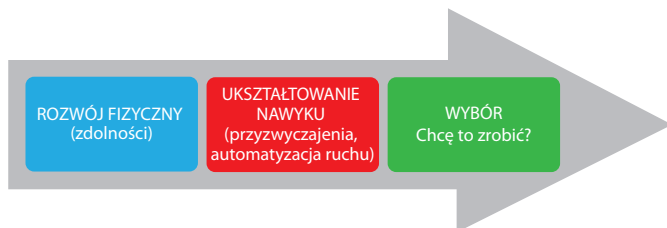


Rys. 4. Pytania dotyczące rozwoju umiejętności pływackich

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 osiąganie 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 współwziewających 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) **Wyznaczanie 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) **Współczucie** – 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 (1999). 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 wzorzec 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 równolegle 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).** 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 – nauczanie i uczenie się technik sportowych w obszarze osi krótkiej (delfin).**

Cel fazy czwartej programu to: nauczanie prawidłowego i efektywnych ruchów podwodnych kończyn górnych i dolnych w stylu motylkowym.

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 przestrzennie 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, doskonalać 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, udowadniali już w swoich badaniach liczni autorzy (Arellano i wsp. 1997, 2003; Costill 1994; Pelayo i wsp. 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 obliuguje 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**,
„*Przejętny 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 rybnie, 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 rzeczne 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 głęb, 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 oddechu, 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. Wyłamania 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 zamrożony 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: **wszelstronny** (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 doskonalone. 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 międzysobnicze 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 szczególne 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. Dbałość 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) **Ustawa 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.

Dbałość 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 współćwiczącego 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 lądu czy też z wody,
 - być gotowym do wejścia do wody, gdy znajdzie 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, czepek; 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 różnorodne, kolorowe przybory i przedmioty przyciągają uwagę ucznia. Uczeń może nimi manewrować, chwycać 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 bezpośrednie i pośrednie 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 przyśpieszenie 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:

- ucą współdziałania w grupie,
- ucą dbania o wspólną własność,
- ucą 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 zatapialne, (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.

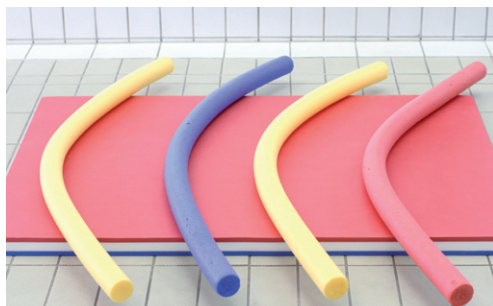
Środki zabezpieczające

- 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. 1.1). 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. 1.2). 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. 1.2). Deski małe umożliwiają

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



Rys. 1.1.



Rys. 1.2.

- 4) **Pasy wypornościowe** – stosowane do zabezpieczenia dziecka (rys. 1.3) – 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. 1.3.

Środki zatapialne

Kolorowe gumowe kółeczka, krążki, ringo, pałeczki, 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. 1.4).



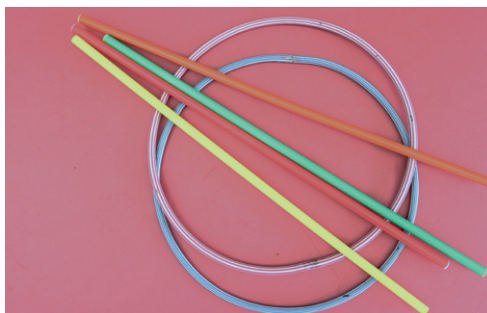
Rys. 1.4.

Środki pływające po powierzchni wody

- 1) **Piłki i piłeczki, 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. 1.5a, b).



Rys. 1.5a.



Rys. 1.5b.

- 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. 1.6a),
 - okienko w ułożeniu na grzbiecie (rys. 1.6b).



Rys. 1.6a.



Rys. 1.6b.

Tabela 6. Środki ułatwiające doskonalenie techniki pływania

Rodzaj sprzętu	Opis sprzętu	Zastosowanie w szkoleniu
Fistgloves 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
Płetwy krótkie „zoomers”	Silikonowe, długość pióra od 2,5 cm do 5 cm. Są dwa rodzaje płetwy: 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
Płetwy 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 płetw 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:

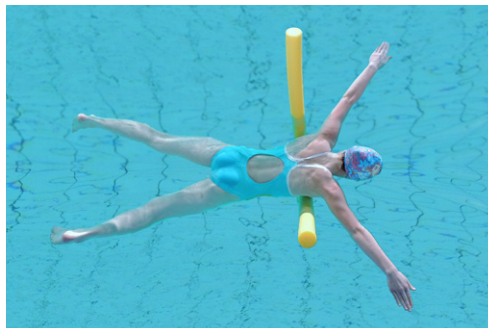
- makaron trzymany pod klatką piersiową tyłem (na grzbiecie), pod klatką piersiową przodem (na piersiach) (rys. 1.7a i 1.8a, b),



Rys. 1.7.

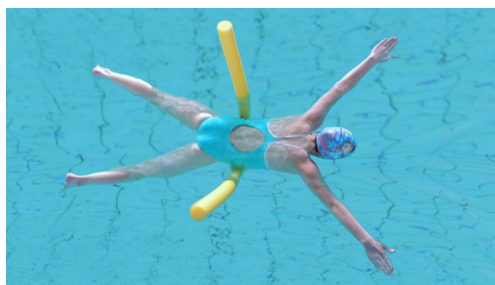


Rys. 1.8a.



Rys. 1.8b.

- makaron pod biodrami w ułożeniu na piersiach i na grzbiecie (rys. 1.9a, b),



Rys. 1.9a.



Rys. 1.9b.

- makaron na wysokości kostek (stopy) w ułożeniu na piersiach i na grzbiecie (rys. 1.10a, b),



Rys. 1.10a.



Rys. 1.10b.

- makaron na szyi z dociskaniem makaronu do powierzchni wody (na grzbiecie) (rys. 1.11a, b),
- makaron na szyi z dociskaniem głowy do powierzchni wody i puszczeniem końców makaronu (na grzbiecie) (rys. 1.12),

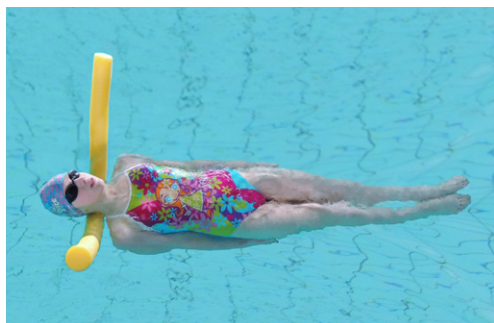


Rys. 1.11a.



Rys. 1.11b.

- pozycja dolna – ułożenie makaronu na biodrach – SZEROKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia (na grzbiecie) (rys. 1.13),



Rys. 1.12.



Rys. 1.13.

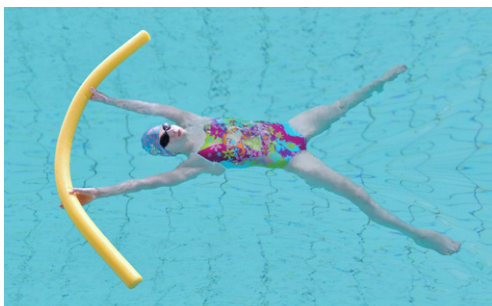
- pozycja dolna – ułożenie makaronu na biodrach – WĄSKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia (na grzbiecie) (rys. 1.14),



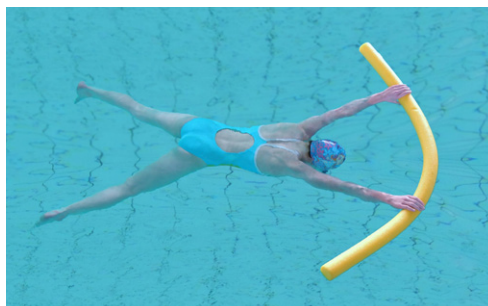
Rys. 1.14.

- pozycja górna – ułożenie makaronu za głową – SZEROKI CHWYT na szerokość barków na wyprostowanych ramionach ułożonych za głową (na grzbiecie) (rys. 1.15a),

- pozycja górna – ułożenie makaronu przed sobą – SZEROKI CHWYT na szerokość barków na wyprostowanych ramionach ułożonych przed sobą (na piersiach) (rys. 1.15b),



Rys. 1.15a.



Rys. 1.15b.

- pozycja górna – ułożenie makaronu za głową – WĄSKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych za głową (na grzbiecie) (rys. 1.16a),
- pozycja górna – ułożenie makaronu przed sobą – WĄSKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych przed sobą (na piersiach) (rys. 1.16b).



Rys. 1.16a.



Rys. 1.16b.

3) Pozycje makaronu w ustawieniu pionowym ciała w wodzie:

- makaron trzymany pod klatką piersiową przodem i tyłem (rys. 1.17),
- makaron między nogami – siad na makaronie (rys. 1.18),



Rys. 1.17.



Rys. 1.18.

- makaron między nogami – przechodzenie z pozycji stojącej do leżenia na piersiach i do leżenia na grzbiecie (rys. 1.19a–d).



Rys. 1.19a.



Rys. 1.19b.



Rys. 1.19c.



Rys. 1.19d.

4) Pozycje deski w ułożeniu na grzbiecie:

do nauki ruchu:

- poziome ułożenie deski na biodrach (rys. 1.20),
- poziome ułożenie deski – SZEROKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia (rys. 1.21),



Rys. 1.20.



Rys. 1.21.

do doskonalenia ruchu:

- pozycja dolna – ułożenie deski na biodrach pionowo – NISKI CHWYT na wyprostowanych ramionach ułożonych wzdłuż tułowia (rys. 1.22),



Rys. 1.22.

- 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. 1.23a, b),



Rys. 1.23a.



Rys. 1.23b.

- do doskonalenia ruchu:**
- pozycja górna – ułożenie deski przed sobą – WYSOKI CHWYT deski na wyprostowanych ramionach ułożonych na desce (rys. 1.24).
- 6) **Pozycje małej deski w ułożeniu na piersiach i na grzbiecie:**
- pozycja górna oburącz – ułożenie deski przed sobą – WYSOKI CHWYT deski (rys. 1.25a, b),
 - pozycja górna jednorącz – ułożenie deski przed sobą – WYSOKI CHWYT deski (rys. 1.26a, b),
 - pozycja między kostkami, pozycja między udami (rys. 1.27a, b).



Rys. 1.24.



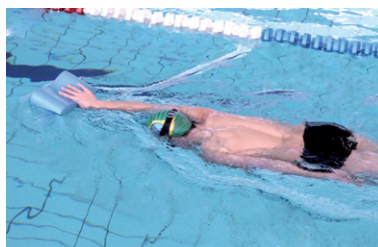
Rys. 1.25a.



Rys. 1.25b.



Rys. 1.26a.



Rys. 1.26b.



Rys. 1.27a.



Rys. 1.27b.

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 wyzwalanie 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 rozważą 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 oddziaływania na siebie różnych zadań, których uczy się dany uczeń,
- ćwiczeniach umysłowych,
- ćwiczeniach całościowych i częściowych, czynnościach seryjnych, ciągłych i nieciągłych,
- instruktazu, 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) **Naprężanie/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 utrwała 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 nauczenia 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 (zatrzymywanie 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

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

Skoki z brzegu pływalni

Szpeciallynie 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. Szpeciallynie 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, Fiłon 1991, s. 217).

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

- zabawy z zanurzeniem 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).

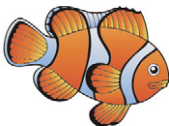



Młody człowiek pozbawiony zabawy, swobody ekspresji i spontanicznego działania nie może stać się człowiekiem aktywnym, samodzielnym i zdolnym do inicjatywy. Prawidłowo zaspokajając potrzeby dziecka, kształtuje się względnie zgodną i trwałą organizację wiedzy, uczuć, motywów działania i reakcji. Proces 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 głębi
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 głębi	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 wylowieniem zabawki z dna pływalni do około 100–120 cm (można wykorzystywać zerdź pływacką)	Zadanie 2: Skok do wody głębokiej, wypłynięcie, obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wylowienie 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:			
<ul style="list-style-type: none"> • 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 PLYWANIA – 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 
2.	Nauczanie zanurzenia głowy do wody	Doskonalenie poruszania w wodzie. Gry i zabawy z elementami zanurzenia 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 zanurzenia głowy do wody	Ocena „+” za aktywny udział w zajęciach 
3.	Nauczanie prawidłowego oddychania w wodzie	Doskonalenie poruszania w wodzie. Gry i zabawy z elementami zanurzenia 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 
4.	Nauczanie otwierania oczu pod wodą	Doskonalenie zanurzenia 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 

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 
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 
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 
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 

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





PLAN WYNIKOWY Z PLYWANIA – lekcje 1–20							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiedomości	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 
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 
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 
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 

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	
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 naprzemiannych na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
14.	Nauczanie elementu nurkowania w głąb	Gry i zabawy z nurkowaniem i zanurzaniem głowy do wody. Wykorzystanie różnych przyborów w grach i zabawach (obrace, koleczka, 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 
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 
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 

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	
17.	Nauczanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głęb	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 
18.	Skok do wody głębokiej 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 głębokiej	Uczeń jest współodpowiedzialny za bezpieczeństwo podczas zajęć	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać skok na nogi do wody głębokiej bez pomocy nauczyciela	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
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 głębokiej	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 
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 wewnętrznego zadowolenia 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 lądzie

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 klaśnięcia marsz, na sygnał gwizdka bieg w miejscu, na sygnał 2 klaśnięć podskoki obunóż lub na jednej nodze.

3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Zalecenie: Po ćwiczeniu 3 na lądzie 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–c, rys. 2.3a–d oraz 2.4a–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.



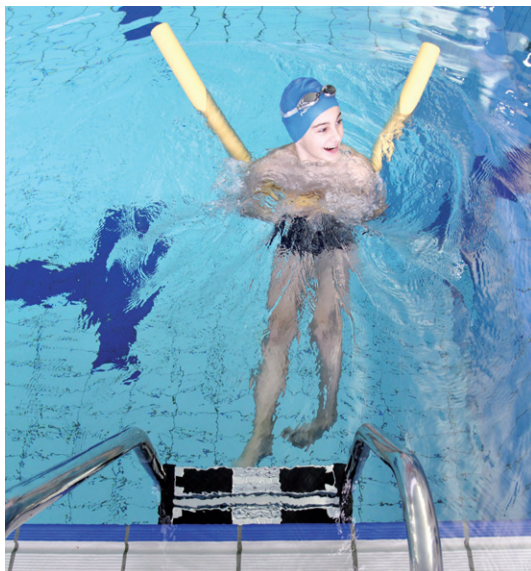
Rys. 2.3d.



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.

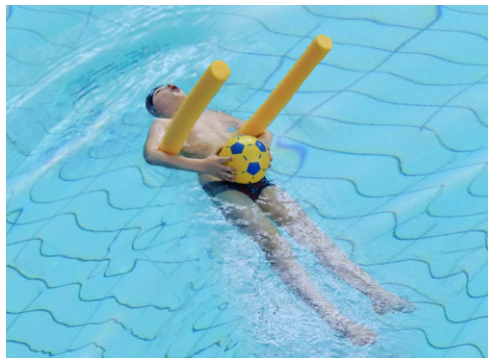
Cel główny zajęć

- 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:
 - „Jeź”
Dzieci poruszają się dowolnie po obwodzie koła. W środku koła stoi „jeź”. 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. Chwyty 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 foczych 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 szadzie 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 rodzaju 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 wypływamy 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–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 rozsypane; „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.

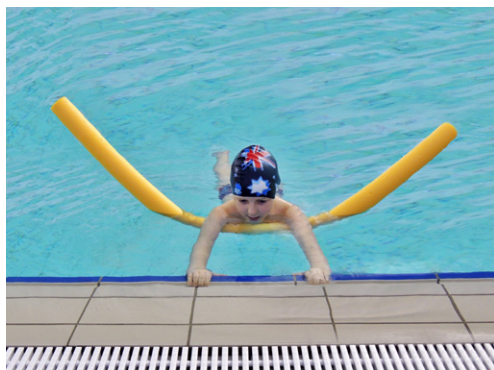
- „Skaczący pstrąg”

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 chwytem za brzeg pływalni. Chwytem 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 akwenie (prawa, lewa strona).



Rys. 2.10.



Rys. 2.11a.



Rys. 2.11b.



Rys. 2.12.

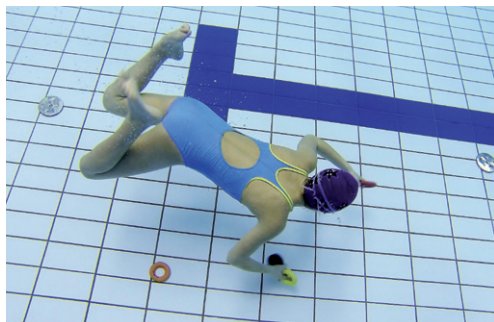
- 3) „Koniki morskie” – zobacz opis ćwiczenia w lekcji 1.
- 4) W staniu przy ścianie pływalni zanurzenie całej twarzy do wody. Wyznaczenie dokładnie linii na twarzy, która ma być zanurzona (granica czepka w ułożeniu na piersiach oraz linia uszu w ułożeniu na grzbiecie). Chwyty brzegu pływalni daje poczucie 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, naśladowując 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 napęlniamy 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. Chwytem 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 przemieszczają się po całym basenie, udając jadące wozy strażackie. Na sygnał POŻAR stają w miejscu i chłapią 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. 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 (rys. 2.20).

Zalecenie: Organizacja grupy szkoleniowej i organizacja pływania na wyznaczonym akwencie (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. Chwył

brzegu pływalni daje poczucie bezpieczeństwa = wytłumacz jeszcze raz dokładnie ćwiczenie (rys. 21a–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. opalanie 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–c).
- 3) Wykonanie meduzy na lądzie, najpierw w ułożeniu na piersiach, później w ułożeniu na grzbiecie (rys. 2.24a–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). Doskonalimy 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.

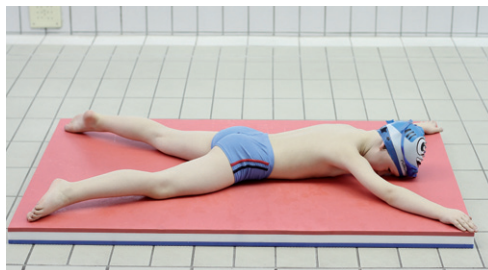


Rys. 2.24b.

- 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 biegają 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 akwenie (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. Jedynek 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 wodą. 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–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 zanurzenie 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 pływackiej.
- 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 asekuruje 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 lądzie

- 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 każdą stronę).
 - 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) 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 skrzydełka). Doskonalimy ćwiczenie oddechowe na lądzie 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).



Rys. 2.30.

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

- 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 obręcz dotknąć prawej stopy. Na kolejny sygnał następuje zmiana stopy. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.
 - „Pluskający losoś”
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 obręcz 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 przechylenia 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. 3 1a–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) Wyławianie 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–c).
Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należyłą 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–c).



Rys. 2.34a.



Rys. 2.34b.



Rys. 2.34c.

- 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).

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”

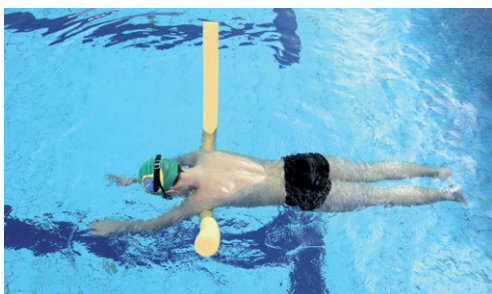
Uczniowie na sygnał nauczyciela wykonują ułożenie ciała na grzbiecie, imitując opalanie się nad morzem. Wygrywa uczeń, który najdłużej wytrzyma w tej pozycji.

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–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 wypuszczaniem powietrza w trakcie przysiadu, odbicie od dna pływalni.

Zalecenie: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wypuszczanie 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) 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, 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–c oraz rys. 2.38a, b).



Rys. 2.37a.



Rys. 2.37b.

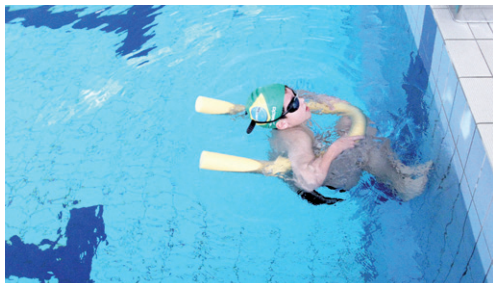


Rys. 2.37c.

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

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–d).



Rys. 2.39a.



Rys. 2.39b.



Rys. 2.39c.



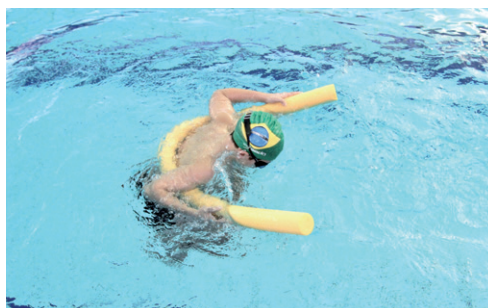
Rys. 2.39d.

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 górze 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–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) Wyławianie zabawek tonących z dna pływalni z wykorzystaniem żerdzi pływackiej.
Zalecenie: Przy zadaniach z nurkowania w dal i w głąb należy zachować należytą 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 najbliższej 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 łądzie

- 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–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”.

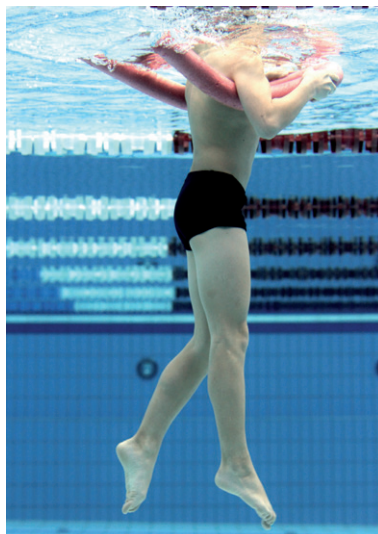
- „Żaby”

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 piersiach 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. Odznaka FOKA

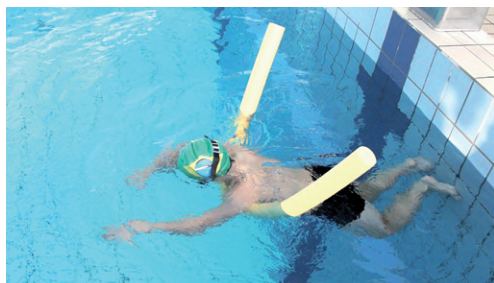
Doskonalenie prawidłowego odbicia od ściany pływalni na piersiach i na grzbiecie z makaronem – z zaznaczeniem fazy szybowania (5 sekund), prawidłowego ułożenia ciała na wodzie; trzy punkty odniesienia w ułożeniu ciała na wodzie oraz włączenie pracy nóg (rys. 2.44a–e oraz rys. 2.45a–c).



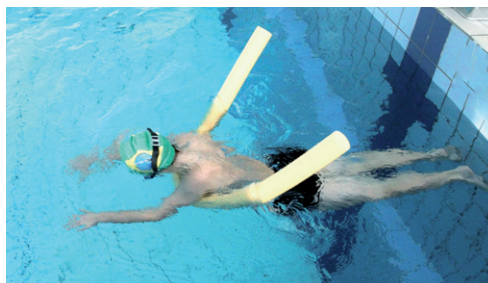
Rys. 2.44a.



Rys. 2.44b.



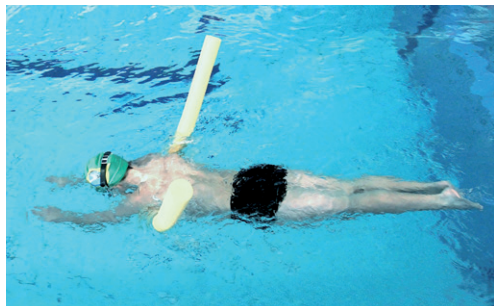
Rys. 2.44c.



Rys. 2.44d.

3) Ćwiczenia z deską:

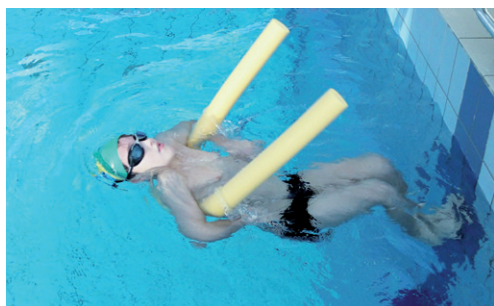
- Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na grzbiecie z deską nad udami w wyprostowanych ramionach.
- Jw. – ramiona ułożone z tyłu za głową.
- Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na piersiach z deską w wyprostowanych ramionach, głowa zanurzona w wodzie – wydech do wody.



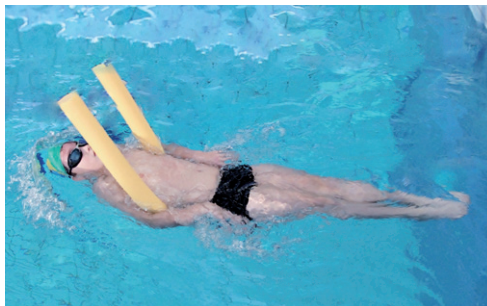
Rys. 2.44e.



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 siadzie 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) 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 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.

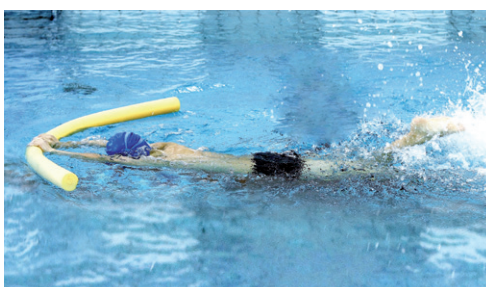


Rys. 2.46.

- 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 łaskę gimnastyczną. Leżący na grzbiecie ma ramiona wyprostowane z tyłu za głową, 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 najwięcej 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 należyłą 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 wchodzą 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 lądzie

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–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 chwyt 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 głową lub głowa leży na brzegu pływalni.
 - Przebieg ćwiczenia jw., ramiona z tyłu za głową 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 głową.
 - 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 jedynki wykonują leżenie na grzbiecie z naprzemianstronną pracą nóg do kraula na grzbiecie. Dwójki trzymają jedynki 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 puszczają deskę 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 jedynki 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. Odnaka **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.

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.
 - Wynurzenie kolan z wody.
 - Nadmierne uginanie nóg w stawach kolanowych i wynurzenie 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 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, 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: W leżeniu na deskach, ramiona pod brodą, naprzemianstronna praca samymi stopami – zgięcie podszwowe i zgięcie grzbietowe – 5 razy każda stopa oraz przejście do wykonywania nożyc ze zgięciem podszwowym (rys. 2.52a–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 pływakiej – 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 jedynki wykonują ułożenie ciała na piersiach z naprzemianną pracą nóg do kraula na piersiach z wydechem do wody. Dwójki trzymają jedynki za wyprostowane ramiona. Ćwiczenie jest wykonywane w miejscu.
 - Wyścig w dwójkach
Na sygnał prowadzącego jedynki wykonują ułożenie ciała na piersiach z naprzemianną pracą nóg do kraula. Dwójki trzymają jedynki 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 skończył 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 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 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 podeszwy 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 podeszwy).
 - Zbyt mała amplituda, usztywnianie kończyn w stawach kolanowych i skokowych (za małą rozpiętość między stopami w ich skrajnym położeniu ruchu) lub zbyt duża nog.
- (Czabański i in. 2003; Maglisco 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) 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 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 przyspieszyło 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 – puszczamy 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”.

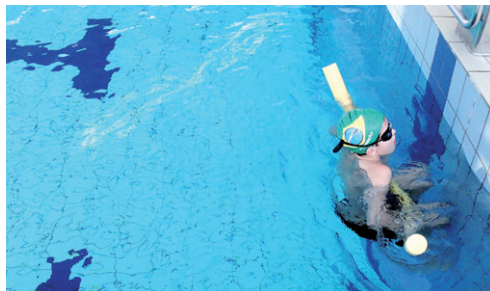
Cel główny zajęć

Zalecenie: Ćwiczenia można wykonywać z różnymi rodzajami sprzętu.

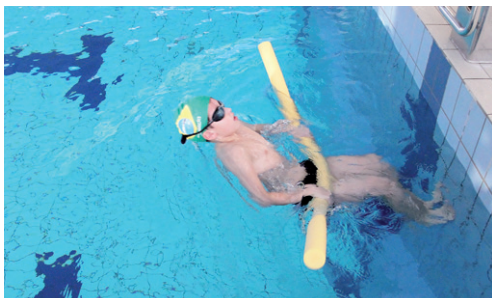
- 1) Odbicie od ściany pływalni w ułożeniu na grzbiecie – z makaronem na biodrach SZEROKI CHWYT, nogi oparte na ścianie – WYSOKO – odbicie od ściany pływalni w ułożeniu na grzbiecie – ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, praca nóg do kraula na grzbiecie (rys. 2.55a–e).



Rys. 2.55a.



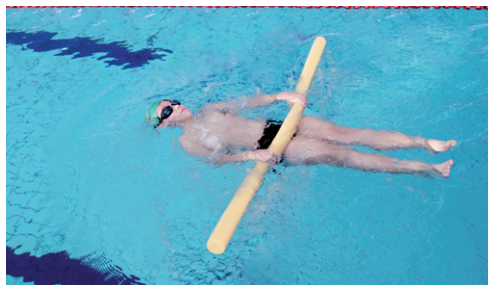
Rys. 2.55b.



Rys. 2.55c.

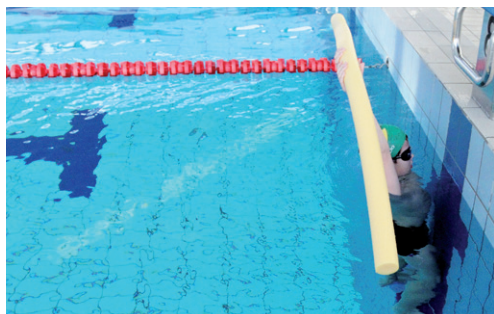


Rys. 2.55d.

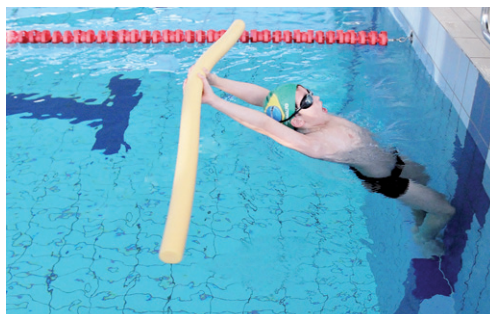


Rys. 2.55e.

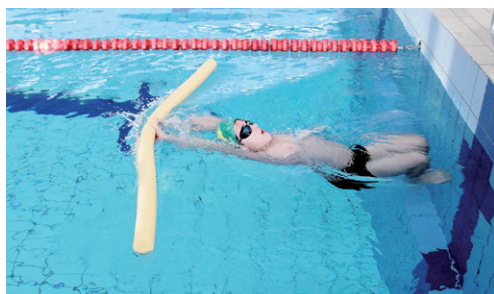
2) Ćwiczenie jak wyżej z ułożeniem makaronu za głową SZEROKI/WĄSKI chwyt (rys. 2.56a–f).



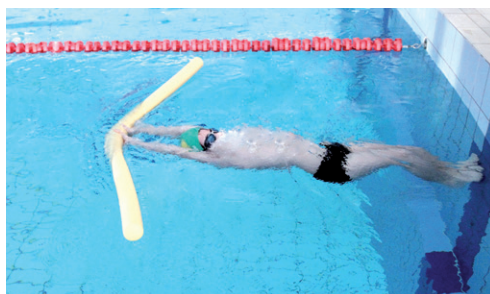
Rys. 2.56a.



Rys. 2.56b.



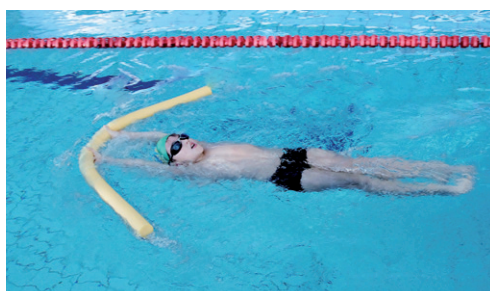
Rys. 2.56c.



Rys. 2.56d.

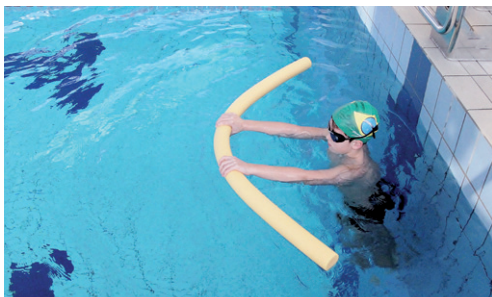


Rys. 2.56e.

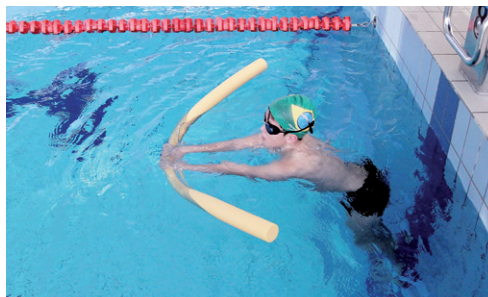


Rys. 2.56f.

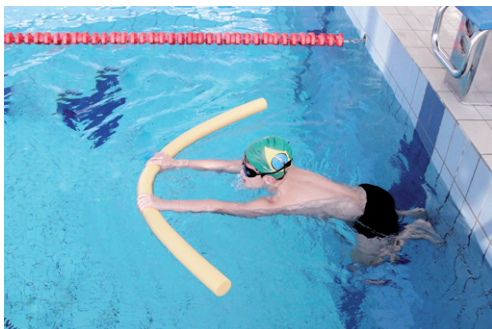
- 3) Odbicie od ściany pływalni – poślizg – SZEROKI/WĄSKI CHWYT makaronu, praca nóg w kraulu na piersiach i do kraula na grzbiecie z prawidłową RYTMIZACJĄ RUCHU (6 kopnięć) oraz PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIEM – WDECH – BEZDECH – WYDECH (rys. 2.57a–d oraz rys. 2.58a, b). (Opcjonalnie z wykorzystaniem deski pływackiej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



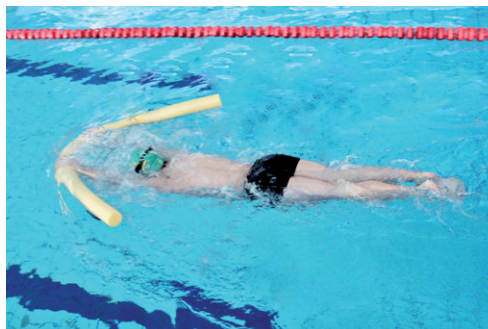
Rys. 2.57a.



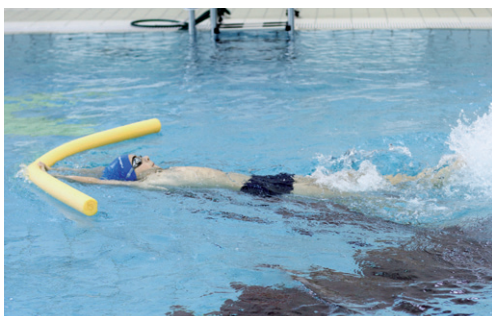
Rys. 2.57b.



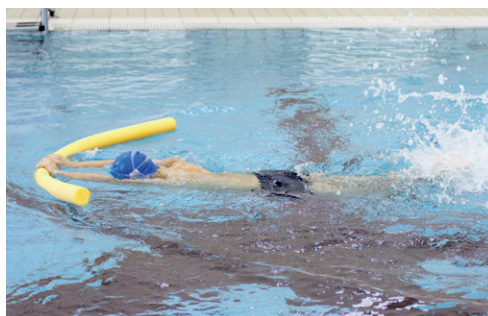
Rys. 2.57c.



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.



Rys. 2.59a.



Rys. 2.59b.

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

- 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–c oraz rys. 2.61a–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 łądzie

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 górę 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–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 dołączeniem 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–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–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 wchodzi 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, WY-
PŁYNIĘCIE – 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 gięcia 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 PRAWIDŁOWE 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 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, 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.

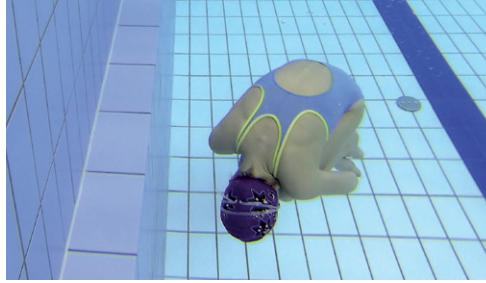
3) Gry, zabawy i konkursy związane z nauczaniem orientacji w przestrzeni i elementem nurkowania w głąb (rys. 2.65a–c):



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: 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 wyławia 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 należytą 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 wyłowić przedmiot z dna, musi zanurzyć twarz!
- Ucz dzieci, aby nie przeceniały swoich możliwości!
- Ucz dzieci, aby przedmioty z dna wyławiały 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 łądzie

- 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. 2.66a–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.



Rys. 2.66a.



Rys. 2.66b.



Rys. 2.66c.



Rys. 2.66d.



Rys. 2.66e.



Rys. 2.66f.



Rys. 2.66g.

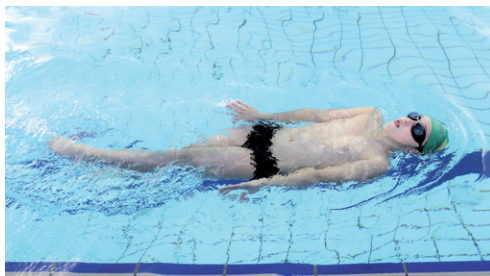
Rozgrzewka w wodzie

- 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” chwytą 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 wyłapani 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 rozsypce 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 przyspieszenie pracy nóg – ramię wyciągamy z wody, od MAŁEGO PALCA skierowanego do góry, ręka po wyciągnięciu z wody wraca do pozycji wyjściowej (rys. 2.67a, b). Przypominamy 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.



Rys. 2.67a.



Rys. 2.67b.

- 6) Ćwiczenie jak wyżej, dokładamy pracę ramienia, które ociera o ucho, a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyzna czołowa) (rys. 67a, b oraz rys. 2.68) – w momencie gdy ręka jest w wodzie, wykonujemy WYDECH 5 razy prawa ręka, 5 razy lewa ręka (3–5 powtórzeń).



Rys. 2.68.

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

7) Wślizgi z brzegu pływalni

- P.w. siad na brzegu pływalni – stopy oparte na ścianie bocznej, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody (rys. 2.69a–c).



Rys. 2.69a.



Rys. 2.69b.



Rys. 2.69c.

- 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. 2.70a–c).
- 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.



Rys. 2.70a.



Rys. 2.70b.



Rys. 2.70c.

- „Makaronowy wąż”
Na sygnał nauczyciela uczeń z makaronem „wężem” 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 rytmizacji ruchu i jak wykonać zmianę pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i na odwrot 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 dłonią, 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 2003; Maglisco 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. 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. 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 przyspieszyć pracę nóg – wykonanie krążenia ramieniem w następujący sposób – zaczyna zawsze MAŁY PALEC skierowany do góry, ramię ociera ucho – a prosta ręka wędruje do nogi (płaszczyczna 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 schwymania, 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 (płaszczyzna 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 chwytą za stopy jedynek 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. jedynka holuje dwójkę przy użyciu symetrycznej pracy ramion do kraula na grzbiecie, zaś dwójka pomaga nogami do kraula na piersiach.
 - Jw. jedynka 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. 2.71a.



Rys. 2.71b.



Rys. 2.71c.

- 8) Skok na nogi z brzegu pływalni, z podwyższenia i ze słupka pływalni bez sprzętu wypornościowego (rys. 2.71a–c) – ułożenie ciała na grzbiecie – praca nóg – do kraula na grzbiecie do wyznaczonego punktu – WYPLYNIECIE – 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 – Odznaka **DELFIN** – Jakie znane 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. Odznaka **DELFIN**
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 powierzchnię 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 głową (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 głową.
 - 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) Wylawianie przedmiotów z dna pływalni po wślizgu z brzegu
Na dnie zatopione kolorowe przedmioty (głębokość 1,2–1,6 m). P.w. klęk 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: 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 pierwsi 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 naciśnięcie na wodę bark – biodro – pokonanie długości pływalni z pracą nóg do kraula na grzbiecie + ODDYCHANIE i RYTMIZACJA.

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

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 wodą, 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 **DELFIN** – zadanie dzieciom pytań na temat: co to jest samoasekuracja w wodzie i czy już dzieci potrafią wykonać ją w jakiś sposób?

e: 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 **DELFIN** – 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 zatapiałne wstęgi na zespół – ułożone w odległości 0,5 m od siebie. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę i przepływają slalodem 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, zatapiałne 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: 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 powierzchnią 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 – **DELFINEK**. 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. 2.72a–d).
- 3) Przejsięcie 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**
Przełynięcie dystansu minimum 15 m do 25 m przy użyciu nóg do kraula na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.



Rys. 2.72a.



Rys. 2.72b.



Rys. 2.72c.



Rys. 2.72d.

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 rozsypce, 2–3 „berków” oznaczonych rękawkim pływackim.

„Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto chce uniknąć schwymania, staje na jednej nodze (prawej lub lewej), podkładając pod kolano drugiej, wysoko ugiętej, nogi rękę, którą równocześnie chwytą 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 – pierwsi z rzędu podają 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. 2.73a–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 kłęczny – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – skok do wody (rys. 2.74a–e).
 - Jw. z kłęk jedenonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – skok do wody (rys. 2.75a–e).



Rys. 2.73a.



Rys. 2.73b.



Rys. 2.73c.



Rys. 2.74a.

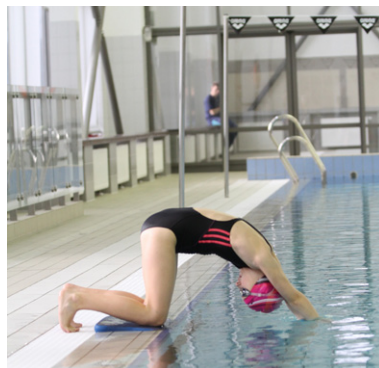


Rys. 2.74b.

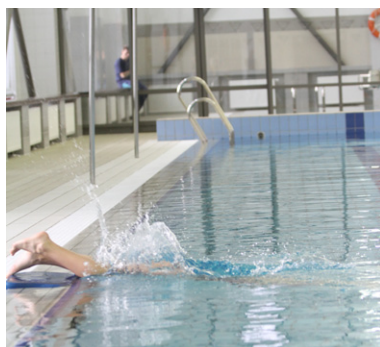
Zalecenie: Bezpieczna organizacja nauczania skoku – zaleca się ściągnięcie liny torowej. Nauczyciel asekuruje każde dziecko poprzez chwyt za stopy, biodra czy obręcz barkową.



Rys. 2.74c.



Rys. 2.74d.



Rys. 2.74e.



Rys. 2.75a.



Rys. 2.75b.

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

- „Gotująca się woda”

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



Rys. 2.75c.



Rys. 2.75d.



Rys. 2.75e.

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 lądzie

- 1) Wyznaczone dzieci same proponują ćwiczenia ogólnorozwojowe na lądzie.
- 2) Przejdźcie 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**
Przeplnięcie 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 jednokowej 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 ZACZĄĆ” – wręczenie uzyskanych dyplomów (rys. 2.76).



Rys. 2.76.

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: zatapanie, uderzanie 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. 2.77. 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.

3. Etap II „Aktywny Początek”

Lekcje od 21 do 36

3.1. Faza druga – opanowanie stylów naprzemianstronnych – strefa żółta

Strefa żółta charakteryzuje się doбором treści ukierunkowanych na doskonalenie techniki pracy nóg w stylach naprzemianstronnych, nauczanie pracy ramion w kraulu na piersiach oraz opanowanie techniki pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach. Treści programowe pozwalają także na zapoznanie się z techniką wykonywania nawrotów zwykłych i skoków do wody w stylach naprzemianstronnych.

Przy doborze treści lekcji (zadań) należy pamiętać, że każdy zespół klasowy jest inny i treści programowe należy elastycznie dopasować do możliwości każdego ucznia. Kompleksowe stosowanie zasad nauczania – uczenia się pływania na każdej lekcji przyczyni się do wysokiej jakości nauczania pływania.

3.1.1. Program nauczania pływania – organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych 21–36

W II etapie program nauczania pływania opiera się na:

- opracowanym harmonogramie czasowym jednostki lekcyjnej (tabela 10),
- zestawieniu tematów lekcji i sprawdzianów na poszczególne odznaki (tabela 11, 13, 15),
- opracowanych planach wynikowych – dostosowanych do poszczególnych umiejętności (odznak) i sprawdzianów (tabela 12, 14, 16).

Każda część lekcji stanowi jej nierozdzielny składnik – tylko kompleksowe ujęcie pozwoli na efektywną pracę i nauczanie pływania podczas jednostki lekcyjnej.

Rozgrzewka na lądzie 3–5 minut

Rozgrzewka na lądzie, tak jak w I etapie, powinna zawierać proste ćwiczenia ogólnorozwojowe, ze specjalnym uwzględnieniem ćwiczeń specjalistycznych rozwijających technikę pływania, ujętych w poszczególnych tematach zajęć. Szczególną uwagę powinno zwracać się na ćwiczenia przygotowujące na lądzie, które umożliwią przeniesienie wstępnie wyćwiczonych zachowań z lądu do wody: właściwych pozycji ciała, specyfiki koordynacji pracy ramion i koordynacji oddechowej.

Tabela 10. Harmonogram czasowy poszczególnych części lekcji – nauczanie i uczenie się technik naprzemianstronnych

Tok lekcyjny	Lp.	Część lekcji	Czas trwania
Część I – wstępna 20–25% czasu jednostki	1	Rozgrzewka na lądzie	3–5 minut
	2	Rozgrzewka w wodzie	3–5 minut
Część II – główna 65–70% czasu jednostki	3	Cel główny zajęć	10–15 minut
	4	Wiosełkowanie (sculling/propeller)	5 minut
	5	Ćwiczenia oddechowe statyczne i dynamiczne z elementami nurkowania w dal i w głąb	5 minut
	6	Skoki z brzegu pływalni	5 minut
Część III – końcowa 10% czasu jednostki	7	Ćwiczenia uspokajające organizm	5 minut
Razem			45 minut

Rozgrzewka w wodzie 3–5 minut

Przed realizacją rozgrzewki w wodzie należy pamiętać o niezbędnych elementach, 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 w ramach jednostki lekcyjnej,
- wybór bezpiecznego sposobu wejścia i wyjścia z wody.

Na tym etapie podczas rozgrzewki w wodzie powinno zwracać się szczególną uwagę na doskonalenie elementów poznanych w poprzednich jednostkach lekcyjnych oraz łączenie w całość poszczególnych elementów trudnego i złożonego z kilku czynności zadania ruchowego. Podczas realizacji zadań lekcji w formie gier, zabaw i konkursów należy rozwijać postawę fair play.

Cel główny zajęć 10–15 minut

W tej części zajęć należy skupić się na realizacji zadań związanych z nauczaniem techniki ruchu stylów naprzemianstronnych: kraula na grzbiecie i na piersiach. Treści programowe obejmują także opanowanie startów i nawrotów zwykłych w stylach naprzemianstronnych. Podczas realizacji celu głównego zajęć należy wykorzystać przede wszystkim ćwiczenia znane z poprzednich zajęć oraz wprowadzać ćwiczenia nowe i złożone pod względem koordynacyjnym. Jednakże należy pamiętać, aby kolejne ćwiczenia były tworzone w oparciu o poznane elementy, poprzez dołożenie elementów nowych, związanych z konkretnym ćwiczeniem.

Wiosełkowanie (sculling/propeller) – 2 minuty

Przed rozpoczęciem nauczania i uczenia się efektywnej napędowej pracy ramion w poszczególnych stylach należy zwrócić szczególną uwagę na rozwój umiejętności generowania

napędu, zarówno na dłoniach, jak i przedramionach w poszczególnych technikach. Ćwiczenia oparte na tzw. wiosłkowaniu (z ang. *sculling drills*) stanowią najlepszą drogę do nauczenia się wykorzystywania siły napędowej w środowisku wodnym. Zostało to potwierdzone badaniami naukowymi, a wielu naukowców twierdzi, że ćwiczenia „wiosłkowania” stanowią najlepszą drogę do:

- prawidłowego ustawiania (kąta ataku dłoni) i prowadzenia dłoni oraz przedramienia podczas faz właściwych ruchu (pozycja ułożenia ciała w wodzie),
- budowania tzw. czucia wody,
- wzmocnienia mięśni przedramienia, nadgarstka i dłoni jako powierzchni odpowiedzialnych w 70% za generowanie napędu w środowisku wodnym,
- budowanie i doskonalenie chwytu wody, pociągnięcia i odepchnięcia w poszczególnych fazach napędowych pracy ramion.

Wykorzystanie ćwiczeń „wiosłkowania” (sculling/propeller) – będzie się opierać przede wszystkim na modyfikacjach pozycji ciała, w zależności od generowania siły napędowej poprzez wiosłkowanie z wykorzystaniem odpowiednich ustawień palców, dłoni, nadgarstków i przedramienia względem wody, tak aby ruch stał się coraz bardziej efektywny.

Ćwiczenia oddechowe statyczne i dynamiczne z elementami nurkowania w dal i w głąb – 5 minut

Właściwa i poprawna mechanika zarówno oddychania w środowisku wodnym, jak również pracy napędowej nóg może stanowić najprostsze do nauczenia się umiejętności poruszania się w środowisku wodnym. Obecnie te najprostsze umiejętności nie zawsze są wykorzystywane na każdym etapie nauczania i uczenia się pływania. Właściwa umiejętność oddychania, jak i praca nóg są umownie nazywane „punktem krytycznym” u pływaków i pływaczek, gdyż od tych umiejętności zależą:

- swobodne czucie się w środowisku wodnym,
- właściwa pozycja ciała (jak najlepsze ułożenie ciała w 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 (zatrzymywanie oddechu powoduje znaczny wydatek energetyczny) – staramy się ten wydatek energetyczny ograniczać do minimum,
- pozycja ułożenia ciała w wodzie, tzw. pozycja torpedowa (pozycja strzałki, opływowa), tak aby ciało „przecinało wodę”. Pozycja ta gwarantuje zmniejszenie oporów w środowisku wodnym, czyli zmniejsza tarcie przy relatywnie niskim nakładzie energii.

Zaprezentowane ćwiczenia pozwolą odnaleźć drogę do tak zwanej bazy, na której buduje się technikę pływania.

Skoki z brzegu pływalni – 5 minut

W II etapie programu nauczania pływania podczas wykonywania skoków do wody nadal należy zwracać szczególną uwagę na:

- organizację bezpiecznej strefy skoku do wody,
- zapewnienie bezpiecznej strefy wypłynięcia na powierzchnię wody,

- bezpieczeństwo skaczącego i grupy,
- wykonywanie skoków pojedynczo i na sygnał prowadzącego,
- właściwą asekurację skoków.

Każdy skok powinien być kontrolowany przez prowadzącego, który zwraca uwagę na:

- przyjęcie prawidłowej pozycji do skoku,
- prawidłowe ułożenie ramion,
- prawidłowe odbicie od ściany,
- właściwe wyplnięcie na powierzchnię,
- właściwe i bezpieczne wyjście z wody.

W tej części programu podczas ćwiczeń skoków do wody zwiększa się stopień trudności wykonywania skoków (np. z siadu kłęcznego, z kłku jednonog, z półprzysiadu). Najpierw ćwiczenia mogą być wykonywane z pomocą nauczyciela, a następnie indywidualnie z asekuracją z brzegu.

Ćwiczenia uspokajające organizm – 5 minut

Uspokojenie organizmu jest niezbędnym elementem po intensywnych zajęciach i nie należy rezygnować z tej części lekcji na rzecz wydłużania innych części. Uspokojenie organizmu ma na celu doprowadzenie wszystkich układów organizmu do stanu równowagi czynnościowej. Pozwala na zminimalizowanie powstawania: kontuzji, bolesności mięśni, duszności, czy też, co czasami się zdarza, zawrotów głowy – po bardzo intensywnych zajęciach.

Tabela 11. Zestawienie tematów lekcji i sprawdzianów na poszczególne odznaki w II Etapie nauczania i uczenia się pływania – faza druga, style naprzemianstronne, lekcje 21–36

Wieloryb lekcje 21–24	Żółw lekcje 25–28	Konik morski lekcje 29–32	Krab lekcje 33–36
			

Tematy zajęć lekcyjnych

21. Praca ramion do kraula na grzbiecie – ćwiczenia z małymi deskami (ósemki)	25. Nauczanie skoku startowego do kraula na grzbiecie	29. Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach	33. Kraul na piersiach – gry i zabawy z elementem współzawodnictwa
22. Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie	26. Doskonalenie skoku startowego do kraula na grzbiecie	30. Praca ramion do kraula na piersiach z małymi deskami (ósemkami)	34. Nauczanie skoku startowego do kraula na piersiach
23. Nauczanie koordynacji w kraulu na grzbiecie	27. Doskonalenie poznanych elementów w kraulu na grzbiecie	31. Nauczanie koordynacji w kraulu na piersiach	35. Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie
24. Doskonalenie koordynacji w kraulu na grzbiecie	28. Nauczanie pracy ramion do kraula na piersiach z prawidłowym oddychaniem	32. Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach	36. Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na piersiach

Tabela 11cd. Zestawienie tematów lekcji i sprawdzianów na poszczególne odznaki w II Etapie nauczania i uczenia się pływania – faza druga, style naprzemianstronne, lekcje 21–36





Wieloryb lekcje 21–24	Żółw lekcje 25–28	Konik morski lekcje 29–32	Krab lekcje 33–36
			
Sprawdziany umiejętności na poszczególnych jednostkach zajęć			
Zadanie 1: Skok do wody głębokiej, pokonanie odcinka 25 m nogami do kraula na grzbiecie	Zadanie 1: Skok startowy do kraula na grzbiecie – pokonanie odcinka 25 m kraulem na grzbiecie	Zadanie 1: Skok do wody głębokiej, wypłynięcie, pokonanie odcinka 25 m nogami do kraula na piersiach. Wdech przez skręt głowy w bok	EGZAMIN NA KARTĘ JUŻ PŁYWAM
Zadanie 2: Odbicie od ściany, poślizg na grzbiecie, pokonanie dystansu 15 m kraulem na grzbiecie	Zadanie 2: Wykonanie poślizgu na piersiach z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund – pokonanie odcinka 25 m nogami do kraula na piersiach	Zadanie 2: Wślizg na głowę i pokonanie dystansu 25 m kraulem na piersiach z naprzemianstronną pracą ramion (dopuszczalna forma tzw. „dokładanki”)	Zadania: • Nurkowanie w dal na odcinku 5 m. • Nurkowanie w głąb z wyłowieniem przedmiotu z dna o głębokości 1 m. • Skok na nogi, ułożenie ciała w pozycji na grzbiecie, pokonanie odcinka 25 m kraulem na grzbiecie.
Sprawdziany wiedzy ogólnej z zakresu bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą			
<p>Uwaga! Zaproponowane w programie sprawdziany nauczyciel przeprowadza w zależności od:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrzeb i możliwości wykorzystania czasu lekcji, • poziomu opanowania przez uczniów umiejętności ruchowych, • poziomu opanowania przez uczniów treści programowych. 			
Sprawdzian 5 Sposoby samoasekuracji – co należy wykonać w nagłych przypadkach: kiedy wpadnie się do wody?	Sprawdzian 6 Sposoby wzywania pomocy. Jak się zachowywać na pływalni?	Sprawdzian 7 Wpływ aktywności ruchowej na organizm? Jak pływać efektywniej by ograniczyć zmęczenie?	Sprawdzian 8 Sposoby samoasekuracji – co należy wykonać w nagłych przypadkach: kiedy jest się bardzo zmęczonym.

Tabela 12. Plan wynikowy z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”



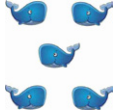


PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 21–36							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
21.	Praca ramion do kraula na grzbiecie – ćwiczenia z małymi deskami (ósemki)	Zabawy doskonalące poznane elementy. Ćwiczenia pracy nóg z partnerem, indywidualnie z przyborem i bez	Uczeń poznaje zasady, regulaminy nowych zabaw i gier	Uczeń potrafi pokonać własne słabości i zmęczenie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonywać pracę ramionami do kraula na grzbiecie na odcinku 25 m z deską ósemką	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
22.	Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.	Gry i zabawy z elementami pracy ramion	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów w pływaniu ramionami kraulem na grzbiecie	Uczeń potrafi zorganizować bezpieczne miejsce do wykonania zadań.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę ramion do kraula na grzbiecie na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
23.	Nauczanie koordynacji w kraulu na grzbiecie.	Kształtowanie koordynacji. Ćwiczenia z deskami, makaronami.	Uczeń zna sposoby koordynacji w kraulu na grzbiecie.	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.	Uczeń uczestniczy w zajęciach.	Uczeń potrafi przepłynąć kraulem na grzbiecie odcinek 25 m.	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
24.	Doskonalenie koordynacji w kraulu na grzbiecie.	Doskonalenie pracy nóg i ramion do kraula na grzbiecie. Pływanie w zmiennym tempie krótkich odcinków.	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów podczas pływania kraulem na grzbiecie.	Uczeń osiąga satysfakcję z opanowania umiejętności ruchowych.	Uczeń uczestniczy w zajęciach.	Uczeń potrafi prawidłowo pływać kraulem na grzbiecie i przepłynąć 25 m.	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
25.	Nauczanie skoku startowego do kraula na grzbiecie.	Doskonalenie koordynacji w kraulu na grzbiecie. Pływanie z przyspieszeniami.	Uczeń zna technikę skoku startowego do kraula na grzbiecie. Uczeń zna sposoby samoasekuracji podczas nagłych wypadków.	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.	Uczeń uczestniczy w zajęciach.	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać skok startowy z wody.	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Tabela 12cd. Plan wyników z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”





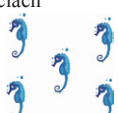
PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 21–36							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
26.	Doskonalenie skoku startowego do kraula na grzbiecie	Doskonalenie kraula na grzbiecie. Sztafety wahadłowe z wykorzystaniem skoków startowych	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas wykonywania skoku startowego do wody	Uczeń potrafi ocenić zadanie współucznięcia	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać skok startowy do wody ze słupka.	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
27.	Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie	Zabawy i gry z elementami: poślizgów, pracy nóg i ramion oraz startu z wody. Doskonalenie koordynacji w kraulu na grzbiecie	Uczeń zna technikę i przepisy pływania dotyczące nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie	Uczeń potrafi bezpiecznie bawić się na zajęciach	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać nawrót zwykły do kraula na grzbiecie	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
28.	Nauczanie pracy ramion do kraula na piersiach z prawidłowym oddychaniem	Doskonalenie pracy nóg. Praca z deskami i makaronami. Ćwiczenia ramion ze współpartnerem, w miejscu, w marszu, z deskami	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas pracy ramionami do kraula na piersiach	Uczeń potrafi zrealizować własne pomysły związane z wykorzystaniem sprzętu oraz urządzeń nietypowych w czasie zajęć ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać pracę ramion do kraula na piersiach z deską między nogami na odcinku 10 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
29.	Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach	Ćwiczenia prawidłowego wdechu i wydechu w kraulu na piersiach w połączeniu z pracą nóg	Uczeń zna zasady oddychania w wodzie. Poznaje właściwy rytm oddechowy	Uczeń potrafi mobilizować partnera do rzetelnego wykonania zadań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę ramion do kraula na piersiach i przepłynąć 12,5 m z deską między nogami	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
30.	Praca ramion do kraula na piersiach z małymi deskami (ósemkami)	Doskonalenie leżenia na piersiach, pracy nóg do kraula na piersiach. Zabawy z elementem współzawodnictwa	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów podczas pracy ramionami do kraula na piersiach	Uczeń potrafi dokonać samokontroli i samooceny własnej aktywności i postawy na lekcji pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę ramion do kraula na piersiach na odcinku 25 m z deską ósemką	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Tabela 12cd. Plan wynikowy z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”



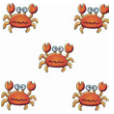

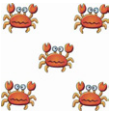

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 21–36							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
31.	Nauczanie koordynacji w kraulu na piersiach	Zabawy doskonalące pracę nóg, ramion do kraula na piersiach. Pływanie kraulem na grzbiecie	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów podczas pływania kraulem na piersiach	Uczeń potrafi okazywać radość ze wspólnej zabawy	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo pływać kraulem na piersiach i przepłynąć dodatkowy dystans 12,5 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
32.	Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach	Zabawy doskonalące pracę nóg, ramion do kraula na piersiach. Pływanie kraulem na grzbiecie	Uczeń zna najpopularniejsze sposoby koordynacji w kraulu na piersiach. Uczeń wie, jak pływać efektywniej	Uczeń potrafi współpracować w zespole.	Uczeń uczestniczy w zajęciach.	Uczeń potrafi prawidłowo pływać kraulem na piersiach na dystansie 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
33.	Kraul na piersiach – gry i zabawy z elementem współzawodnictwa	Zabawy doskonalące pracę nóg, ramion do kraula na piersiach oraz pełnym stylem. Pływanie kraulem na grzbiecie	Uczeń zna zasady współzawodnictwa. Uczeń zna sposoby samoasekuracji – wpływ zmęczenia na organizm	Uczeń potrafi rywalizować „fair play”	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo pływać kraulem na piersiach na dystansie 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
34.	Nauczanie skoku startowego do kraula na piersiach	Doskonalenie pływania kraulem na piersiach	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów podczas skoku startowego do kraula na piersiach	Uczeń potrafi dokonać samokontroli i samooceny własnej aktywności i postawy na lekcji pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać skok startowy do kraula na piersiach	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
35.	Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie	Doskonalenie kraula na grzbiecie: pracy nóg i ramion, koordynacji. Doskonalenie startu z wody	Uczeń zna technikę wykonania nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie	Uczeń kształtuje wytrzymałość i cierpliwość podczas wykonywania zadań ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać nawrót zwykły do kraula na grzbiecie	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Tabela 12cd. Plan wynikowy z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 21–36							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
36.	Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na piersiach	Doskonalenie skoku startowego do wody	Uczeń zna technikę wykonania nawrotu zwykłego do kraula na piersiach	Uczeń potrafi radzić sobie w sytuacjach trudnych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać nawrót zwykły do kraula na piersiach	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Lekcja 21

Temat zajęć:

Praca ramion do kraula na grzbiecie – ćwiczenia z małymi deskami (ósemki).

Cel zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, nauczyciel motywuje uczniów do podjęcia prób uzyskania kolejnych stopni w II fazie uczenia się i nauczania pływania (wieloryb, żółw, konik morski, krab).

Rozgrzewka na lądzie

1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:

- P.w. swobodna, skurcz poziomy ramion, 3 odmachy oburącz ramionami w tył, 1 raz odrzut oburącz prostymi ramionami w tył (5–10 razy) (rys. 3.1a–d).
- P.w. rozkrok, ramiona w górze, skłony tułowia w przód z pogłębieniem (5–10 razy).
- P.w. 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.



Rys. 3.1a.



Rys. 3.1b.



Rys. 3.1c.



Rys. 3.1d.

2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:

- P.w. lekki rozkrok, naprzemianstronne krążenia ramion w tył z zaznaczeniem faz ruchu (rys. 3.2a–e).



Rys. 3.2a.



Rys. 3.2b.

- P.w. rozkrok, opad tułowia, ramiona w przodzie. Ruch wiosłowania dłońmi (*sculling/propeller*).

3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

1) Bezpieczne wejście do wody.



Rys. 3.2c.



Rys. 3.2d.



Rys. 3.2e.

- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia z makaronem nad udami (szeroki chwyt). Odbicie od ściany pływalni w ułożeniu na grzbiecie (nogi na ścianie ułożone wysoko), praca nóg do kraula na grzbiecie.
- 3) Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową z makaronem (szeroki/wąski chwyt). Praca nóg do kraula na grzbiecie.
Zalecenie: Jeśli dziecko nie potrafi trzymać ramion z tyłu za głową z makaronem, to należy ułożyć ramiona wzdłuż tułowia z makaronem nad udami.
- 4) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem. Praca nóg do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami, 1 wdech.
Zalecenie: Ćwiczenia 2–4 można wykonywać z różnymi rodzajami sprzętu: krótkie makarony, duże i małe deski pływackie.

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

- „Berek pływak”

W rozsypance, 2–3 „berków” oznaczonych rękawkami pływackim. 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) Nauczanie ruchu wiosłowania dłońmi – *sculling/propeller*. Woda płytka, woda do pach, ustawienie w rozsypance, każdy ćwiczący w lekkim rozkroku w opadzie tułowia lub w przysiadzie, ramiona wyciągnięte w przód, dłonie w ustawieniu pionowym – wewnętrzne strony dłoni skierowane do wewnątrz, kciuki do góry. Niewielki ruch ramionami do wewnątrz, w trakcie którego wykonujemy obrót dłoni (po obrocie: wewnętrzne strony dłoni skierowane na zewnątrz, kciuki do dołu) – niewielki ruch ramionami na zewnątrz z łagodnym przejściem do ruchu powrotnego, w trakcie którego wykonujemy obrót dłoni do pozycji wyjściowej (kciuki do góry). Pełne ćwiczenie polega na wielokrotnym, ciągłym, powtarzaniu pełnych cykli (wszystkich etapów) ćwiczenia (rys. 3.3a–h).



Rys. 3.3a.



Rys. 3.3b.



Rys. 3.3c.



Rys. 3.3d.



Rys. 3.3e.



Rys. 3.3f.



Rys. 3.3g.



Rys. 3.3h.

2) Ćwiczenie wykonywane jak wyżej lecz ustawienie w lekkim opadzie tułowia w przód.

3) Doskonalenie pracy nóg:

- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie (rys. 3.4).
- Jw. z jednym ramieniem w górze, drugie ramię wzdłuż tułowia. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami, zmiana ułożenia ramion (rys. 3.4, 3.5).



Rys. 3.4.



Rys. 3.5.

- Leżenie na prawym boku, prawe ramię wyciągnięte w przód, lewe ramię ułożone wzdłuż tułowia. Praca nogami naprzemianstronnie.

- Jw. naprzemianstronna praca nóg w ułożeniu ciała na lewym boku (rys. 3.6).



Rys. 3.6.

- Leżenie na piersiach, prawe ramię w górze, lewe – wzdłuż tułowia. Praca nogami do kraula na piersiach, wdech w lewą stronę.
- Jw. z pracą nogami z lewym ramieniem w górze. Wdech w prawą stronę (rys. 3.7a–c).



Rys. 3.7a.



Rys. 3.7b.



Rys. 3.7c.

4) Ćwiczenia z małymi deskami:

- 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.

- Leżenie na grzbiecie, deska między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie (rys. 3.8a–g).



Rys. 3.8a.



Rys. 3.8b.



Rys. 3.8c.



Rys. 3.8d.



Rys. 3.8e.



Rys. 3.8f.



Rys. 3.8g.

- P.w. leżenie na grzbiecie, deska między nogami – symetryczna praca ramion w tył (rys. 3.9a–f).



Rys. 3.9a.



Rys. 3.9b.



Rys. 3.9c.



Rys. 3.9d.



Rys. 3.9e.



Rys. 3.9f.

5) Wydechy do wody:

- Ustawienie w rozspyce na torach. Zanurzenie pod wodę, a następnie wydech nosem i ustami do wody.

6) Wyścigi:

- Ustawienie w 2–3 rzędach z 1 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. zadania 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 pracą ramionami do kraula na grzbiecie (deska między nogami).
- Jw. zadania w odwrotnej kolejności.
- Jw. zawodnicy płyną do półmetka ramionami do kraula na grzbiecie (deska między nogami), z powrotem pokonują dystans z symetryczną pracą ramion do kraula na grzbiecie.
- Jw. zadania w odwrotnej kolejności.

7) „Wylawianie rybki po wślizgu z brzegu pływalni”

Na dnie zatopione kolorowe rybki (głębokość 1,2–1,6 m).

P.w. kłęk jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (pozycja torpedowa – głowa między ramionami) – wślizg do wody. Po wślizgu każdy uczeń wylawia z dna kolorową rybkę, którą przekazuje nauczycielowi.

8) Gry, zabawy i konkursy:

- „Wesołe foki”

Uczestnicy zabawy swobodnie poruszają się w wodzie. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się i wykonują przysiad pod wodą, ramiona wynurzają nad powierzchnię wody i klaszczą w dłonie. Pod wodą wykonują długi wydech (rys. 3.10a–c) (film, gry i zabawy, ćw. 14).



Rys. 3.10a.



Rys. 3.10b.



Rys. 3.10c.

Uspokojenie organizmu

1) „Minitka”

Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy jednocześnie wykonują leżenie na grzbiecie z ramionami i nogami ułożonymi w bok („meduza” na grzbiecie). Po minucie uczniowie ustawiają się w szeregu przy ścianie pływalni. Wygrywa ten uczeń, który będzie najbliżej określenia czasu 1 minuty.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się wykonać zadania, oraz informuje o możliwości zdobycia stopnia „Wieloryb”. Przypomina o prawidłowej pracy ramion w kraulu na grzbiecie.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny. Koryguj błąd pływania dokładanką – jeśli nie jest to zadanie lekcji.
- Pamiętaj! Ucz dzieci prawidłowego ruchu.
- Zwracaj uwagę na wykonanie zadania ramionami – nie ucz pływania nogami podczas pracy samymi ramionami.
- 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”!
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 22

Temat zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Doskonalenie poznanych elementów w technice pływania kraulem na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, zachęcenie do podjęcia prób uzyskania odznaki **WIELORYBA**. Nauczyciel podaje informacje związane z zagadnieniem samoasekuracji: co należy wykonać, kiedy nagle wpadnie się do wody?

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion na przemian 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:
- 3) P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w tył w marszu.
- 4) Jw. z zaznaczeniem poszczególnych faz ruchu do kraula na grzbiecie.
- 5) P.w. opad tułowia, ramiona wyciągnięte w przód, ruch wiosłowania dłońmi (*sculling/propeller*).
- 6) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) odbicie od ściany pływalni w leżeniu na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie. Uczeń pływa po przekątnej od liny do liny, kierunek ruchu nadaje głowa (film, kraul na grzbiecie, ćw. 10).

Zalecenie: Uczeń może pomagać sobie ramionami – niewielki naprzemienny ruch ramion wzdłuż tułowia.
- 3) 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 rękę pod kolano drugiej wysoko ugiętej nogi. Równocześnie tą samą ręką chwytają się za nos. Głowę chowa do wody lub zanurza w wodzie samą twarz. W tej pozycji jest on podobny do żurawia. Jeśli berek zdąży dotknąć kogoś, zanim ten przyjmie charakterystyczną pozycję, wówczas dotknięty zostaje „berkiem” i prowadzi zabawę dalej.

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

- Nurkowanie w parach
Uczestnicy ustawieni w parach naprzeciw siebie w odległości 1 m. Na sygnał prowadzącego „jedyńki” stają w rozkroku, zaś „dwójki” przepływają pomiędzy nogami partnerów (rys. 3.11a–d).



Rys. 3.11a.



Rys. 3.11b.



Rys. 3.11c.



Rys. 3.11d.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na tym, iż nurkujący zawodnicy mogą odbijać się od ściany pływalni (rys. 3.12a–c). W miarę rozwoju zabawy można stopniowo zwiększać dystans do pokonania pod wodą.

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



Rys. 3.12a.



Rys. 3.12b.



Rys. 3.12c.

Cel główny zajęć

1) Przepchnij partnera

W parach, w leżeniu na piersiach, chwyt prostymi ramionami za mały (lub duży) makaron. Na sygnał nauczyciela praca nóg do kraula na piersiach. Wygrywa uczeń, któremu uda się dalej przepchnąć partnera (rys. 3.13a–d).

Odmiana: Przebieg zabawy podobny, z tą różnicą, że uczniowie wykonują zadanie w leżeniu na grzbiecie.



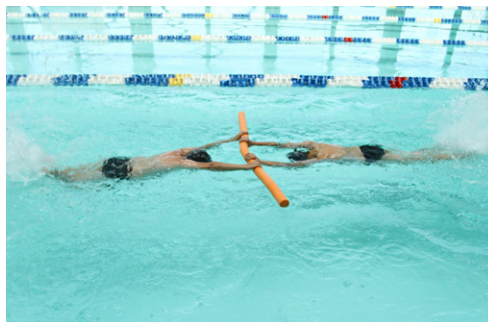
Rys. 3.13a.



Rys. 3.13b.



Rys. 3.13a.



Rys. 3.13b.

- 2) Nauczanie ruchu wiosłkowania dłońmi – *sculling/propeller*. Woda płytka, woda do pach, ustawienie w rozsypance, każdy ćwiczący w lekkim rozkroku w opadzie tułowia, ramiona wyciągnięte w przód, dłonie w ustawieniu pionowym – wewnętrzne strony dłoni skierowane do wewnątrz, kciuki do góry. Niewielki ruch ramionami do wewnątrz, w trakcie którego wykonujemy obrót dłoni (po obrocie: wewnętrzne strony dłoni skierowane na zewnątrz, kciuki do dołu) – niewielki ruch ramionami na zewnątrz z łagodnym przejściem do ruchu powrotnego, w trakcie którego wykonujemy obrót dłoni do pozycji wyjściowej (kciuki do góry). Pełne ćwiczenie polega na wielokrotnym, ciągłym, powtarzaniu pełnych cykli (wszystkich etapów) ćwiczenia.
- 3) Praca nóg z małymi makaronami (każdy uczeń z krótkim makaronem):
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przód z makaronem; praca nóg do kraula na piersiach (rys. 3.14a, b).



Rys. 3.14a.



Rys. 3.14b.

- Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem (ułożenie pionowo), dłonie ułożone jedna za drugą (pozycja opływowa) (rys. 3.15a, b).
- Leżenie na prawym boku, lewe ramię wzdłuż tułowia, prawe ramię wyciągnięte w przód z makaronem. Praca nóg naprzemianstronna.
- Jw. na lewym boku (rys. 3.16a, b).
- Leżenie na grzbiecie, ramiona w skurczu pionowym trzymają makaron pod głową. Praca nogami do kraula na grzbiecie (rys. 3.17).



Rys. 3.15a.



Rys. 3.15b.



Rys. 3.16a.



Rys. 3.16b.



Rys. 3.17.

- Leżenie na grzbiecie, z dłońmi z makaronem za głową (makaron w poziomie). Praca nogami do kraula na grzbiecie (rys. 3.18).
 - Leżenie na grzbiecie, z dłońmi z makaronem za głową, makaron w pionie (dłonie jedna za drugą – pozycja opływowa) (rys. 3.19).
- 4) Doskonalenie pracy ramion z małymi makaronami (każdy uczeń z makaronem):
- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, makaron nad udami. Dokładanka do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: ruch prawym ramie-

niem, 6 uderzeń nogami z chwytem makaronu oburącz, ruch lewym ramieniem itd. (rys. 3.20a–i).



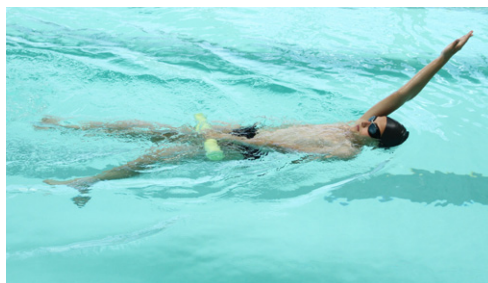
Rys. 3.18.



Rys. 3.19.



Rys. 3.20a.



Rys. 3.20b.



Rys. 3.20c.



Rys. 3.20d.



Rys. 3.20e.



Rys. 3.20f.



Rys. 3.20g



Rys. 3.20h.



Rys. 3.20i.

- Leżenie na grzbiecie, makaron ułożony z tyłu za głową. Dokładanka do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: ruch prawym ramieniem, 6 uderzeń nogami z chwytem makaronu oburącz, ruch lewym ramieniem itd. (rys. 3.21a–h).



Rys. 3.21a.



Rys. 3.21b.



Rys. 3.21c.



Rys. 3.21d.



Rys. 3.21e.



Rys. 3.21f.



Rys. 3.21g.



Rys. 3.21h.

- Leżenie na grzbiecie, makaron między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie (rys. 3.22a–d).



Rys. 3.22a.



Rys. 3.22b.



Rys. 3.22c.



Rys. 3.22d.

- Leżenie na grzbiecie, makaron między nogami. Symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie (rys. 3.23a–g).



Rys. 3.23a.



Rys. 3.23b.



Rys. 3.23c.



Rys. 3.23d.



Rys. 3.23e.



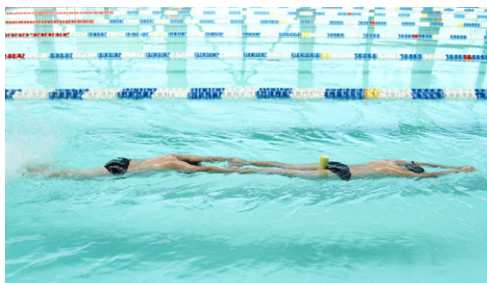
Rys. 3.23f.



Rys. 3.23g.

5) Praca z partnerem:

- W parach z 1 małym makaronem. W ustawieniu jeden za drugim. Pierwszy ćwiczący wkłada mały makaron między nogi. „Dwójka” chwyta za stopy „jedynek” i pcha ją do przodu przy użyciu nóg do kraula na piersiach (rys. 3.24). Ćwiczący płyną do wyznaczonego przez nauczyciela celu, gdzie następuje zmiana w parach.



Rys. 3.24.

- Jw. „jedynek” holuje „dwójkę” przy użyciu symetrycznej pracy ramion do kraula na grzbiecie, zaś „dwójka” pomaga nogami do kraula na piersiach (rys. 3.25).
- Jw. „jedynek” wykonuje naprzemianstronną pracę ramionami do kraula na grzbiecie (rys. 3.26).



Rys. 3.25.



Rys. 3.26.

6) Wydechy do wody

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

7) Praca nóg po wślizgu z brzegu basenu:

- Ćwiczenie z niskiego brzegu. P.w. klęk jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg basenu, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizgu do wody każdy uczeń płynie nogami do kraula na piersiach w pozycji opływowej pod liną na sąsiedni tor.
- Jw. ćwiczenie należy wykonać z brzegu dosiężnego. Uczniowie płyną do miejsca wyznaczonego przez nauczyciela.

8) **Sprawdzian 5.** Zadanie 1. Odznaka **WIELORYB**.

Skok bez sprzętu wypornościowego z brzegu pływalni do wody głębokiej na nogi – wypłynięcie – ułożenie ciała na grzbiecie, pokonanie odcinka 25 m nogami do kraula na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia.

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) (rys. 3.27a).

Odmiana: Przebieg zabawy podobny, na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie (rys. 3.27b).



Rys. 3.27a.



Rys. 3.27b.

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

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, którym udało się wykonać ćwiczenia wymagane do zaliczenia sprawdzianu nr 5 – zdobycia odznaki **WIELORYB**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj pojawiające się błędy.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Koryguj błędy, szczególnie pływanie dokładanką, jeśli nie jest to zadanie zaplanowane do wykonania na lekcji.
- Pamiętaj! Ucz dzieci prawidłowego ruchu.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 23

Temat zajęć:

Nauczanie koordynacji w kraulu na grzbiecie.

Cel zajęć:

Opanowanie koordynacji w kraulu na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 5 z wiedzy ogólnej**, odznaka **WIELORYB**. Nauczyciel zadaje uczniom pytanie związane z zagadnieniem samoasekuracji: co należy wykonać, gdy się wpadnie do wody?

Rozgrzewka na lądzie

1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:

- P.w. swobodna, krążenia ramion 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. swobodna, przysiady (5–10 razy).
- P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem (10 razy).
- P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5–10 razy).



Rys. 3.28a.



Rys. 3.28b.



Rys. 3.28c.

- Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie.
 - P.w. swobodna, kraulowe ruchy ramion do grzbietu w marszu z zaznaczeniem poszczególnych faz ruchu (rys. 3.28a–c).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) W pozycji pionowej z makaronem, makaron pod dłońmi pachowymi (makaron wygięty w podkowę), naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej. Ćwiczenie wykonywane w miejscu (film, adaptacja wstępna, ćw. 8).
- 3) Jw. z obrotem o 90°, 360° w prawą stronę, a następnie w lewą stronę (film, adaptacja wstępna, ćw. 9) (patrz rys. 2.42a–f).
- 4) 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 trzymać się jedną ręką za miejsce, które zostało „zranione” przez dotknięcie.
Odmiana: Przebieg zabawy jak wyżej. Można wprowadzić do zabawy kilku „berków”.
 - „Przepchnij partnera”
Uczestnicy dobierają się w pary. Przyjmują pozycje swobodne i chwytają się za ręce. Na sygnał prowadzącego oboje wykonują leżenie na piersiach z pracą nóg do kraula na piersiach. Wygrywa ten uczeń z pary, któremu uda się przepchnąć współ-ćwiczącego.

Cel główny zajęć

- 1) Praca ramion do kraula na grzbiecie z deską – dokładanki:

- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, deska ósemka między nogami (udami). Ćwiczenie ruchu dłoni – wiosłowanie (*sculling/propeller*), na wysokości bioder (rys. 3.29a–g).

Zalecenie: Szczególną uwagę należy zwracać na prawidłowy ruch i ułożenie dłoni.



Rys. 3.29a.



Rys. 3.29b.



Rys. 3.29c.



Rys. 3.29d.



Rys. 3.29e.



Rys. 3.29f.



Rys. 3.29g.

Dokładanka do kraula na grzbiecie z deską. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: praca lewego ramienia – ułożenie ramion na desce, praca samych nóg (6 uderzeń) – rys. 3.30a–h.



Rys. 3.30a.



Rys. 3.30b.



Rys. 3.30c.



Rys. 3.30d.



Rys. 3.30e.



Rys. 3.30f.



Rys. 3.30g.



Rys. 3.30h.

- Jw. – praca prawego ramienia.
- Jw. w koordynacji: praca lewego ramienia, ułożenie ramion na desce, praca samych nóg (6 uderzeń), praca prawego ramienia.
- Leżenie na grzbiecie, ramiona z deską z tyłu za głową, dokładanka do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: ruch prawym ramieniem, 6 uderzeń nogami z chwytem oburącz za deskę, ruch lewym ramieniem itd. (rys. 3.31a–i).



Rys. 3.31a.



Rys. 3.31b.



Rys. 3.31c.



Rys. 3.31d.



Rys. 3.31e.



Rys. 3.31f.



Rys. 3.31g.



Rys. 3.31h.



Rys. 3.31i.

Zalecenie: Jeśli trzymanie deski za głową jest za trudne, to deskę można trzymać nad udami. Naprzemienna praca ramion, nogi pracują bez przerwy.

- Leżenie na grzbiecie, deska między nogami, praca ramion do kraula na grzbiecie.
- Leżenie na grzbiecie, deska między nogami. Symetryczna praca ramion w tył.

2) Doskonalenie pracy ramion

- Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami. Praca dłoni – wioselkowanie (sculling/propeller) wzdłuż tułowia.

Zalecenie: Szczególną uwagę należy zwracać na ruch dłoni.

- Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie ze zmienną prędkością.
- Leżenie na grzbiecie, deska między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie z narastającą prędkością.

3) Doskonalenie pracy nóg z piłkami:

- Leżenie na grzbiecie, ramiona z piłką nad udami; praca nogami do kraula na grzbiecie (rys. 3.32a).
- Jw. z ramionami z piłką ułożonymi z tyłu za głową (rys. 3.32b).



Rys. 3.32a.



Rys. 3.32b.

- Jw. z przedramionami nad wodą z piłką (ramiona zgięte w stawach łokciowych na wysokości klatki piersiowej) (rys. 3.33).
- Leżenie na piersiach, ramionami w przód z piłką; praca nóg do kraula na piersiach (rys. 3.34a, b).
- Jw. z ramionami wzdłuż tułowia lub z chwytem piłki z tyłu nad pośladkami (rys. 3.35).



Rys. 3.33.



Rys. 3.34a.



Rys. 3.34b.



Rys. 3.35.



Rys. 3.36.

Leżenie na piersiach, jedno ramię w górze oparte na piłce, drugie wzdłuż tułowia, oddech w stronę ramienia ułożonego wzdłuż; praca nóg do kraula na piersiach (rys. 3.36).

4) Ćwiczenia do nauki koordynacji w kraule na grzbiecie:

- Leżenie na grzbiecie, jedno ramię w górze, drugie wzdłuż tułowia; praca nóg do kraula na grzbiecie – co kilka metrów zmiana położenia kończyn (jedno ramię wykonuje ruch wiosłujący, drugie przygotowawczy).
- Pływanie kraulem na grzbiecie z akcentowaniem co 3 ruch nóg (kiedy jedno ramię zanurza się w wodzie).
- Pływanie kraulem na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 10 cykli ruchowych w szybkim tempie, następnie 6 w wolnym tempie.
- Pływanie kraulem na grzbiecie z barkiem obok linii – ćwiczący jednym ramieniem wykonuje za głową chwyt od dołu za linę torową i podciąga się, a następnie odpycha

od niej. W tym czasie drugie ramię pracuje normalnie. Druga długość pływalni pokonywana jest ze zmianą ramienia przy linie (rys. 3.37a–e).



Rys. 3.37a.



Rys. 3.37b.



Rys. 3.37c.



Rys. 3.37d.



Rys. 3.37e.

- Pływanie kraulem na grzbiecie odcinków różnej długości w różnym tempie.
 - Pokonywanie krótkich odcinków (np. 10–12,5 m) z maksymalną prędkością.
- 5) Wydechy do wody.
W rozspyce na torach, uczniowie wykonują po 10 wydechów do wody. Wydech nosem i ustami.
- 6) W przysiadzie pod wodą ramiona zgięte w stawach łokciowych. Ruch wiosłkowania – ruch dłoni do boku w ustawieniu stroną dłoniową na zewnątrz, a następnie powrót dłoni ustawionej pod niewielkim kątem (prawie w położeniu poziomym), dłoń ułożona stroną grzbietową do powierzchni wody. Wydech do wody, wdech wykonywany dowolnie.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ułożenie dłoni i ruch wiosłowania.

7) Skoki z brzegu pływalni

- P.w. kłęk jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – skok do wody.
- P.w. wykrok, półprzysiad – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – skok do wody.

8) Gry, zabawy i konkursy:

- „Meduza”

Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ich ciało wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi i ramiona w bok (film, gry i zabawy, ćw. 4).

Uspokojenie organizmu

1) „Która para dłużej”

W parach z chwytem za ręce. Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy wykonują leżenie na piersiach z nogami i ramionami ustawionymi w bok. Wygrywa ta para, która w tej pozycji wytrzyma najdłużej (rys. 3.38).



Rys. 3.38.

Odmiana: Przebieg zabawy jw., zmiana polega na ułożeniu ciała – w pozycji na grzbiecie.

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

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, które poprawnie wykonały zadania lekcji – i zachęca do zdobycia odznaki **WIELORYBA** te osoby, którym jeszcze nie udało się wykonać wszystkich ćwiczeń przewidzianych do zaliczenia sprawdzianu. Nauczyciel przypomina dzieciom o prawidłowej technice pływania kraulem na grzbiecie.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj błąd pływania „dokładanką” podczas pływania pełnym stylem (jeśli nie jest to zadanie lekcji).
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie: bioder i głowy!

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

Technika pływania kraulem na grzbiecie – położenie ciała i koordynacja

Położenie ciała

Technikę pływania kraulem na grzbiecie charakteryzuje naprzemianstronna praca kończyn górnych i dolnych. Praca ta połączona jest z rotacją barków i tułowia wokół długiej osi ciała, która przyjmuje wartość do 40° (w obie strony). Podczas pływania kraulem na grzbiecie oś długa ciała tworzy z powierzchnią wody kąt natarcia (ataku) wynoszący od 8° do 10°. Głowa ułożona jest w taki sposób, że uszy są częściowo zanurzone, a twarz jest ponad lustrem wody. Pas barkowy znajduje się w nieco wyższym położeniu niż pas biodrowy (biodra znajdują się nieznacznie pod powierzchnią wody). Umożliwia to skuteczną pracę nóg.

Koordynacja pracy nóg i ramion

W stylu grzbietowym występuje sześciouderzeniowa koordynacja, w której na jeden cykl pracy ramion przypada sześć uderzeń nogami. Oddychanie w kraulu na grzbiecie jest ułatwione, ponieważ nie ma konieczności wykonywania wydechu do wody. W pływaniu sportowym wdech i wydech jest skoordynowany z pracą kończyn górnych. Wdech jest wykonywany podczas przeniesienia ramienia nad wodą, a wydech podczas ruchu tej samej kończyny w fazie właściwej – pod wodą.

(Bartkowiak 1995, Płatonow 2000, Hannula i inni 2001, Czabański i inni 2003, Hannula 2003, Magliścho 2003, Waade 2005, Hines 2008, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Rakowski 2010, Stachura, Płatek 2012)

LEKCJA 24

Temat zajęć:

Doskonalenie koordynacji do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Doskonalenie koordynacji w kraulu na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, nauczyciel zachęca dzieci do podjęcia prób uzyskania kolejnej odznaki – **ŻÓLWIA**. Nauczyciel tłumaczy, jakie są sposoby wzywania pomocy.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. opad tułowia, naprzemianstronne krążenia ramion w przód (10 razy).
 - P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w tył (10 razy).
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, odmachy ramion w bok (do złączenia nad barkami).
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę (5–10 razy).
 - P.w. rozkrok, krążenia tułowia w prawo i w lewo po (5 razy).
- 2) Przejsię pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion.
- 3) Zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek z przysiadem”
„Berek” (oznakowany rękawkiem pływackim) stara się dotknąć któregoś z uciekających. Zagrożony schwyтaniem szybko wykonuje przysiad, musi się schować pod wodę. „Berek” nie może czekać na powstanie zagrożonego, lecz porusza się za następnym, zwykle tym, który znajduje się najbliżej. Jeżeli „berek” dotknie któregoś uczestnika zabawy przed przyjęciem pozycji przysiadu, wówczas uciekający staje się „berkiem” (film, gry i zabawy, ćw.1).
Uwaga: „Berek” nie może wyczekiwać przed zanurzeniem pod wodą, aż ten zmęczy się trudną do dłuższego utrzymania pozycją ciała.

Cel główny zajęć

1) Ćwiczenia z małymi krążkami:

- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Odbicie od ściany, praca nóg do kraula na grzbiecie z krążkiem ułożonym na czole (rys. 3.39).



Rys. 3.39.

Zalecenie: Krążek należy ułożyć na czole po odbiciu od ściany.

- Jw. ramiona ułożone z tyłu za głową – pozycja torpedowa (rys. 3.40).

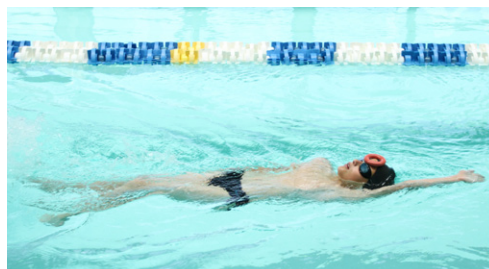


Rys. 3.40.

- Leżenie na grzbiecie, krążek w prawej dłoni. Praca nóg do kraula na grzbiecie z przekładaniem krążka z ręki do ręki nad wodą.
- Leżenie na grzbiecie z krążkiem ułożonym na czole, jedno ramię w górze, drugie wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie – co kilka metrów zmiana położenia ramion (rys. 3.41a, b).



Rys. 3.41a.



Rys. 3.41b.

2) Praca nóg do kraula na piersiach:

Ustawienie – w leżeniu na piersiach.

- Praca nóg do kraula na piersiach po odbiciu od ściany pływalni, ramiona w pozycji opływowej (torpedowej).
- Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłkowym dłońmi (sculling/propeller) (rys. 3.42a–j).



Rys. 3.42a.



Rys. 3.42b.



Rys. 3.42c.



Rys. 3.42d.



Rys. 3.42e.



Rys. 3.42f.



Rys. 3.42g.



Rys. 3.42h.



Rys. 3.42i.



Rys. 3.42j.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch dłoni – małe kółeczka każdą dłonią.

- Leżenie na piersiach, ramiona w przód z deską (ósemka). Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wioselkowania (*sculling/propeller*) dłonią pod deską i wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wioselkowania prawą dłonią pod deską, lewe ramię trzyma deskę (wydech do wody), po zakończeniu pracy następuje chwyt oburącz deski i wdech przez podniesienie głowy w górę, a następnie zamiana „pracującej” dłoni (rys. 3.43a–i).



Rys. 3.43a.



Rys. 3.43b.



Rys. 3.43c.



Rys. 3.43d.



Rys. 3.43e.



Rys. 3.43f.



Rys. 3.43g.



Rys. 3.43h.



Rys. 3.43i.

- Praca nóg do kraula na piersiach z prawym ramieniem w górze, lewe ramię wzdłuż tułowia. Wdech przez skręt głowy w lewą stronę.
 - Jw. lewe ramię w górze, wdech w prawą stronę.
- 3) Pływanie kraulem na grzbiecie z akcentowaniem co 3 ruch nóg (kiedy jedno ramię zanurza się w wodzie).
 - 4) Leżenie na grzbiecie, ramiona ułożone z tyłu za głową. Praca nóg do kraula na grzbiecie 10 cykli ruchowych, zmiana ułożenia ciała na piersi z ramionami w pozycji torpedowej wykonanie 10 uderzeń nogami do kraula na piersiach i ponowna zmiana ułożenia ciała na leżenie na grzbiecie (rys. 3.44a–c).



Rys. 3.44a.



Rys. 3.44b.



Rys. 3.44c.

- 5) Pływanie kraulem na grzbiecie z barkiem obok liny – ćwiczący jednym ramieniem wykonuje za głową chwyt od dołu za linę torową i podciąga się za linę, a następnie odpycha od niej. W tym czasie drugie ramię pracuje normalnie. Druga długość pływalni pokonywana jest ze zmianą ramion przy linie pływalni.
- 6) Pływanie kraulem na grzbiecie z rozpędzaniem w kierunku ściany.
Zalecenie: 5 m przed ścianą uczeń powinien osiągnąć maksymalną prędkość.
- 7) **Sprawdzian 5. Zadanie 2. Odnazka WIELORYB.**
 Odbicie od ściany pływalni – poślizg na grzbiecie na odcinku 5 m, a następnie pokonanie dystansu 20 m kraulem na grzbiecie. Ćwiczenie może być wykonywane w koordynacji: 3 ruchy nogami – praca ramion, tzw. przekładanka do grzbietu (jedno ramię w górze, drugie w dole).
- 8) Ćwiczenia wstępne do startu z wody
 P.w. przy ścianie pływalni od strony płytkiej, z chwytem za brzeg pływalni. Na sygnał uczeń wykonuje odbicie obunóż nogami od ściany pływalni z równoczesnym przeniesieniem ramion w tył za głowę (pozycja torpedowa – opływowa), a następnie poślizg na powierzchni wody (rys. 3.45a–d).



Rys. 3.45a.



Rys. 3.45b.



Rys. 3.45c.



Rys. 3.45d.

- 9) Gry, zabawy i konkursy:
- „Zabawa most”
 Podział na dwie drużyny o jednakowej liczbie zawodników, na linii startu w szeregu tyłem do liny, odstęp między zawodnikami – 1 m. Każdy zespół ćwiczy na swoim torze. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołu przepływają pod mostem utworzonym

z lasek gimnastycznych trzymany przez zawodników w wyciągniętej w przód prawej ręce. Zawodnicy przesuwiają się o jedno miejsce w przód, zaś zawodnik, który przepłynął pod „mostem”, staje na końcu zespołu i przechwytuje wolną – ostatnią laskę gimnastyczną, tworząc kolejną część „mostu”. Zabawa kończy się, gdy zawodnik, który jako pierwszy pokonywał „most”, ponownie znajdzie się z przodu zespołu. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

Uspokojenie organizmu

1) „Makaronowy wąż”

Ustawienie na obwodzie koła, 1 uczeń w środku; podział 2–3 zespoły. Na sygnał nauczyciela uczeń z makaronem „wężem” 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 (rys. 3.46a, b).



Rys. 3.46a.



Rys. 3.46b.

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

Zalecenie: Nauczyciel przypomina najczęściej występujące błędy podczas pływania kraulem na grzbiecie oraz motywuje uczniów do zdobycia następnej odznaki – **ŻÓLWIA**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj błąd pływania dokładanką (jeśli nie jest to zadanie lekcji) podczas pływania pełnym stylem.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie: bioder i głowy!
 - Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
 - O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.

- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy w pływaniu kraulem na grzbiecie

- Nieprawidłowe położenie ciała – zbyt duże ugięcie w stawach biodrowych, tzw. siedzenie w wodzie.
- Zbyt wysokie unoszenie głowy nad wodą.
- Nadmierne odchylanie głowy do tyłu.
- Wynurzenie kolan z wody.
- Nadmierne uginanie nóg w stawach kolanowych i wynurzenie kolan (tzw. „rowerek”).
- Usztywnianie kończyn dolnych w stawach kolanowych i skokowych.
- Nieprawidłowe ułożenie stóp (palce skierowane na zewnątrz).
- Zbyt mała lub zbyt duża amplituda ruchu pracy nóg.
- Wykonywanie ruchu właściwego ramienia (pod wodą) ręką wyprostowaną w stawie łokciowym.
- Przenoszenie ugiętych ramion nad wodą.
- Włożenie ramienia poza podłużną oś ciała (co powoduje skracanie fazy właściwej).
- Niewłożenie ramienia do wody 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 inni 2003, Maglisco 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012)

Styl grzbietowy w świetle przepisów pływania

- SW 6.1** Pływacy ustawiają się w wodzie twarzą do krawędzi startowej pływalni, trzymając obydwoma dłońmi uchwyty startowe. Umieszczanie stóp na rynnach przelewowych lub stanie na nich jest zabronione.
- SW 6.2** Na sygnał startu i po nawrocie pływak odbija się i płynie na plecach przez cały wyścig, z wyjątkiem chwili, gdy wykonuje nawrót, jak to stanowi SW 6.4. Normalna pozycja na plecach dopuszcza obrót wzdłuż podłużnej osi ciała do, lecz nie włączając 90° od poziomu. Pozycja głowy nie ma znaczenia.
- SW 6.3** Część ciała pływaka przez cały czas trwania wyścigu musi „łamać” powierzchnię wody. Dozwolone jest całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu, finiszu i na dystansie nie dłuższym niż 15 m po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi „złamać” powierzchnię wody.
- SW 6.4** W czasie wykonywania nawrotu pływak musi dotknąć ściany jakkolwiek częścią ciała, znajdując się na swoim torze. W trakcie wykonywania nawrotu plecy pływaka mogą być obrócone poza płaszczyznę pionową, do pozycji na piersiach, po czym może nastąpić natychmiastowe ciągłe pojedyncze pociągnięcie ramieniem lub natychmiastowe ciągłe

równoczesne pociągnięcie obydwoma ramionami dla zapoczątkowania nawrotu. Pływak musi powrócić do położenia na plecach przy opuszczaniu ściany.

SW 6.5 Kończąc wyścig, pływak musi dotknąć ściany w pozycji na plecach, znajdując się na swoim torze.

(Przepisy pływania FINA 2013–2017)

LEKCJA 25

Temat zajęć:

Nauczanie skoku startowego do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Opanowanie skoku startowego w kraulu na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, zachęcenie do podjęcia prób uzyskania odznaki **ŻÓLWIA**.

Nauczyciel tłumaczy, jak się zachowywać się na pływalni, kiedy wpadnie się do wody, jakie są sposoby wzywania pomocy.

Rozgrzewka na lądzie

1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:

- P.w. rozkrok, skurcz poziomy ramion, 3 odmachy oburącz ramionami w tył, 1 raz odzrut 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.



Rys. 3.47a.



Rys. 3.47b.



Rys. 3.47c.

- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
P.w. rozkrok, wznosy ramion przodem symetryczne (10 razy) do złączenia ich nad głową w pozycji strzałki z równoczesnym odchyleniem głowy w tył (rys. 3.47a–c).
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie wzdłuż basenu, tyłem do ściany. Poślizg na piersiach pod trzema linami torowymi.
- 3) Jw. z włączeniem pracy nóg do kraula na piersiach.
Zalecenie: Ramiona powinny być ułożone w pozycji torpedowej (opływowej).
- 4) 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 wyczekiwać przed osobą nurkującą między nogami złapanego.

Cel główny zajęć

- 1) Doskonalenie stylów naprzemianstronnych.
Ustawienie na torach przy ścianie pływalni. Każdy uczeń z deską ósemką.
 - Leżenie na grzbiecie, deska nad udami. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ramionami ułożonymi nad udami.

- Leżenie na grzbiecie, deska (ósemka) między nogami. Praca ramionami do kraula na grzbiecie.
- Leżenie na piersiach, ramiona w przód z deską. Praca nogami do kraula na piersiach (rys. 3.48a–c).



Rys. 3.48a.

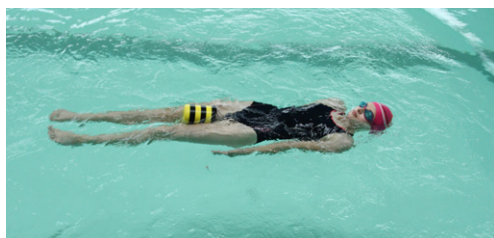


Rys. 3.48b.



Rys. 3.48c.

- Leżenie na grzbiecie, deska między nogami. Ruch ramion symetryczny po powierzchni wody. Ćwiczenie wykonywane od bioder bokiem w górę i odwrotnie (rys. 3.49a–g) (film, kraul na grzbiecie, ćw. 20).



Rys. 3.49a.



Rys. 3.49b.



Rys. 3.49c.



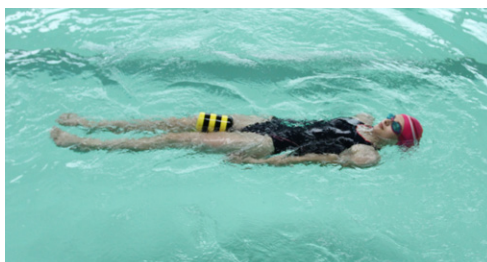
Rys. 3.49d.



Rys. 3.49e.



Rys. 3.49f.



Rys. 3.49g.

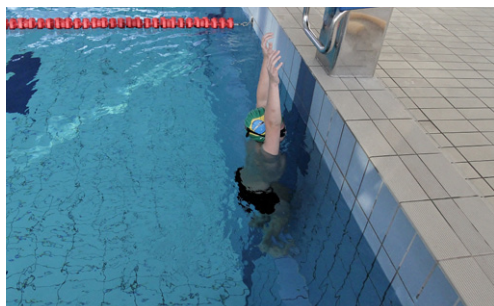
2) Wydechy do wody

W rozsypanie na torach. Zanurzenie ciała pod wodę, a następnie wydech nosem i ustami do wody.

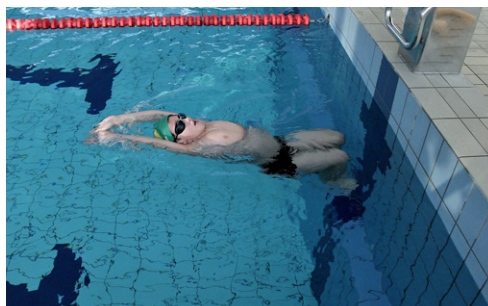
3) Leżenie na grzbiecie, ramiona z deską ułożoną nad udami. Dokładanka do kraula na grzbiecie z ruchem wiosłowania dłonią (*sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: prawe ramię opuszcza deskę i dłoń wykonuje ruch wiosłowania wzdłuż tułowia, a następnie ruch ramieniem do kraula na grzbiecie – po zakończeniu ruchu następuje chwyt deski i praca nóg – 6 uderzeń. Tą samą czynność wykonuje lewa dłoń i ramię. **Zalecenie:** Szczególną uwagę zwróć na ruch wiosłowania dłonią.

4) Superman na grzbiecie

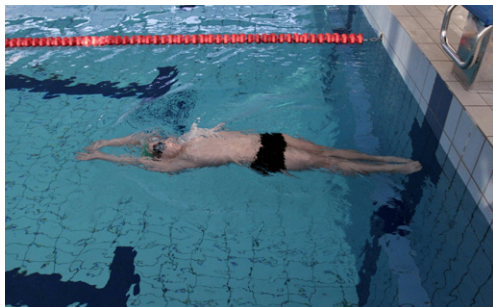
Odbicie od ściany pływalni, poślizg w ułożeniu na grzbiecie, ramiona wyprostowane za głową, poślizg (szybowanie) na grzbiecie po powierzchni wody (rys. 3.50a–d).



Rys. 3.50a.



Rys. 3.50b.



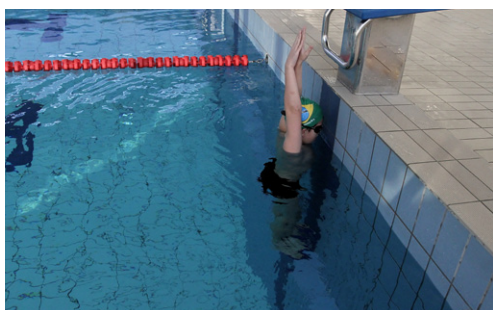
Rys. 3.50c.



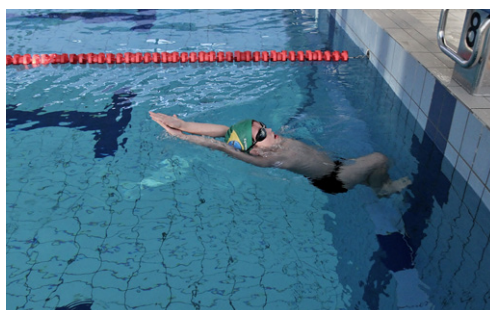
Rys. 3.50d.

5) Strzałka na grzbiecie

Odbicie od ściany pływalni, poślizg w ułożeniu na grzbiecie, ramiona wyprostowane za głową (pozycja torpedowa), szybowanie (rys. 3.51a–c).



Rys. 3.51a.



Rys. 3.51b.



Rys. 3.51c.

6) Ćwiczenia nauczające skok startowy do stylu grzbietowego. Ćwiczenia wykonywane w strefie wody płytkiej.

- Stojąc w płytkiej wodzie, energiczne odbicie stopami od dna, z równoczesnym odchyleniem głowy w tył i przeniesieniem ramion w tył za głowę; wykonanie fazy lotu nad wodą, poślizgu oraz wynurzenia ciała na powierzchnię wody.
- W dwójkach, jedna osoba trzyma makaron na powierzchni wody, druga wykonuje energiczne odbicie stopami od dna z równoczesnym odchyleniem głowy w tył

i przeniesieniem ramion za głowę; wykonanie fazy lotu nad makaronem, poślizgu oraz wynurzenia ciała na powierzchnię wody.

- Ustawienie przodem do ściany; zanurzenie pod wodę, ustawienie stóp na ścianie, odbicie, poślizg pod wodą przedłużony delfinową lub naprzemianstronną pracą nóg.
- Ustawienie przodem do ściany; odbicie od dna pływalni z przeniesieniem stóp na ścianę (stopy razem, jak najbliżej lustra wody), odbicie, poślizg (rys. 3.52a–f).



Rys. 3.52a.



Rys. 3.52b.



Rys. 3.52c.



Rys. 3.52d.



Rys. 3.52e.



Rys. 3.52f.

- Ustawienie przodem do ściany; energiczne odbicie stopami od dna z równoczesnym odchyleniem głowy w tył i przeniesieniem ramion za głowę; wykonanie fazy lotu nad wodą, poślizgu oraz wynurzenia ciała na powierzchnię wody.

- Jw. z przejściem do pływania kraulem na grzbiecie na odcinku 15–25 m.
- 7) Skok startowy do kraula na grzbiecie (woda głęboka).
- Ustawienie przodem do ściany pływalni, chwyt rękami za uchwyty startowe, nogi ugięte, stopy oparte o ścianę, głowa pochylona do przodu – zamach kończynami górnymi do tyłu, z równoczesnym rzutem głowy do tyłu i uniesieniem bioder oraz odbiciem stóp od ściany basenu (rys. 3.53a–d).



Rys. 3.53a.



Rys. 3.53b.



Rys. 3.53c.



Rys. 3.53d.

- Ćwiczenie jw. zakończone lotem ciała nad wodą, którego tor ruchu w czasie lotu powinien przyjmować paraboliczny kształt (biodra powinny być w locie w najwyższym ułożeniu); wejście do wody poprzez stopniowe zanurzenie ciała w kolejności: ręce, głowa, barki, tułów, biodra, nogi, a następnie poślizg pod powierzchnią wody przedłużony naprzemianstronną lub delfinową pracą nóg.
 - Ćwiczenie jw., po wynurzeniu wykonujemy kilka cykli w pełnej koordynacji do stylu grzbietowego.
 - Wykonanie startu z wody na komendę startową – przed odbiciem nabranie wdechu, w czasie poślizgu wykonanie wydechu (ustami i nosem).
 - Ćwiczenie jak wyżej z przepłynięciem odcinków 15–25 m (film skoki startowe, ćw. 19).
- 8) Gry, zabawy i konkursy:

- „Ryby w sieci”

Podział na dwa zespoły, jeden zespół wiąże koło – sieć, drugi – ryby, staje w kole. Ryby starają się wydostać z sieci poprzez wykonanie zanurzenia pod wodę i wypłynięcia poza sieć. Po upływie określonego czasu prowadzący przerywa zabawę, liczy ryby,

które wydostały się z sieci. Następuje zamiana ról. Wygrywa zespół, w którym więcej ryb wydostało się z sieci (film, gry i zabawy, ćw. 8).

Uwaga: Należy dopilnować, aby przy próbach wydostania się z sieci używano wyłącznie dozwolonych sposobów.

- „Karuzela”

Ustawienie w kole, odliczenie do dwóch z trzymaniem się za ręce. Na sygnał prowadzącego koło porusza się w prawo lub w lewo. Na kolejny sygnał jedynki wykonują leżenie na grzbiecie z nogami skierowanymi do środka koła. Dwójki nadal poruszają się dookoła. Po określonym czasie następuje zmiana ról (film, gry i zabawy, ćw. 2).

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na zmianie ułożenia ciała na wodzie – leżenie na piersiach. Można także dodać zmianę kierunków poruszania się w trakcie wykonywania leżenia jednej z grupy. Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci wzajemnie się nie podtapiały.

- „Nurkowanie w parach”

Ustawienie 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 I: 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.

Uspokojenie organizmu

1) „Czaty”

Ćwiczący ustawiają się wzdłuż pływalni, zaś 1 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 (rys. 3.54a, b).

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.



Rys. 3.54a.



Rys. 3.54b.

- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.

Zalecenie: Nauczyciel przypomina technikę wykonania skoku startowego do wody.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj błędy podczas pływania kraulem na grzbiecie.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- W kraulu na grzbiecie zwracaj uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie: bioder i głowy!
- Koryguj błędy podczas wykonywania skoku z wody. Zwracaj uwagę na ułożenie ramion z tyłu za głową i ruch przenoszenia ramion do tyłu.
- Zwracaj uwagę na właściwe wykonanie odbicia od ściany (dwoma nogami) oraz poślizgu po wejściu ciała do wody.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania skoku startowego w stylu grzbietowym

Fazy skoku startowego w stylu grzbietowym:

- 1) Pozycja startowa – pływak ustawia się tyłem do kierunku pływania (na drugi długi gwizdek sędziego głównego), chwyta oburącz uchwyty startowe, stopy opiera na ścianie basenu. Na komendę „na miejsca” pływak ugina kończyny dolne w stawach biodrowych i kolanowych oraz kończyny górne w stawach łokciowych, podciągając się do ściany, unosi barki i tułów nad wodę i przyjmuje pozycję nieruchomą.
- 2) Odbicie – po sygnale startowym pływak odpycha się rękami od uchwytów startowych i przenosi szybko ramiona bokiem lub górą w tył za głowę, po czym następuje mocne odbicie od ściany poprzez prostowanie kończyn dolnych w stawach kolanowych i biodrowych.
- 3) Faza lotu – w czasie lotu nad wodą kończyny górne oraz dolne są wyprostowane i złączone, głowa odchylona do tyłu, ciało pływaka tworzy łuk, a biodra znajdują się w najwyższym punkcie.
- 4) Wejście do wody i poślizg – faza lotu kończy się stopniowym zanurzeniem się ciała w wodzie w kolejności: ręce, głowa, barki, tułów i nogi, po czym następuje poślizg. W momencie wytracania prędkości pływak przedłuża poślizg delfinową lub naprzemianstronną pracą nóg.
- 5) Wynurzenie i przejście do pływania – w czasie wynurzenia ciała pływak wykonuje ruch jednym ramieniem połączony z naprzemianstronnymi ruchami kończyn dolnych.
(Bartkowiak 1995, Płatonow 2000, Hannula i inni 2001, Czabański i inni 2003, Hannula 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Hines 2008, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Rakowski 2010, Stachura, Płatek 2012)
- 6) Opisany skok startowy jest wykonywany w stylu grzbietowym oraz sztafecie w stylu zmiennym.

LEKCJA 26

Temat zajęć:

Doskonalenie skoku startowego do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Doskonalenie skoku startowego do kraula na grzbiecie.

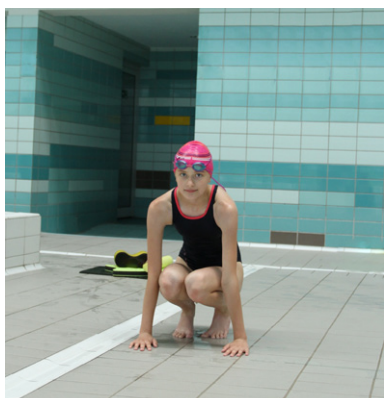
Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 6 z wiedzy ogólnej** – odznaka **ŻÓŁW**.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania, jakie są sposoby wzywania pomocy. Jak poprawnie zachowywać się na pływalni?

Rozgrzewka na lądzie

1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:

- P.w. opad tułowia, odmachy ramion oburącz w bok (10 razy).
- P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył (po 10 razy).
- P.w. swobodna, ramiona w przód skos, wymach nogą w przód do ręki przeciwnej (po 10 razy każdą nogą).
- P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
- P.w. rozkrok, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w bok (po 5 razy w każdą stronę).



Rys. 3.55a.



Rys. 3.55b.



Rys. 3.55c.

- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
P.w. przysiad podparty, wyskok w górę z ramionami ułożonymi do strzałki – pozycja torpedowa (rys. 3.55a–c).
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Naprzemianstronna praca nóg w pozycji pionowej bez sprzętu wypornościowego – tzw. płaskie kopnięcie, dołączenie do pracy pionowej obrotów (5 razy) w prawą stronę – (5 razy) w lewą stronę.
- 3) Poślizg na piersiach.
Plecami do ściany. Odbicie od ściany pływalni, poślizg pod powierzchnią wody w pozycji na piersiach, z ramionami wyprostowanymi w przód (pozycja torpedowa). Na odcinku 5–10 m pływanie pod powierzchnią wody z włączeniem pracy nóg do kraula na piersiach (rys. 3.56a–d).



Rys. 3.56a.



Rys. 3.56b.



Rys. 3.56a.



Rys. 3.56b.

- 4) Twarzą do ściany. Odbicie od ściany pływalni, poślizg pod powierzchnią wody w pozycji na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową (pozycja torpedowa). Na odcinku 5–10 m pływanie pod powierzchnią wody z włączeniem naprzemianstronnej pracy nóg.
- 5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek z ogonkiem”
Wyznaczone przez nauczyciela dziecko jest „berkiem”. Wszyscy uczniowie trzymają makarony za plecami za jeden koniec w wyprostowanych ramionach (ogonek). Zadaniem uczniów jest poruszanie się w wodzie w dowolnym kierunku. Uczeń „berek” ma za zadanie schwytać uciekające dzieci za ogonek. Dotknięte dziecko staje się „berkiem”.
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):
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia z makaronem nad udami. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
 - Jw. ramiona z tyłu za głową z makaronem.
Zalecenie: Ramiona powinny być proste w stawach łokciowych. Jeśli dziecko nie potrafi wykonać tego ćwiczenia, to układa ramiona wzdłuż tułowia z makaronem (j.w.).
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przód z makaronem. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłowania (*sculling/propeller*) dłońią pod makaronem i wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania prawą dłońią pod makaronem, lewe ramię trzyma makaron (wydech do wody), po zakończeniu pracy następuje chwyt oburącz makaronu i wdech przez podniesienie głowy w górę, a następnie zamiana „pracującej” dłoni.
 - Leżenie na prawym boku, prawe ramię w przód z makaronem, lewe ramię wzdłuż tułowia. Pływanie nogami naprzemianstronnie na prawym boku po 10 uderzeniach zmiana ułożenia ciała na lewy bok.
- 2) Pływanie kraulem na grzbiecie:
 - Ustawienie przy ścianie pływalni, po odbiciu od ściany następuje poślizg pod wodą (3–5 m) z ramionami w tyle za głową (pozycja torpedowa) z przejściem do pływania kraulem na grzbiecie.
 - Jw. pływanie kraulem na grzbiecie – 10 cykli ruchowych, następnie zmiana ułożenia ciała na piersi z pracą nóg do kraula na piersiach z ramionami w pozycji torpedowej – 10 uderzeń nogami i ponowna zmiana ułożenia ciała.

- Pływanie kraulem na grzbiecie w koordynacji: 10 cykli ruchowych w wolnym tempie, 6 cykli ruchowych w szybkim tempie (10/6).
- 3) Przy ścianie pływalni, twarzą do ściany, stopy oparte na ścianie na linii wody – biodra nurzone w wodzie – ręce trzymają uchwyty startowe nachwytem – na komendę „na miejsca” następuje ugięcie ramion w stawach łokciowych i lekkie przyciągnięcie tułowia do ściany – na sygnał startowy – następuje odbicie nogami od ściany pływalni i przeniesienie ramion w tył za głowę (do pozycji opływowej). Po fazie odbicia następuje faza lotu (patrz opis techniki). Po zakończeniu fazy lotu następuje wejście do wody i wykonanie poślizgu z pracą nóg do kraula na grzbiecie.
 - 4) J.w. z przejściem do pływania kraulem na grzbiecie na odcinku 12,5 m.
 - 5) J.w. z przejściem do pływania kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
 - 6) **Sprawdzian 6.** Zadanie 1. Odznaka **ŻÓŁW**.
Skok startowy, poślizg na grzbiecie na odcinku 5 m, a następnie pokonanie dystansu 20 m kraulem na grzbiecie z poprawną koordynacją. Zaznaczenie dotknięcia ściany na grzbiecie w fazie zakończenia dystansu.
Zalecenie: Zwróć uwagę na poprawną koordynację podczas pływania kraulem na grzbiecie. Zwróć uwagę na pracę nóg.
 - 7) Gry, zabawy i konkursy:
 - „Zabawa 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” (rys. 3.57a, b).



Rys. 3.57a.



Rys. 3.57b.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie rozrywały wzajemnego uchwytu w celu ocierania twarzy.

- „Zabawa poczta”
Ustawienie w dwóch szeregach, przy ścianie pływalni. Na sygnał prowadzącego ostatni z szeregu wykonuje leżenie na grzbiecie, zaś zawodnicy z zespołu przepychają leżącego do przodu (zawodnicy z zespołu trzymają ramiona wyciągnięte w przód). Ćwiczący przemieszczają się o jedno miejsce do tyłu i przesuwany jest następny zawodnik. Zabawa kończy się, gdy zawodnik, który rozpoczynał jako pierwszy, ponownie znajdzie się na początku szeregu. Wygrywa zespół, który ukończy wyścig jako pierwszy (rys. 3.58a–c).



Rys. 3.58a.



Rys. 3.58b.



Rys. 3.58c.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na zmianie ułożenia ciała na wodzie – leżenie na piersiach (rys. 3.59a–c).



Rys. 3.59a.



Rys. 3.59b.



Rys. 3.59c.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci wzajemnie się nie podtapiały.

• „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.

Uspokojenie organizmu

1) „Która para dłużej”

Ustawienie w parach naprzeciw siebie. Na sygnał ćwiczący w parach wykonują leżenie na piersiach z chwytem za ręce. Ramiona i nogi ustawione szeroko. Wygrywa ta para, która dłużej wytrzyma w pozycji „meduzy” na piersiach (patrz lekcja 23, rys. 3.38).

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.

Zalecenie: Nauczyciel gratuluje uczniom, którzy dobrze wykonali zadania na stopień **ŻÓŁWIA**, oraz motywuje pozostałych i udziela informacji, że sprawdzian można wykonać na kolejnej lekcji.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj błędy podczas pływania kraulem na grzbiecie.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- W kraulu na grzbiecie zwracaj uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie: bioder i głowy!
- Koryguj błędy podczas wykonywania skoku z wody. Zwracaj uwagę na ułożenie ramion z tyłu za głową i ruch przenoszenia ramion do tyłu.
- Zwracaj uwagę na właściwe wykonanie odbicia od ściany (dwoma nogami) oraz poślizgu po wejściu ciała do wody. Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Najczęściej występujące błędy podczas wykonywania skoku do stylu grzbietowego:

- Odbicie od ściany jednonóż (skrócenie fazy lotu).
 - Nadmierne ugięcie bioder w fazie lotu (zanurzenie ich w wodzie w czasie lotu ciała).
 - Brak wygięcia bioder w fazie lotu (skrócenie fazy lotu).
 - Zbyt mocne przyciąganie brody do klatki piersiowej w czasie lotu (brak zanurzenia ciała w fazie poślizgu).
- (Stachura, Płatek 2012)

Skok startowy w stylu grzbietowym w świetle przepisów pływania

- SW 4.1** Start w wyścigach w stylu dowolnym, klasycznym, motylkowym i zmiennym rozpoczyna się skokiem ze słupka. Na długi gwizdek (SW 2.1.5) sędziego głównego pływacy wchodzi na słupek startowy i pozostają tam. Na komendę startera „na miejsca”, bezzwłocznie zajmują pozycję startową, z przynajmniej jedną stopą na krawędzi słupka startowego. Położenie rąk nie ma znaczenia. Gdy wszyscy pływacy stoją nieruchomo, starter podaje sygnał startu.
- SW 4.2** Start w stylu grzbietowym i w sztafecie zmiennej odbywa się z wody. Na pierwszy długi gwizdek sędziego głównego (SW 2.1.5) pływacy bezzwłocznie wchodzi do wody. Na drugi długi gwizdek sędziego głównego pływacy bez zbędnej zwłoki wracają na miejsca startowe (SW 6.1). Gdy wszyscy pływacy zajmą pozycje startowe, starter podaje komendę „na miejsca”. Gdy wszyscy pływacy są nieruchomi, starter podaje sygnał startu.
- SW 4.3** W igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata i innych imprezach FINA komenda „na miejsca” podawana jest w języku angielskim, a sygnał startu jest powielony przez głośniki zamontowane po jednym przy każdym słupku startowym.
- SW 4.4** Każdy pływak startujący przed sygnałem startowym będzie zdyskwalifikowany. Jeśli sygnał startowy zostanie podany, zanim ogłoszona zostanie dyskwalifikacja, wyścig jest kontynuowany, a pływak lub pływacy zostaną zdyskwalifikowani po jego zakończeniu. Jeśli dyskwalifikacja została ogłoszona przed sygnałem startowym, sygnału nie daje się, a pozostali pływacy zostają cofnięci, po czym startują ponownie. Sędzia główny powtarza procedurę startową, rozpoczynając od długiego gwizdka (drugiego długiego gwizdka dla stylu grzbietowego) zgodnie z SW 2.1.5.
(Przepisy pływania FINA 2013–2017)

LEKCJA 27

Temat zajęć:

Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Opanowanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 6 z wiedzy ogólnej** – odznaka **ŻÓŁW**.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące zagadnień związanych ze sposobami wzywania pomocy i prawidłowych poprawnych zachowań na pływalni.

Rozgrzewka na lądzie

1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:

- P.w. opad tułowia, odmachy ramion oburącz w bok (10 razy).
- P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył (10 razy).
- P.w. swobodna, ramiona w przód skos, wymach nogą w przód do ręki przeciwnej (10 razy każda nogą).
- P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
- P.w. rozkrok, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w bok (5 razy w każdą stronę).



Rys. 3.60a.



Rys. 3.60b.



Rys. 3.60c.



Rys. 3.60d.



Rys. 3.60e.

- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. rozkrok, ustawienie w odległości około 1 m od ściany, dotknięcie ściany w ustawieniu tyłem dłonią jednego ramienia i obrócenie się twarzą w stronę ramienia, które dotknęło ściany (rys. 3.60a–e). Ćwiczenie wykonujemy raz na jedną, raz na drugą stronę.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie przy ścianie pływalni, doskonalenie poślizgów na grzbiecie z pracą nóg do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane na odcinku 10–15 m.
- 3) Jw. poślizg na piersiach, z pracą nóg do kraula na piersiach.
- 4) Ustawienie w rozsypce z makaronami, praca nóg do delfina w pozycji pionowej w zawieszaniu na makaronie (rys. 3.61a–h).



Rys. 3.61a.



Rys. 3.61b.



Rys. 3.61c.



Rys. 3.61d.



Rys. 3.61e.



Rys. 3.61f.



Rys. 3.61e.



Rys. 3.61f.

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

- „Wyścig na desce”

Ustawienie: podział na 2–3 zespoły o równej liczbie uczestników, przy ścianie pływalni w rzędzie.

Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołu wykonują leżenie na desce (deska pod klatką piersiową) i w dowolny sposób poruszają się (praca nóg i ramion dowolna) do wyznaczonego miejsca i z powrotem do zespołu. Po wykonaniu zadania deska jest przekazywana następnemu zawodnikowi z zespołu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig (rys. 3.62a, b).



Rys. 3.62a.



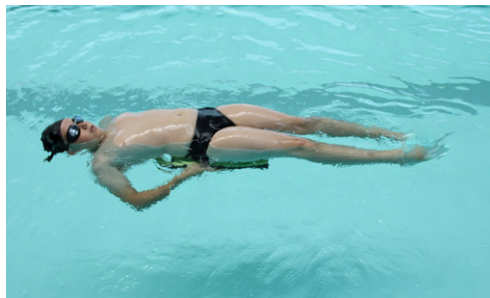
Rys. 3.62b.

Odmiana: Przebieg zabawy taki sam, różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie (deska pod łopatkami lub okolicą lędźwi – rys. 3.63a, b).

Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby deski były właściwie ułożone pod ciałem, by nie uderzyły pływającego bądź przeciwnika.



Rys. 3.63a.



Rys. 3.63b.

Cel główny zajęć

- 1) Pływanie kraulem na grzbiecie
 - Ustawienie na torach, pływanie kraulem na grzbiecie na odcinku 15–25 m.
 - Jw. pływanie kraulem na grzbiecie z narastającą prędkością.
Zalecenie: 5 m przed ścianą uczeń powinien osiągnąć maksymalną prędkość.
 - Jw. pływanie kraulem na grzbiecie z wytracaniem prędkości.
Zalecenie: Uczeń rozpoczyna zadanie (pływie) z maksymalną prędkością i w miarę zbliżania się do ściany wytraca prędkość.
- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Dokładanka do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: ruch prawym ramieniem, 6 uderzeń nogami z ramionami wzdłuż tułowia, ruch lewym ramieniem, 6 uderzeń nogami z ramionami wzdłuż tułowia, symetryczna praca ramion itd.
- 3) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Symetryczna praca ramion po powierzchni wody. Ramiona prowadzone od bioder bokiem w górę (patrz lekcja 25, przykład na rys. 3.49a–g).
- 4) Leżenie na piersiach, ramiona wzdłuż tułowia, głowa w wodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłowania dłońmi (sculling/propeller). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania z wydechem do wody, a następnie wdech przez podniesienie głowy w górę.
Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłowania dłońmi.
- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie zgięte w stawach łokciowych ułożone poziomo. Praca nóg do kraula na piersiach z okrężnym ruchem ramion – „młynek”. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem ramion i wydechem do wody, a następnie wdech przez podniesienie głowy w górę.
Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch ramion.
- 6) Ćwiczenia do nauki nawrotu zwykłego w kraulu na grzbiecie:
 - W odległości 5 m od ściany basenu dopłynięcie kraulem na grzbiecie i dotknięcie ściany jedną ręką – raz prawą, raz lewą.
 - Jw. z obrotem ciała o 180° w stronę kończyny górnej dotykającej ściany oraz podciągnięciem nóg pod klatkę piersiową i z oparciem stóp na ścianie.
 - Ustawienie przodem do ściany, wdech, zanurzenie ciała, ustawienie stóp na ścianie, odchylenie głowy w tył z równoczesnym przeniesieniem kończyn górnych za głowę

i odbiciem od ściany – wykonanie poślizgu na grzbiecie (z wydechem do wody ustami i nosem).

- Jw. z poślizgiem przedłużonym naprzemianstronnymi lub delfinowymi ruchami nóg.
- Ustawienie w odległości 5 m przed ścianą nawrotową, dopłynięcie za pomocą ruchów nóg, jedno ramię wyprostowane w górze, drugie ułożone wzdłuż tułowia, dotknięcie ściany, obrót ciała o 180°, ułożenie nóg na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie z przeniesieniem kończyn górnych za głowę; odbicie; poślizg (z wydechem do wody ustami i nosem) (rys. 3.64a–i).



Rys. 3.64a.



Rys. 3.64b.



Rys. 3.64c.



Rys. 3.64d.



Rys. 3.64e.



Rys. 3.64f.



Rys. 3.64g.



Rys. 3.64h.

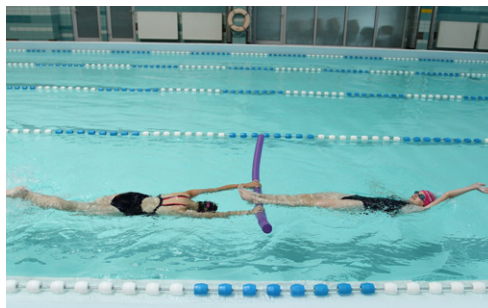


Rys. 3.64i.

- Jw. poślizg przedłużony naprzemianstronnymi ruchami nóg.
 - Ustawienie w odległości 5 m, dopłynięcie stylem grzbietowym do ściany, obrót ciała o 180°, ułożenie nóg na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie z przeniesieniem ramion za głowę i odbiciem od ściany, poślizg z wydechem do wody (ustami i nosem) przedłużony naprzemianstronną pracą nóg (film, nawroty, ćw. 1).
- 7) Ustawienie na środku pływalni (w odległości 12,5 m od ściany), dopłynięcie do ściany pływalni kraulem na grzbiecie i wykonanie nawrotu zwykłego z przejściem do pływania kraulem na grzbiecie.
- 8) **Sprawdzian 6.** Zadanie 2. Odznaka **ŻÓŁW**.
Odbicie od ściany pływalni, poślizg na piersiach w pozycji torpedowej pod powierzchnią wody na odcinku 5 m, a następnie praca nóg do kraula na piersiach.
Zalecenie: Pracę nogami można wykonać z deską lub makaronem i wykonaniem poślizgu po powierzchni wody ze sprzętem (deska, makaron).
- 9) Gry, zabawy i konkursy:
- „Wagonik”
Ustawienie: ustawienie ćwiczących w parach jeden za drugim, przy ścianie pływalni, odstęp między parami 0,5 m.
Przebieg zabawy: Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig par na drugą stronę pływalni. Pierwszy ćwiczący opiera stopy na makaronie – wykonuje pracę ramionami do kraula na grzbiecie, drugi ćwiczący przodem do partnera w leżeniu na piersiach wykonuje pracę nogami do kraula na piersiach (rys. 3.65a–d).



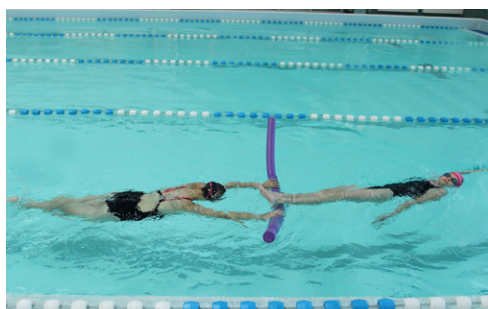
Rys. 3.65a.



Rys. 3.65b.



Rys. 3.65c.



Rys. 3.65d.

Odmiana: Przebieg zabawy podobny z tą różnicą, że pierwszy uczeń wykonuje pracę ramionami do kraula na piersiach, zaś drugi pracę nogami do kraula na grzbiecie (ramiona w górze z tyłu za głową trzymają makaron).

Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie pracujący nogami i ramionami wykonywali zadanie poprawnie technicznie.

- „Poławiacze skarbów”

Ustawienie: podział na 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 wyjmą z dna pływalni więcej przedmiotów (film, gry i zabawy, ćw. 17).

Uspokojenie organizmu

- 1) „Astronauta”

Przyjmowanie dowolnych pozycji w leżeniu na piersiach lub grzbiecie.

Odmiana: Przebieg zabawy identyczny, ale wykorzystujemy makaron podczas wykonania leżenia.

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

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, które dobrze wykonały zadania na stopień **ŻÓŁTĄ**. Nauczyciel przypomina o prawidłowym wykonaniu startu i nawrotu w kraulu na grzbiecie.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj błędy podczas pływania kraulem na grzbiecie.
- Zwracaj uwagę, aby dzieci przed zanurzeniem się do poślizgu wykonywały wdech.
- Koryguj błąd pływania po powierzchni wody po odbiciu od ściany pływalni.
- Koryguj błędy podczas wykonywania nawrotu do kraula na grzbiecie.
- Zwracaj uwagę na ułożenie ramion z tyłu za głową i ruch przenoszenia ramion do tyłu.
- Zwracaj uwagę na właściwe wykonanie odbicia od ściany (dwoma nogami) oraz poślizgu po wejściu ciała do wody.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania nawrotu zwykłego w kraulu na grzbiecie

Podczas pokonywania dystansu przez pływaka występuje konieczność zmiany kierunku pływania. Pływak wykonuje nawrót, którego technika musi być zgodna z przepisami pływania.

Fazy nawrotu zwykłego (odkrytego) w kraulu na grzbiecie:

- 1) Dopłynięcie – dopływając do ściany pływalni, pływak dotyka ściany nawrotowej jedną ręką, uginając rękę w stawie łokciowym.
- 2) Obrót – pływak ugina nogi w stawach biodrowych i kolanowych, wykonuje obrót wokół osi długiej ciała, ustawiając się przodem do ściany nawrotowej; ruch ten jest zakończony ułożeniem stóp na ścianie pływalni.
- 3) Odbicie – pływak znajduje się w pozycji na grzbiecie; następuje zanurzenie ciała pod wodę, a następnie odbicie od ściany basenu poprzez energiczny wyprost nóg w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych; w trakcie odbicia ramiona są przenoszone za głowę.
- 4) Poślizg i ruchy napędowe nóg – poślizg pod wodą wspomagany jest naprzemianstronnymi lub delfinowymi ruchami tułowia i nóg.
- 5) Wynurzenie i przejście do pływania – poślizg pod wodą jest zakończony rozpoczęciem ruchu jednym ramieniem, wynurzeniem się na powierzchnię wody i przejściem do pływania stylem grzbietowym.

(Bartkowiak 1995, Czabański i inni 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Stachura, Płatek 2012)

Błędy w wykonywaniu nawrotu zwykłego w stylu grzbietowym

- Wykonanie poślizgu na powierzchni wody (a nie pod jej powierzchnią).
- Zanurzenie w wodzie bez nabrania wdechu.

- Odbicie od ściany jednonóż (skrócenie fazy lotu), zbyt słabe odbicie nogami od ściany basenu – brak fazy poślizgu pod wodą.
(Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012)

Przepisy pływania dotyczące wykonywania nawrotu w stylu grzbietowym

- SW 6.2** Na sygnał startu i po nawrocie pływak odbija się i płynie na plecach przez cały wyścig, z wyjątkiem chwili, gdy wykonuje nawrót, jak to stanowi SW 6.4. Normalna pozycja na plecach dopuszcza obrót wzdłuż podłużnej osi ciała do, lecz nie włączając 90° od poziomu. Pozycja głowy nie ma znaczenia.
- SW 6.3** Część ciała pływaka przez cały czas trwania wyścigu musi „łamać” powierzchnię wody. Dozwolone jest całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu i na dystansie nie dłuższym niż 15 m po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi „złamać” powierzchnię wody.
- SW 6.4** W czasie wykonywania nawrotu pływak musi dotknąć ściany jakąkolwiek częścią ciała, znajdując się na swoim torze. W trakcie wykonywania nawrotu plecy pływaka mogą być obrócone poza płaszczyznę pionową, do pozycji na piersiach, po czym może nastąpić natychmiastowe ciągle pojedyncze pociągnięcie ramieniem lub natychmiastowe ciągle równoczesne pociągnięcie obydwoma ramionami dla zapoczątkowania nawrotu. Pływak musi powrócić do położenia na plecach przy opuszczaniu ściany.
(Przepisy pływania FINA 2013–2017)

LEKCJA 28

Temat zajęć:

Nauczanie pracy ramion do kraula na piersiach z prawidłowym oddychaniem.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy ramion do kraula na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, nauczyciel podaje uczniom informacje związane z techniką i najczęstszymi błędami podczas pracy ramionami do kraula na piersiach.

Rozgrzewka na lądzie

1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:

- P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne krążenia ramion w przód (10 razy).
- 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) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:

- P.w. rozkrok, opad tułowia, kraulowy ruch tylko jednego ramienia, drugie ramię wzdłuż tułowia (lub wyciągnięte w przód).
- Jw. kraulowy ruch ramienia z oddychaniem.
- P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne kraulowe ruchy ramion (rys. 3.66a–d).



Rys. 3.66a.



Rys. 3.66b.



Rys. 3.66c.



Rys. 3.66d.

- Jw. kraulowe ruchy ramion z oddychaniem.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Praca nóg do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłkowania (**sculling/propeller**):
 - Ustawienie w rozsypce z makaronami, makaron zgięty w podkowę ułożony pod dłońmi pachowymi, ćwiczący w zawieszaniu pionowym. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłkowania dłońmi.
 - Zalecenie:** Zwróć uwagę na ułożenie dłoni podczas ruchu wiosłkowania.
- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek zwykły”
Jeden z uczestników oznaczony rękawkiem pływackim – „berek” stara się dotknąć któregoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zamienia się z nim rolami.
Uwaga: Do zabawy można włączyć kilku „berków”.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg do stylów naprzemianstronnych:
 - Leżenie na piersiach, lewa ręka wzdłuż tułowia, prawa ręka w przodzie z małą deską (ósemką). Praca nóg do kraula na piersiach. Wdech w lewą stronę.
 - Jw. deska w lewej ręce.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ruchem wiosłkowania dłońmi na wysokości bioder.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową (pozycja torpedowa). Praca nóg do kraula na grzbiecie.
Zalecenie: Jeśli uczeń nie potrafi wykonać tego ćwiczenia, to powinien płynąć z ułożeniem ramion wzdłuż tułowia.
- 2) Nauka pracy ramion do kraula na piersiach – woda płytką:

- P.w. rozkrok, opad tułowia. Naprzemianstronna praca ramion w przód – głowa nad wodą: ćwiczymy w miejscu, następnie w marszu w przód (ćwiczymy z uwzględnieniem poszczególnych faz ruchu).
- P.w. rozkrok, opad tułowia, ramiona w przód. Praca jednego ramienia z wdechem co 1 ruch ramienia, następnie co 2 i 3 ruchy ramion wdech.
- Naprzemianstronna praca ramion do kraula na piersiach z wdechem (rys. 3.67a–e) co 2, 3, 4, 5 ruchów ramion w miejscu; w marszu w przód.



Rys. 3.67a.



Rys. 3.67b.



Rys. 3.67c.



Rys. 3.67d.



Rys. 3.67e.

Zalecenie: Ćwiczenie należy wykonać najpierw w miejscu, a następnie w marszu.

- Ustawienie w parach. Na sygnał prowadzącego jeden z pary wykonuje leżenie na piersiach z pracą ramion do kraula na piersiach, drugi zaś podtrzymuje leżącego za nogi. Ćwiczenie wykonujemy w miejscu (rys. 3.68a, b).



Rys. 3.68a.



Rys. 3.68b.

- Jw. w marszu w przód.
- 3) Praca ramion do kraula na piersiach z deską:
- Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską. Praca prawego ramienia z wdechem w rytmie: ruch ramienia – ułożenie ramion na desce i praca samych nóg (6 uderzeń) – ponownie praca prawego ramienia (rys. 3.69a–g).



Rys. 3.69a.



Rys. 3.69b.



Rys. 3.69c.



Rys. 3.69d.



Rys. 3.69e.



Rys. 3.69f.



Rys. 3.69g.

- Jw. – praca lewego ramienia.
- Jw. w koordynacji: pracuje prawe ramię z wdechem, ułożenie ramion na desce – praca samych nóg (6 uderzeń) i wydech do wody – praca lewego ramienia z wdechem itd.
- Praca ramion do kraula na piersiach z deską między nogami – krótki odcinek bez oddechu (8–10 m) (rys. 3.70a–h).



Rys. 3.70a.



Rys. 3.70b.



Rys. 3.70c.



Rys. 3.70d.



Rys. 3.70e.



Rys. 3.70f.



Rys. 3.70g.



Rys. 3.70h.

- Jw. z wdechem: co 2–3 ruchy ramion.
 - Leżenie na grzbiecie, deska między nogami, ramiona wzdłuż tułowia. Symetryczna praca ramion w tył.
- 4) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłkowania (*sculling/propeller*) i wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłkowania ramion i dłoni (głowa w wodzie i wydech do wody) – ruch wykonywany do ułożenia ramion góra skos, a następnie wdech przez podniesienie głowy w górę.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłkowania.

- 5) Jw. ćwiczenie wykonywane z głową nad wodą, bez wydechu do wody.
- 6) Wślizg z brzegu pływalni.
Ćwiczenie z niskiego brzegu. P.w. klęk jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję torpedową (głowa między ramionami) – wślizg do wody i wyłowienie rybki z dna basenu.
- 7) Gry, zabawy i konkursy:

- „Kto więcej zbierze 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 zanurzenie się pod wodę dowolnym sposobem i wyciągnięcie pałeczki z największą liczbą punktów lub kilku pałeczek. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który po przeliczeniu zdobył największą liczbę punktów.



Rys. 3.71.

Odmiana I: Jw., z tą różnicą, że uczestnicy zabawy stoją tyłem do miejsca, w którym znajdują się pałeczki, dopiero na sygnał prowadzącego obracają się w kierunku zatopionych pałeczek i przemieszczają się w ich kierunku w dowolny sposób.

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

- „Czyja piłeczka dalej”

Na sygnał nauczyciela uczniowie zanurzają się w wodzie po szyję i dmuchają w piłeczkę ułożoną na wodzie. Wygrywa ten uczestnik zabawy, którego piłeczka popłynie najdalej (rys. 3.71).

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.

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

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

Zalecenie: Nauczyciel chwali dzieci, które prawidłowo wykonały zadania na stopień **ŻÓŁWIA**. Nauczyciel przypomina o prawidłowym wykonaniu startu i nawrotu w kraulu na grzbiecie.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj pojawiające się błędy.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Koryguj błąd pływania dokładanką.
- Pamiętaj! Ucz dzieci prawidłowego ruchu.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pracy ramion do kraula na piersiach

Ruch ramion dzieli się na następujące fazy:

- 1) Fazę przygotowawczą (nadwodną) składającą się z następujących po sobie sekwencji ruchowych:
 - a) wyjęcie ramienia z wody – następuje w kolejności ramię, przedramię, dłoń. Wynurzenie ramienia z wody ułatwia w znacznym stopniu rotacja boczna tułowia.
 - b) przeniesienie ramienia nad powierzchnią wody – po wyjęciu ramienia z wody ramię to lekko ugięte w stawie łokciowym jest przenoszone nad wodą w przód, w części środkowej przeniesienia ugięcie ramienia w stawie łokciowym pogłębia się do wartości od 90°–120° („zasada wysokiego łokcia”).

- 2) Fazę właściwą (podwodną) składającą się z następujących po sobie sekwencji ruchowych:
- włożenie ramienia do wody – ręka zostaje włożona do wody na przedłużeniu osi długiej ciała lub stawu ramiennego, w kolejności: dłoń, przedramię, ramię. Dłoń odwrócona jest w stosunku do powierzchni wody pod kątem 45° .
 - napłynięcie (chwyt wody) – ramię zostaje wysunięte jak najdalej w przód, po czym następuje ruch dłoni i przedramienia nieznacznie w bok, a następnie ramię zaczyna się przemieszczać w dół.
 - pociągnięcie – ręka przemieszcza się w dół, do osi długiej ciała z równoczesnym stopniowym zgięciem ramienia w stawie łokciowym do 90° . Pociągnięcie kończy się, gdy ramię przyjmuje ustawienie prostopadłe w stosunku do osi długiej ciała.
 - odepchnięcie – jest najefektywniejszą fazą ruchu ramienia pod wodą (ramię osiąga największą prędkość). Ramię, przesuwając się ku tyłowi do linii bioder, ulega wyprostowaniu. W końcowej części odepchnięcia rozpoczyna się wdech, wykonywany poprzez skręt głowy.

Ramiona w kraulu na piersiach są głównym motorem napędowym pływaka, wytwarzającym około 70% całej prędkości pływania.

(Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012)

Najczęściej występujące błędy podczas pracy ramion do kraula na piersiach

- Nierytmiczne oddychanie, brak wydechu do wody.
 - Zbyt niskie położenie bioder w wodzie; utrudniony jest skręt głowy i wdech.
 - Zbyt duży „rolling” ciała w wodzie na bok.
 - Dokładanka z ramionami zatrzymywanymi z przodu.
 - Wkładanie do wody ramienia łokciem.
 - Skracanie fazy odepchnięcia.
 - Rozwarcie palców dłoni.
 - Pociągnięcie wykonywane zbyt ugiętym ramieniem.
 - Przekraczanie długiej osi ciała podczas pracy ramienia pod wodą (niepotrzebna rotacja, niezwiązana z wdechem).
 - Wysokie przenoszenie prostego ramienia nad wodą.
 - Wkładanie do wody ramion skośnie – nie na przedłużeniu osi długiej ciała.
 - Podnoszenie głowy w trakcie wykonywania wdechu.
 - Brak właściwej koordynacji pracy ramienia z oddychaniem (za wczesne lub zbyt późne rozpoczęcie skrętu głowy do wdechu).
 - Brak właściwego powrotu głowy (do położenia w wodzie) po zakończeniu wdechu.
- (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012)

LEKCJA 29

Temat zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy ramion do kraula na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, zachęcenie do podjęcia prób uzyskania odznaki **KONIK MORSKI**. Nauczyciel podaje dzieciom informacje dotyczące wpływu aktywności ruchowej na organizm.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion na przemian 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) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, kraulowy ruch tylko jednego ramienia, drugie ramię wzdłuż tułowia (lub wyciągnięte w przód).
 - J.w. kraulowy ruch ramienia z oddychaniem.
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne kraulowe ruchy ramion z oddychaniem. Ćwiczenie wykonywane w miejscu.
 - J.w. w marszu.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Praca nóg do stylów naprzemianstronnych:
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przód z makaronem (makaron może być krótki). Praca nóg do kraula na piersiach ze zmianą ułożenia ciała do leżenia na grzbiecie – praca nóg do kraula na grzbiecie z makaronem z tyłu za głową. Zmiana ułożenia ciała następuje po 6 uderzeniach nogami (film, kraul, ćw. 2).

- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Berek łańcuch”
Na sygnał prowadzącego wyznaczony „berek” ma za zadanie dotknąć któregoś z uciekających. Po dotknięciu chwyta złapanego za rękę i wspólnie gonią uciekających. Kiedy łańcuch liczy cztery osoby, następuje podział na dwie pary „berków”, które gonią pozostałych uczestników zabawy.
Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci w czasie biegu wzajemnie się nie podtapiały.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg do kraula na piersiach:
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przód z krótkim makaronem. Praca nóg do kraula na piersiach. Wdech wykonywany przez podniesienie głowy w górę.
 - Jw. praca nóg do kraula na piersiach z makaronem w prawej dłoni. Lewe ramię wzdłuż tułowia. Wdech jest wykonywany w lewą stronę.
 - Jw. makaron w lewej dłoni, wdech wykonywany jest w prawą stronę.
- 2) Pływanie kraulem na grzbiecie na odcinku 12,5–25 m.
- 3) Pływanie kraulem na grzbiecie z symetryczną pracą ramion na odcinku 12,5–25 m.
- 4) Leżenie na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ruchem wiosłowania dłońmi (*sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania dłońmi, a następnie symetryczny ruch ramionami do kraula na grzbiecie.
Zalecenie: Nogi pracują bez przerwy. Zwróć uwagę na ruch wiosłowania.
- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem. Dokładanka do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: ruch prawym ramieniem z wdechem, chwyt makaronu oburącz – wydech do wody i 6 uderzeń nogami, ruch lewym ramieniem, itd. (film kraul, ćw. 4).
Zalecenie 1: Podczas wdechu głowa leży na ramieniu przeciwnym (ucho przyklejone do ręki).
Zalecenie 2: Zwróć uwagę na zatrzymanie ramienia wzdłuż ciała podczas brania wdechu.
 - Jw. wdech wykonywany podczas ruchu lewym ramieniem.
- 6) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłowania (*sculling/propeller*) i wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania ramion i dłoni (głowa w wodzie i wydech do wody) – ruch wykonywany do ułożenia ramion góra skos, a następnie wdech przez podniesienie głowy w górę.
Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłowania.
- 7) Praca ramion do kraula na piersiach:
 - Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane na odcinku 12,5–25 m. Wdech powinien być brany co 2 ruch ramieniem.
 - Jw. oddech wykonywany co 3 ruch ramienia.
 - Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na piersiach z narastającą prędkością. Ćwiczenie wykonywane na odcinku 12,5–25 m. Wdech wykonywany jest w dowolny sposób.

Zalecenie: Podczas wykonywania oddechu w kraulu na piersiach głowa powinna spoczywać na ramieniu przeciwnym (ucho przyklejone do ręki).

8) Wślizg z brzegu pływalni – ćwiczenia z niskiego brzegu:

Ustawienie – p.w. klęk jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody i wyłowienie rybki z dna basenu.

9) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gra do 5-ciu podań”

Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników, 1 gumowa piłka.

Cel gry: zespół tej samej drużyny ma za zadanie wykonać 5 podań między sobą w określonym polu gry. W przypadku przechwycenia piłki przez przeciwników gra rozpoczyna się od nowa przez wznowienie podania przez zawodnika drużyny, której udało się zdobyć piłkę. Dotknięcie piłki przez drużynę przeciwną nie jest uznawane za przechwyty. Drużyna otrzymuje 1 pkt za każdą serię 5 poprawnych podań.

Rozpoczęcie gry: przez rzut piłki (lub ringo) z brzegu przez sędziego na środek boiska. Wznowienie gry po utracie punktu: z dowolnego miejsca pola gry przez dowolnego zawodnika drużyny przeciwnej.

Wznowienie gry po błędzie lub przewinieniu – jw. – przez drużynę przeciwną.

Błędy i przewinienia w czasie gry: podanie z powrotem do zawodnika, od którego otrzymało się piłkę, wpadnięcie piłki do wody, wyrzucenie piłki poza pole gry, brutalna gra, bezpośredni atak na zawodnika z piłką.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Samolot z makaronem ”

Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Dzieci dowolnie poruszają się z makaronem. Na sygnał wykonują leżenie na piersiach, nogi ułożone na makaronie, ramiona szeroko w bok (rys. 3.72a).

Odmiana I: Przebieg zabawy podobny, różnica – na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie (rys. 3.72b).



Rys. 3.72a.



Rys. 3.72b.

Odmiana II: Na sygnał uczniowie wykonują leżenie na piersiach, nogi ułożone na makaronie, ramiona szeroko w bok i swobodne wydechy do wody.

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

Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do uzyskania odznaki **KONIK MORSKI**. Nauczyciel przypomina o prawidłowej technice wykonania pracy ramionami do kraula na piersiach.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj błąd pływania dokładanką podczas pracy ramionami.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny, jeśli nie jest to zadanie lekcji!
- Zwracaj uwagę na prawidłowy wydech i oddech. Eliminuj błąd podnoszenia głowy do góry podczas oddechu. Stale koryguj pojawiające się błędy.
- Nie zezwalaj na pracę nogami podczas pływania samymi ramionami.
- Pamiętaj! Ucz dzieci prawidłowego ruchu.
- Pamiętaj! Ucz gry zgodnie z zasadą „fair play”.
- Reaguj na niesportowe i agresywne zachowanie, szczególnie podczas gier i zabaw (zatapianie, uderzanie piłką w twarz, umyślne trafianie w przeciwnika).
- Z uwagi na bezpieczeństwo dzieci powinny grać bez okularków.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 30

Temat zajęć:

Praca ramion do kraula na piersiach z małymi deskami (ósemkami).

Cel zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, nauczyciel motywuje uczniów do podjęcia prób uzyskania odznaki **KONIK MORSKI**. Nauczyciel podaje dzieciom informacje dotyczące zagadnień: w jaki sposób pływać efektywniej i szybciej oraz w jaki sposób ograniczyć zmęczenie.

Rozgrzewka na lądzie

1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:

- P.w. rozkrok, naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył (10 razy).
- P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
- P.w. rozkrok, ramiona na biodrach, krążenia biodrami w prawo i w lewo (po 5 razy w każdej stronę).
- P.w. rozkrok, waga przodem na prawej nodze – wytrzymanie 10 sekund, zmiana nogi.
- P.w. przysiad podparty, naprzemianstronna zmiana nóg w podskokach z pogłębieniem (rys. 3.73).



Rys. 3.73.

- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie.

- 4) P.w. swobodna, opad tułowia, naprzemianstronne kraulowe ruchy ramion z oddychaniem w marszu.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z odwodzeniem ramion do boku (do linii barków). Ruch wykonywany jest po powierzchni wody (film, kraul na grzbiecie, ćw.19).

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłujący ramion podczas przywodzenia ramion do ud.

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

- „Berek z ogonkiem”

Wyznaczone przez nauczyciela dziecko jest „berkiem”. Wszyscy uczniowie trzymają makarony za plecami, za jeden koniec w wyprostowanych ramionach (ogonek – krótkie makarony). Zadaniem uczniów jest poruszanie się w wodzie w dowolnym kierunku. Uczeń „berek” ma za zadanie schwytać uciekające dzieci za ogonek. Dotknięte dziecko staje się „berkiem”.

Cel główny zajęć

- 1) Wyścigi z deską ósemką
 - Ustawienie w 2–3 rzędach, każdy rząd z jedną małą deską (ósemką). Na sygnał pierwszy z rzędu płynie do półmetka nogami do kraula na piersiach z deską w ramionach wyprostowanych, od półmetka wraca do zespołu przy użyciu ramion do kraula na piersiach (deska między nogami) – rys. 3.74a, b. Po dopłynięciu do mety przekazuje deskę następnemu zawodnikowi z rzędu i zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.



Rys. 3.74a.



Rys. 3.74b.

- Jw. zadania 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 piersiach (deska między nogami) – rys. 3.75a, b.
- Jw. zadania w odwrotnej kolejności.



Rys. 3.75a.



Rys. 3.75b.

- Jw. zawodnicy do półmetka płyną ramionami do kraula na piersiach (deska między nogami), z powrotem z symetryczną pracą ramion do kraula na grzbiecie – rys. 3.76a, b.



Rys. 3.76a.



Rys. 3.76b.

- Jw. zadania w odwrotnej kolejności.
- Jw. zawodnicy płyną do półmetka i z powrotem ramionami do kraula na piersiach (deska między nogami) – rys. 3.76a, b.



Rys. 3.77a.



Rys. 3.77b.

- Jw. zawodnicy płyną do półmetka ramionami do kraula na piersiach (deska między nogami), z powrotem wykonując pracę ramionami do kraula na grzbiecie – rys. 3.78a, b.



Rys. 3.78a.



Rys. 3.78b.

Zalecenie: Podczas wykonywania wdechu w kraulu na piersiach głowa powinna spoczywać na ramieniu przeciwnym.

- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami, 1 ruch ramion.
- 3) Siad na desce, nogi ugięte pod kątem 90° , ramiona w przód ugięte w stawach łokciowych. Ćwiczenia ruchu wiosłkowania (sculling/propeller) przedramionami i dłońmi (rys. 3.79a–h).



Rys. 3.79a.



Rys. 3.79b.



Rys. 3.79c.



Rys. 3.79d.



Rys. 3.79e.



Rys. 3.79f.



Rys. 3.79g.



Rys. 3.79h.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłkowania.

- 4) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłkowania (*sculling/propeller*) – ramiona, dłonie, i wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłkowania dłońmi i wydechem do wody, a następnie wdech przez podniesienie głowy w górę. Dłonie wykonują małe ósemki.

Zalecenie: Nogi pracują bez przerwy. Zwróć uwagę na ruch dłoni.

- 5) **Sprawdzian 7.** Zadanie 1. Odznaka **KONIK MORSKI**.

Z siadu kłęznego wślizg do wody głębokiej, poślizg na piersiach w pozycji torpedowej na odcinku 5 m, wypłynięcie, a następnie pokonanie odcinka 20 m nogami do kraula na piersiach z ramionami w pozycji torpedowej (opływowej). Wdech wykonywany przez skręt głowy w bok.

Zalecenie: Wdech należy wykonywać co 6 uderzeń nogami. Jeśli uczeń nie potrafi utrzymać pozycji torpedowej, to ramiona mogą być ułożone w pozycji lekko rozwartej.

- 6) Wślizg z brzegu pływalni – ćwiczenie z wysokiego brzegu (jeśli jest możliwość wykonania). Ustawienie w klęku jedno nogi – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję torpedową (głowa między ramionami) – wślizg do wody i wyłowienie rybki z dna.
- 7) Gry, zabawy i konkursy:

- „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 obracają się i poruszają się przodem w dowolny sposób w kierunku zatopionych przedmiotów.

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

- „Podwodny slalom”

Ustawienie: podział na 2–3 zespoły, w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m, po 4 zatopialne wstęgi na zespół – ułożone w odległości 0,5 m od siebie.

Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę i przepływają slalodem pomiędzy wstęgami, po czym w dowolny sposób wracają do swojego zespołu. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

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

Uspokojenie organizmu

- 1) „Plażowanie”

Każdy z deską. Deska ułożona pod głową, trzymana oburącz. Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie, imitując opalanie się nad morzem. Wygrywa uczeń, który najdłużej wytrzyma w tej pozycji.

Odmiana: Deskę w leżeniu na grzbiecie można trzymać w ramionach wyprostowanych: nad udami, pod dłońmi pachowymi, z tyłu za głową bądź pod głową.

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

Zalecenie: Nauczyciel motywuje uczniów do uzyskania odznaki **KONIK MORSKI**. Nauczyciel przypomina uczniom o prawidłowej technice wykonania pracy ramionami do kraula na piersiach.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłowy wydech i oddech. Eliminuj błąd podnoszenia głowy do góry podczas wdechu.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Pamiętaj! Ucz dzieci prawidłowego ruchu.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 31

Temat zajęć:

Nauczanie koordynacji w kraulu na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie koordynacji w kraulu na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 7 z wiedzy ogólnej**, odznaka **KONIK MORSKI**. Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie dotyczące zagadnienia wpływu aktywności ruchowej na organizm.

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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. swobodna, opad tułowia, kraulowe ruchy ramion z oddychaniem w marszu.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Praca nóg do kraula na grzbiecie z naprzemianstronną pracą ramion. Ćwiczący wykonuje krótkie zatrzymanie ramienia nad linią barków (rys. 3.80a–f).
Zwróć uwagę na:
 - a) zatrzymanie ramienia nad linią barku i ułożenie dłoni w fazie przygotowawczej (do włożenia do wody) – rys. 3.80d i rys. 3.5e,
 - b) zatrzymanie ramienia podczas chwytu wody (film, kraul na grzbiecie, ćw. 29).
- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:



Rys. 3.80a.



Rys. 3.80b.



Rys. 3.80c.



Rys. 3.80d.



Rys. 3.80e.



Rys. 3.80f.

- „Berek latawiec”
Wyznaczone przez nauczyciela dziecko jest „berkiem” (oznakowany rękawkiem lub innym kolorem makaronu). Wszyscy uczniowie trzymają makarony w wyprostowanych ramionach – góra skos (szeroki chwyt makaronu). Zadaniem uczniów jest poruszanie się w wodzie w dowolnym kierunku z ramionami w górę (makaron w ramionach), imitując ruch latawca. Uczeń „berek” ma za zadanie schwytać uciekające dzieci. Dotknięte dziecko staje się „berkiem”. Ochroną przed „berkiem” jest przyjęcie pozycji „meduza” na grzbiecie z makaronem.
Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby dzieci przyjmowały prawidłową pozycję „meduzy” na grzbiecie z makaronem.
- „Surfing”
Ustawienie w rozsypanie, każdy z deską. Ćwiczący stoją na deskach, próbując utrzymać równowagę (rys. 3.81a, b).



Rys. 3.81a.



Rys. 3.81b.

Uwaga: Należy zwrócić uwagę na deski, by nie uderzyły w twarz uczestników zabawy w momencie wypływania deski z wody na powierzchnię.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na grzbiecie, prawe ramię w górze z tyłu za głową, lewe ramię wzdłuż tułowia. Naprzemianna praca nóg ze zmianą ułożenia ciała: ułożenie ciała na grzbiecie, na boku, na piersiach, na boku, na grzbiecie itd. (film, kraul na grzbiecie, éw. 28).

Zalecenie: Zwróć uwagę na:

- wydech do wody w leżeniu na piersiach,
- właściwe wyraźne ułożenie ciała na boku.

- 2) Jw. lewe ramię w górze z tyłu za głową (rys. 3.82a–e).



Rys. 3.82a.



Rys. 3.82b.



Rys. 3.82c.



Rys. 3.82d.



Rys. 3.82e.

3) Ćwiczenia z deskami (ósemki):

- Leżenie na grzbiecie, ramiona z deską ułożoną nad udami. Dokładanka do kraula na grzbiecie z ćwiczeniem wiosłkowania dłonią (*sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: ruch wiosłkowania prawą dłonią, a następnie ruch prawego ramienia do kraula na grzbiecie, chwyt deski oburącz i 6 uderzeń samych nóg. Ten sam ruch wykonuje lewa dłoń i lewe ramię.

Zalecenie 1: nogi pracują bez przerwy,

Zalecenie 2: zwróć uwagę na ruch wiosłkowania dłonią.

- Leżenie na grzbiecie, ramiona z deską z tyłu za głową. Dokładanka do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: ruch prawego ramienia, chwyt deski oburącz i 6 uderzeń samych nóg, ruch lewego ramienia.

Zalecenie: Nogi pracują bez przerwy.

- Leżenie na grzbiecie, deska między nogami. Naprzemianstronna praca ramion do kraula na grzbiecie.
- Jw. naprzemianstronna praca ramion do kraula na piersiach.

4) Pływanie kraulem na piersiach:

- Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Dokładanka do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami w pozycji torpedowej, praca lewego ramienia z wdechem, 6 uderzeń nogami w pozycji torpedowej, praca prawego ramienia bez wdechu itd.
- Jw. wdech na prawe ramię, praca lewego ramienia bez wdechu (rys. 3.83a–i).



Rys. 3.83a.



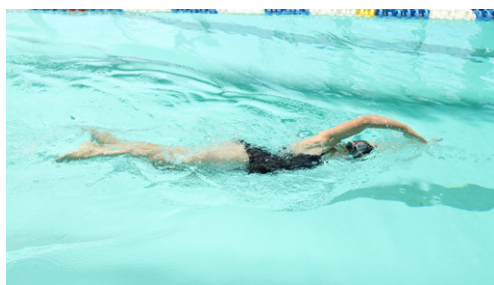
Rys. 3.83b.



Rys. 3.83c.



Rys. 3.83d.



Rys. 3.83e.



Rys. 3.83f.



Rys. 3.83g.



Rys. 3.83h.



Rys. 3.83i.

- Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Dokładanka do kraula na piersiach z wdechem co 3 ruch ramienia. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: praca prawego i lewego ramienia na zmianę z zatrzymaniem z przodu po zakończonym ruchu.

Zalecenie: Zwróć uwagę na:

- a) pracę nóg bez przerwy,
 - b) zatrzymanie ramienia z przodu podczas dołożenia ramienia po zakończonym ruchu,
 - c) wdech wykonywany w bok – głowa leży na ramieniu przeciwnym.
- Pływanie kraulem na piersiach na odcinku 10 m bez oddechu.
 - Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2 ruch ramienia.
 - Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 3 ruch ramienia.

Zalecenie: Zwróć uwagę:

- a) podczas wykonywania wdechu w kraulu na piersiach, głowa powinna spoczywać na ramieniu przeciwnym (ucho przyklejone do ramienia),
 - b) ćwiczenia koordynacji do kraula na piersiach można wykonywać na odcinku 15–25 m w zależności od sprawności motorycznej i umiejętności ćwiczących.
- 5) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion (rys. 3.84a–g).



Rys. 3.84a.



Rys. 3.84b.



Rys. 3.84c.



Rys. 3.84d.



Rys. 3.84e.



Rys. 3.84f.



Rys. 3.84g.

- 6) Leżenie na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ruchem wioselkowania dłońmi (*sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wioselkowania dłońmi, a następnie symetryczny ruch ramionami do kraula na grzbiecie.

Zalecenie: Nogi pracują bez przerwy. Zwróć uwagę na ruch wioselkowania.

- 7) Siad na desce, nogi ugięte pod kątem 90° , ramiona w przód ugięte w stawach łokciowych. Ćwiczenia ruchu wioselkowania (*sculling/propeller*) przedramionami i dłońmi.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wioselkowania.

- 8) Wślizgi do wody na głowę:

- Ustawienie w kłuku jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję torpedową (głowa między ramionami) – wślizg do wody na głowę i wyłowienie krążka lub rybki zatopionej na dnie basenu.
- Jw. z przepłynięciem odcinka 5–10 m nogami do kraula na piersiach (ramiona ułożone w pozycji torpedowej).

- 9) Gry, zabawy i konkursy:

- „Meduza”

Ustawienie: w rozsypce. Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało ich wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi i ramiona w bok.

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

- „Zabawa 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 uchwytu dłoni w celu ocierania twarzy.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Meduza w kole”

Ustawienie na obwodzie koła. Uczniowie trzymają się za ręce. Na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują meduzę w leżeniu na piersiach z trzymaniem za dłonie partnera znajdującego się obok. Ramiona ułożone są na wodzie w górę skos (rys. 3.85).

Odmiana: Jw. w pozycji na grzbiecie z nogami do środka koła.



Rys. 3.85.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci wzajemnie się nie podtapiały.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy. Nauczyciel zachęca dzieci do uzyskania odznaki – **KONIK MORSKI**. Nauczyciel przypomina o poprawnej technice pływania kraulem na piersiach.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj błąd pływania dokładanką (jeśli nie jest to zadanie lekcji) podczas pływania całym stylem.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie: bioder i głowy!
- Pamiętaj! Ucz dzieci prawidłowego ruchu i oddechu z ułożeniem głowy na ramieniu.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pływania kraulem na piersiach – położenie ciała i koordynacja

1) Położenie ciała

Kraul na piersiach jest najszybszą i najbardziej efektywną techniką pływania. Technikę pływania kraulem charakteryzuje naprzemianstronna praca kończyn górnych i dolnych. Praca ta połączona jest z rotacją tułowia wokół długiej osi ciała, przyjmującą wartość do 45° (w obie strony). Ciało pływaka jest ułożone na piersiach w wodzie, w taki sposób, że głowa, barki i część pleców są najbardziej wynurzonymi częściami ciała. Oś długa ciała tworzy z powierzchnią wody kąt natarcia (ataku) wynoszący od 0° , przy szybkim pływaniu, do około 10° , przy umiarkowanej prędkości pływania.

2) Koordynacja pracy nóg, ramion i oddychania

W technice pływania istnieją różne sposoby koordynacji pracy ramion i nóg. W kraulu na piersiach najczęściej występuje koordynacja sześciouderzeniowa, w której na cykl pracy

ramion przypada sześć uderzeń nogami. Inne odmiany w technice, takie jak kraul dwu-uderzeniowy i czterouderzeniowy, spotyka się u zawodników pływających na dystansach dłuższych. Oddychanie jest ściśle skoordynowane z pracą ramion, wdech wykonywany jest, kiedy ciało ma dużą prędkość. Przypada to na moment, kiedy ramię prostowane jest w stawie łokciowym i kończy się faza odepchnięcia, a drugie ramię rozpoczyna ruch wiosłujący. Wdech wykonuje się najczęściej co drugi lub co trzeci ruch ramienia.

(Bartkowiak 1995, Platonow 2000, Hannula inni 2001, Czabański 2003, Hannula 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Hines 2008, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Rakowski 2010)

LEKCJA 32

Temat zajęć:

Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie koordynacji w kraulu na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 7 z wiedzy ogólnej**, odznaka **KONIK MORSKI**. Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie, w jaki sposób pływać efektywniej, aby ograniczyć zmęczenie?

Rozgrzewka na lądzie

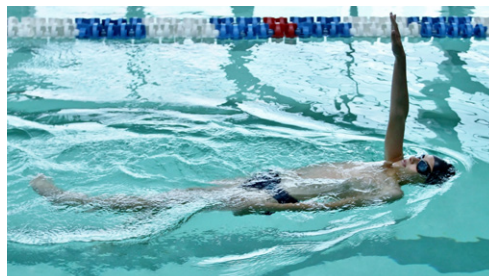
- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. opad tułowia, wymachy ramion na przemian w przód i w tył (10 razy).
 - P.w. rozkrok, krążenia tułowia w prawo i w lewo (po 5 razy w każdą stronę).
 - P.w. swobodna, waga przodem na prawej nodze (wytrzymanie 5 sekund), zmiana nogi.
 - P.w. swobodna, przysiady (5 razy).
 - P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5–10 razy).
- 2) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. swobodna, w opadzie tułowia kraulowe ruchy ramion z wdechem z zaznaczeniem poszczególnych faz ruchu. Ćwiczenie wykonywane w miejscu.
 - Jw. w marszu.
- 3) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie ze wznosem prawego ramienia do linii barków – kąt 90° w stosunku do linii bioder (rys. 3.86a, b) (film, kraul na grzbiecie, ćw. 12).
- 3) Jw. praca lewego ramienia (rys. 3.87a, b).
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Wyścig dwójek”
Ustawienie: w dwójkach przy ścianie pływalni z 1 makaronem, odstęp między parami 0,5 m. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig par na drugą stronę



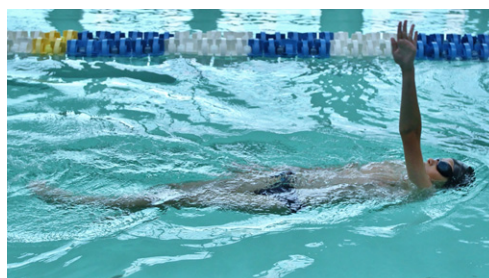
Rys. 3.86a.



Rys. 3.86b.



Rys. 3.87a.



Rys. 3.87b.

plywalni. Jeden ćwiczący w leżeniu na grzbiecie z ramionami z tyłu za głową, w których trzyma makaron (ramiona proste w stawach łokciowych) – wykonuje pracę nogami do kraula na grzbiecie. Drugi ćwiczący stoi z przodu tyłem do partnera i trzyma również za makaron (ramiona proste, odwiedzone w tył, skos) – holuje partnera do wyznaczonego miejsca. Wygrywa para, która najszybciej wykona zadanie (rys. 3.88a, b).



Rys. 3.88a.



Rys. 3.88b.

Odmiana: Przebieg zabawy podobny z tą różnicą, że uczeń w leżeniu wykonuje pracę nogami do kraula na piersiach.

Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie pracujący nogami poprawnie technicznie wykonywali zadanie.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, ramiona wyprostowane w przód. Dokładanka do kraula na piersiach.

Zalecenie. Zwróć uwagę na:

- a) ćwiczenie chwytu wody dłonią,
- b) wykonanie wdechu co trzeci ruch ramienia,
- b) przeniesienie ramienia nad powierzchnią wody – łokieć wysoko w górze.

- 2) Pływanie kraulem na piersiach

- Pływanie dokładanką do kraula na piersiach na odcinku 5 m (co drugi ruch ramieniem wdech), następnie kraulem na piersiach – 10 cykli ruchowych (wdech wykonywany co 2–3 ruch ramieniem) itd.
- Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2 ruch ramienia.
- Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 3 ruch ramienia.
- Pływanie kraulem na piersiach z narastającą prędkością.

Zalecenie: Podczas wykonywania wdechu w kraulu na piersiach głowa powinna spoczywać na ramieniu przeciwnym. Ćwiczenia koordynacji do kraula na piersiach można wykonywać na odcinku 15–25 m, w zależności od sprawności motorycznej i umiejętności ćwiczących.

- 3) Pływanie kraulem na grzbiecie z symetryczną pracą ramion.

- 4) Leżenie na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ruchem wiosłowania dłońmi (sculling/propeller). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania dłońmi, a następnie symetryczny ruch ramionami do kraula na grzbiecie.

Zalecenie: Nogi pracują bez przerwy. Zwróć uwagę na ruch wiosłowania.

- 5) Pływanie kraulem na grzbiecie.

- 6) Wślizgi do wody na głowę:

- W kłku jednonóż – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg pływalni, ramiona przyjmują pozycję opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody na głowę i wyłowienie krążka lub rybki zatopionej na dnie basenu.
- Jw. z przepłynięciem odcinka 12,5 m kraulem na piersiach.

- 7) **Sprawdzian 7.** Zadanie 2. Odznaka **KONIK MORSKI**.

Wślizg na głowę do wody głębokiej z kłku jednonóż, poślizg na piersiach w pozycji torpedowej na odcinku 5 m, wypłynięcie i pokonanie odcinka 20 m kraulem na piersiach z naprzemianstronną pracą ramion (może być forma tzw. dokładanki). Wdech wykonywany przez skręt głowy w bok.

- 8) Gry, zabawy i konkursy:

- Gra „uciekający cel”

Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 osób na polu o wymiarach 10×12 m.

Celem gry jest prowadzenie piłki i trafienie nią do bramki lub koła pływającego w czasie gry 2× po 5 min. lub według uznania nauczyciela. Za każdą zdobytą bramkę drużyna otrzymuje 1 punkt (rys. 3,89a, b).

Utrudnieniem jest przesuwanie się bramki lub koła pływającego z bramkarzem w strefie obrony (film, gry i zabawy, ćw. 20).

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!



Rys. 3.89a.



Rys. 3.89b.

Uspokojenie organizmu

1) „Makaronowy wąż”

Ustawienie: na obwodzie koła, 1 uczeń w środku z makaronem; podział na 2–3 zespoły. Na sygnał nauczyciela uczeń z makaronem „węże” 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.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.

Zalecenie: Nauczyciel gratuluje wszystkim uczniom, którzy podjęli wysiłek uzyskania odznaki – **KONIK MORSKI**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Koryguj błąd pływania dokładanką podczas pływania całym stylem (jeśli nie jest to zadanie lekcji).
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie: bioder i głowy!
- Pamiętaj! Ucz dzieci prawidłowego ruchu i wdechu z ułożeniem głowy na ramieniu.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy w pływaniu kraulem na piersiach

- Nierytmiczne oddychanie, brak wydechu do wody.
- Zbyt niskie położenie bioder w wodzie – utrudniony skręt głowy i wdech.

- Zbyt duży „rolling” ciała w wodzie na bok.
- Nadmierne uginanie kolan (tzw. rowerek).
- Usztywnianie nóg w stawach kolanowych i skokowych.
- Nożycowe ruchy nóg (w płaszczyźnie poziomej).
- Nieprawidłowe położenie stóp (brak zgięcia podeszwowego).
- Zbyt mała lub zbyt duża amplituda nóg (za mała rozpiętość między stopami w ich skrajnym położeniu ruchu) .
- Dokładanka z rękami zatrzymywanymi z przodu.
- Wkładanie do wody ramienia łokciem.
- Skracanie fazy odepchnięcia.
- Rozwarcie palców dłoni.
- Pociągnięcie wykonywane nadmiernie ugiętym ramieniem.
- Przekraczanie długiej osi ciała w pracy ramienia pod wodą (niepotrzebna rotacja, niezwiązana z wdechem).
- Wysokie przenoszenie prostego ramienia nad wodą.
- Wkładanie do wody ramion skośnie – nie w linii osi długiej ciała.
- Podnoszenie głowy w trakcie wykonywania wdechu.
- Brak właściwej koordynacji pracy ramienia z oddychaniem (za wczesne lub zbyt późne rozpoczęcie skrętu głowy do wdechu).
- Brak właściwego powrotu głowy (do położenia w wodzie) po zakończeniu wdechu.
(Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009)

Styl dowolny w świetle przepisów pływania

- SW 5.1** Styl dowolny oznacza, że w tak określonej konkurencji zawodnik może płynąć każdym sposobem, z wyjątkiem sposobu przewidzianego dla konkurencji stylu zmiennego w konkurencji indywidualnej i sztafety zmiennej, styl dowolny oznacza każdy inny sposób pływania niż grzbietowy, klasyczny lub motylkowy.
- SW 5.2** Po przepłynięciu każdej długości pływalni i przy zakończeniu wyścigu pływak musi dotknąć ściany dowolną częścią ciała.
- SW 5.3** Część ciała pływaka przez cały czas trwania wyścigu musi „łamać” powierzchnię wody, z wyjątkiem tego, że dozwolone jest całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu i na dystansie nie dłuższym niż 15 m po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi „złamać” powierzchnię wody.
(Przepisy pływania FINA 2013–2017)

LEKCJA 33

Temat zajęć:

Kraul na piersiach – gry i zabawy z elementem współzawodnictwa.

Cel zajęć:

Doskonalenie kraula na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel zachęca dzieci do zdobycia odznaki **KRABA**. Nauczyciel podaje uczniom informacje związane z zagadnieniem postępowania w nagłych przypadkach.

Rozgrzewka na lądzie

1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:

- P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w przód i w tył w podskokach (po 10 razy).
- P.w. rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe ramię w górze, skłony tułowia w prawą stronę (5 razy), zmiana strony skłonu.
- P.w. rozkrok, ramiona w bok, skręty tułowia w prawo i w lewo (po 10 razy).
- P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5 razy).
- P.w. rozkrok, ramiona w górze, skłony tułowia w przód (10 razy).

2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

1) Bezpieczne wejście do wody.

2) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską. Dokładanka do kraula na piersiach. Wdech wykonywany co 3 ruch ramieniem.

Zalecenie: Zwróć uwagę na:

- a) ćwiczenie dłonią chwytu wody,
- b) wykonanie wdechu co 3 ruch ramieniem,
- c) przeniesienie ramienia nad powierzchnią wody – łokieć wysoko w górze.

3) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Naprzemianstronna praca nóg z symetryczną pracą ramion. Ramiona przenoszone są pod powierzchnią wody od bioder w tył za głowę, blisko tułowia (rys. 3.90a–i) (film, kraul na grzbiecie, ćw. 21).

Zalecenie: Zwróć uwagę na dotknięcie dłońmi barków podczas przenoszenia ramion w tył za głowę.



Rys. 3.90a.



Rys. 3.90b.



Rys. 3.90c.



Rys. 3.90d.



Rys. 3.90e.



Rys. 3.90f.



Rys. 3.90g.



Rys. 3.90h.



Rys. 3.90i.

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

- „Wagonik”

Ustawienie: w dwójkach przy ścianie pływalni z 1 makaronem, odstęp między parami 0,5 m. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig par na drugą stronę pływalni.

Pierwszy ćwiczący opiera stopy na makaronie – wykonuje pracę ramionami do kraula na grzbiecie, drugi ćwiczący przodem do partnera w leżeniu na piersiach wykonuje pracę nogami do kraula na piersiach.

Odmiana: Przebieg zabawy podobny z tą różnicą, że pierwszy uczeń wykonuje pracę ramionami do kraula na piersiach, zaś drugi pracę nogami do kraula na grzbiecie (ramiona w górze z tyłu za głową trzymają za makaron).

Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie pracujący nogami i ramionami wykonywali zadanie poprawnie technicznie.

Cel główny zajęć

1) Wyścigi z elementami kraula na piersiach:

- Ustawienie w 2–3 rzędach w odległości 10 m od ściany basenu (woda płytka). Na sygnał pierwszy z rzędu płynie do półmetka nogami do kraula na piersiach z ramionami w pozycji torpedowej, od półmetka wraca do zespołu kraulem na piersiach. Po dopłynięciu do mety dotyka następnego zawodnika z rzędu i zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.
- Jw. z tą różnicą, że pierwszy odcinek zawodnicy pokonują kraulem na grzbiecie.
- Jw. zawodnicy wykonują zadania w odwrotnej kolejności.
- Ustawienie bez zmian, na półmetku zatopione są krążki. Zawodnicy płyną kraulem na piersiach do półmetka, następnie wyławiają jeden z zatopionych krążków, który wkładają do umieszczonego na brzegu koszyczka, i wracają do zespołu kraulem na piersiach. Następny zawodnik startuje po dotknięciu przez powracającego partnera i zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

2) Leżenie na grzbiecie, prawe ramię w górze (za głową), lewe ramię wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie – ćwiczenie rotacji tułowia (film, kraul na grzbiecie, ćw. 25).

Zalecenie: Zwróć uwagę na zmiany ułożenia ciała do kąta 45–90°.

3) Jw. z lewym ramieniem w górze (rys. 3.91a, b).



Rys. 3.91a.



Rys. 3.91b.

- 4) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z pracą prawym ramieniem. Ramię jest zatrzymywane w górze i następuje rotacja tułowia do 45° (film, kraul na grzbiecie, ćw. 26).

Zalecenie: Zwróć uwagę na:

- a) zatrzymanie ramienia w tyle za głową,
 - b) wykonanie rotacji do 45° – ruch ramienia w rotacji.
- 5) Jw. ćwiczenie wykonywane lewym ramieniem.
- 6) Pływanie kraulem na grzbiecie na odcinku 15–25 m. Ćwiczenie wykonywane spokojnie z zaznaczeniem rotacji ciała i ze szczególnym zwróceniem uwagi na technikę.

Zalecenie: Zwróć uwagę na rotację ciała.

- 7) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłowania i wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania dłońmi i wydechem do wody, a następnie wdech przez podniesienie głowy w górę. Dłonie wykonują małe ósemki.

Zalecenie: Nogi pracują bez przerwy. Zwróć uwagę na ruch dłoni.

- 8) Sztafety wahadłowe kraulem na piersiach:

- Ustawienie w 2–3 rzędach, zawodnicy drużyny podzieleni są na dwie grupy stojące w odległości 10 m naprzeciwko siebie (woda płytka). Na sygnał pierwszy z rzędu płynie do partnerów stojących naprzeciw kraulem na piersiach. Po dopłynięciu do zespołu dotyka pierwszego zawodnika z przeciwnego rzędu i zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig – wszyscy zawodnicy z grupy przepłyną wyznaczony dystans.
- Jw. zabawa kończy się, gdy zawodnicy wrócą na swoje miejsce.
- Jw. zawodnicy zwiększają odległość do 25 m. Wyścig kraulem na piersiach po wykonaniu wślizgu na głowę do wody. Zawodnicy startują, kiedy dopływający zawodnik drużyny dotknie dłonią ściany basenu.

Zalecenie:

- a) Podczas wykonywania oddechu w kraule na piersiach głowa powinna spoczywać na ramieniu przeciwnym,
 - b) ćwiczenia koordynacji do kraula na piersiach można wykonywać na odcinku 15–25 m w zależności od sprawności motorycznej i umiejętności ćwiczących.
- 9) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion na odcinku 15–25 m. Ćwiczenie wykonywane spokojnie, ze zwróceniem szczególnej uwagi na technikę.

10) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gotująca się woda”

Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodą. Powoli i długo wypuszczają powietrze, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę (rys. 3.92a–c).



Rys. 3.92a.



Rys. 3.92b.



Rys. 3.92c.

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

- „Wyścig rybaków”

W dwóch rzędach tyłem do siebie. Na sygnał nauczyciela dwa zespoły odwracają się w kierunku nurkowania i płyną kraulem na piersiach z zamiarem wyłowienia zatopionych przedmiotów. Wygrywa zespół, którego zawodnicy wyłowią więcej przedmiotów.

Odmiana: Z siadu na brzegu uczniowie wykonują wślizg do wody. Nurkują przy użyciu nóg do kraula na piersiach i wylawiają zatopione przedmioty z dna basenu.

- „Pompa”

W parach naprzeciw siebie z trzymaniem za ręce. Na sygnał prowadzącego uczniowie na zmianę wykonują głębokie przysiady do całkowitego zanurzenia się pod wodę. Wyrzucając się z wody, liczą: jeden uczeń mówi zawsze „raz”; a drugi – „dwa”.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie rozrywały wzajemnego uchwytu dłoni w celu ocierania twarzy.

Uspokojenie organizmu

1) „Minutka z makaronem”

Ustawienie: w rozsypance, każdy z makaronem. Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy jednocześnie wykonują leżenie na grzbiecie na makaronie – ułożenie dowolne. Po minucie uczniowie ustawiają się w szeregu przy ścianie pływalni. Wygrywa ten uczeń, który będzie najbliższe określenia czasu 1 minuty (film, gry i zabawy, ćw. 18).

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.

Zalecenie: Nauczyciel motywuje uczniów do zdobycia odznaki **KRABA**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Podczas pływania kraulem na piersiach (pełnym stylem) – koryguj błąd pływania dokładną, jeśli nie jest to zadanie lekcji.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu. Egzekwuj ruch naprzemianstronny.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe ułożenie ciała na wodzie: bioder i głowy!
- Pamiętaj! Ucz w kraulu na piersiach prawidłowego ruchu i wdechu z ułożeniem głowy na ramieniu.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- W trakcie gier i zabaw z piłką dzieci nie powinny być w okularkach!
- Reaguj na niesportowe zachowanie podczas zabaw, gier i wyścigów!
- Ucz czystej gry w duchu fair play.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 34

Temat zajęć:

Nauczanie skoku startowego do kraula na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie skoku startowego do kraula na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje uczniom sposoby samoasekuracji: co należy wykonać, kiedy jest się bardzo zmęczonym, w jaki sposób aktywnie odpoczywać.

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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:

- P.w. przysiad podparty, wyskok w górę z ułożeniem ramion do pozycji torpedowej.

Rozgrzewka w wodzie

1) Bezpieczne wejście do wody.

2) Ustawienie przy ścianie, plecami do ściany. Poślizg na piersiach z ułożeniem ramion w pozycji torpedowej (film, poślizgi i ułożenia ciała w wodzie, ćw. 16).

3) Ustawienie przy ścianie, tworzą do ściany. Poślizg na grzbiecie z ułożeniem ramion w pozycji torpedowej (film, poślizgi i ułożenia ciała w wodzie, ćw. 17).

Zalecenie: Zwróć uwagę na:

- a) prawidłowe ułożenie ciała na wodzie po odbiciu od ściany,
- b) ułożenie ramion w pozycji torpedowej,
- c) ułożenie głowy na przedłużeniu tułowia.

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

- „Berek z nurkowaniem”
Ustawienie w rozszypce. „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 wyczekiwać przed osobą nurkującą między nogami złapanego.
- „Nurkowanie pod deską”
Na sygnał uczniowie nurkują pod rozrzuconymi na wodzie deskami. Każdy uczeń przepływa pod swoją deską przy użyciu pracy nóg do kraula na piersiach (rys. 3.93a–c).



Rys. 3.93a.



Rys. 3.93b.



Rys. 3.93c.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg do stylów naprzemianstronnych:
 - Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na piersiach. Wdech po 6 uderzeniach nogami, wykonywany przez podniesienie głowy w górę (rys. 3.94a–c).
 - Leżenie na piersiach, ramiona z tyłu na pośladkach. Praca nóg do kraula na piersiach. Wdech jw.
 - Leżenie na piersiach, ramiona wzdłuż tułowia, głowa w wodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłowania dłońmi wzdłuż tułowia. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania z wydechem do wody, a następnie wdech przez podniesienie głowy w górę.

Zalecenie: zwróć uwagę na ruch wiosłowania dłońmi.



Rys. 3.94a.



Rys. 3.94b.



Rys. 3.94c.

- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
- 2) Praca ramion do stylów naprzemianstronnych z deską ósemką:
- Leżenie na grzbiecie, deska między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie.
 - Leżenie na piersiach, deska między nogami. Praca ramion do kraula na piersiach.
- 3) Pływanie stylami naprzemianstronnymi:
- Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2–3 ruchy ramionami.
 - Pływanie kraulem na grzbiecie – 1 cykl ruchowy, a następnie pływanie kraulem na piersiach – 1 cykl ruchowy, tzw. wiatrak (rys. 3.95a–l).



Rys. 3.95a.



Rys. 3.95b.



Rys. 3.95c.



Rys. 3.95d.



Rys. 3.95e.



Rys. 3.95f.



Rys. 3.95g.



Rys. 3.95h.



Rys. 3.95i.



Rys. 3.95j.



Rys. 3.95k.



Rys. 3.95l.

- Pływanie kraulem na grzbiecie z zaznaczeniem rotacji ciała do kąta 45°.
Zalecenie: Zadania 1–3 można wykonywać na odcinkach 15–25 m w zależności od poziomu sprawności motorycznej i umiejętności ćwiczących.
- 4) Klęk jednonóż na brzegu basenu, ramiona w pozycji torpedowej. Wślizg do wody przy pomocy nauczyciela (film, skoki startowe, ćw. 15).
 - 5) Półprzysiad na brzegu basenu, ramiona w pozycji torpedowej. Wślizg lub skok do wody (rys. 3.96a–e).



Rys. 3.96a.



Rys. 3.96b.



Rys. 3.96c.



Rys. 3.96d.



Rys. 3.96e.

- 6) Półprzysiad w wykroku na brzegu basenu, ramiona w pozycji torpedowej. Wślizg lub skok do wody przy pomocy nauczyciela (rys. 3.97a–e) (film, skoki startowe, ćw. 16).



Rys. 3.97a.



Rys. 3.97b.



Rys. 3.97c.



Rys. 3.97d.



Rys. 3.97e.

- 7) Półprzysiad na słupku (palce zaczepione o brzeg słupka), ramiona w pozycji torpedowej. Skok do wody (rys. 3.98a–c, 3.99a–e) (film, skoki startowe, ćw. 17).



Rys. 3.98a.



Rys. 3.98b.



Rys. 3.98c



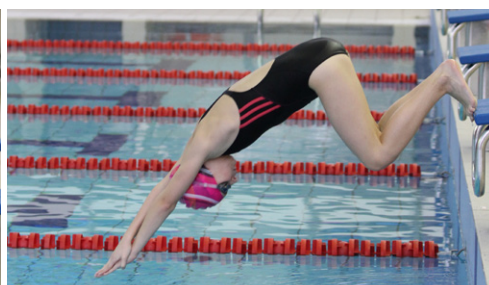
Rys. 3.99a.



Rys. 3.99b.



Rys. 3.99c.



Rys. 3.99d.



Rys. 3.99e

- 8) Pozycja wykroczna na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Skok do wody (rys. 3.100a–e) (film, skoki startowe, ćw. 18).



Rys. 3.100a.



Rys. 3.100b.



Rys. 3.100c.



Rys. 3.100d.



Rys. 3.100e.

Zalecenie. Podczas wykonywania wślizgów i skoków do wody z brzegu i słupka zwróć uwagę na:

- a) ułożenie ramion, głowy i tułowia,
 - b) ustawienie stóp na słupku,
 - c) długość i jakość poślizgu.
- 9) Pozycja wykroczna na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Skok do wody z wykonaniem poślizgu na piersiach po wejściu do wody (ramiona ułożone w pozycji torpedowej); przejście do pływania nogami do kraula na piersiach na odcinku 5–10 m.
 - 10) Pozycja wykroczna na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Skok do wody z wykonaniem poślizgu na piersiach po wejściu do wody (ramiona ułożone w pozycji torpedowej) i przejściem do pływania kraulem na piersiach na odcinku 10–15 m.

Zalecenie: Podczas wykonywania skoków ze słupka można wprowadzić formę z kłęką jednonóż, siadau klęcznego, aby dzieci oswoić z wysokością słupka.

- 11) Gry, zabawy i konkursy:

- „Skuwany w kole”

Ustawienie: w dwóch zespołach, jeden zespół tworzy duże koło, drugi ustawia się w środku – w luźnej rozsypce. Gracze stojący na obwodzie koła starają się za pomocą piłki skuć kogoś ze środka. Trafiony siada na brzegu pływalni. Po trafieniu wszystkich graczy następuje zamiana ról (film, gry i zabawy, ćw. 10).

Odmiana: Ustawienie i przebieg gry podobny, z tą różnicą, że „skuwanie” odbywa się w ustalonym czasie. Wygrywa zespół, który w wyznaczonym czasie trafił więcej zawodników drużyny przeciwnej.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie rzucali piłką w głowę i zbyt mocno.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

- „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.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Meduza w parach”

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

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

Zalecenie: Nauczyciel przypomina technikę i najczęściej występujące błędy podczas skoku do wody.

Uwagi o realizacji lekcji:

- „Berka” można oznakować rękawkiem do pływania.

- Pamiętaj! Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo dzieci podczas nurkowania w dal!
- Ucz dzieci, aby nie przeceniały swoich możliwości!
- 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 wzajemnie się nie przepychały i nie podtapiały po wykonaniu skoku do wody.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonaniu zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pomagaj słabszym – podaj pomoc dydaktyczną (np. laskę gimnastyczną, makaron) podczas wykonywania skoku. Pozwól wykonać ćwiczenie z niskich pozycji.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania skoku startowego na głowę

Fazy skoku startowego:

- 1) Pozycja wyjściowa (startowa) – po wydaniu komendy „na miejsca” przez startera pływak przyjmuje pozycję startową. Wykonuje skłon na przedniej powierzchni platformy słupka, w pozycji rozkroczonej lub wykroczonej, chwytając dłońmi przednią krawędź słupka (na zewnątrz lub między nogami). Nogi są ugięte w kolanach, aby zwiększyć siłę odbicia.
- 2) Odbicie – po sygnale startowym następuje energiczny ruch ramionami w przód. Kiedy wychylenie ciała jest optymalne, następuje odbicie poprzez szybkie prostowanie kończyn dolnych w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych. W tym czasie ramiona są wyprostowane i znajdują się z przodu na wysokości linii barków.
- 3) Lot – po odbiciu w fazie lotu ciało pływaka jest wyprostowane, a mięśnie napięte, głowa jest opuszczona między ramionami; broda dotyka klatki piersiowej. W tej pozycji następuje faza wejścia do wody.
- 4) Wejście do wody – w fazie tej pływak przyjmuje jak najbardziej opływowy kształt, co wpływa na zmniejszenie spadku prędkości po wejściu do wody. W pierwszej kolejności zanurzają się do wody dłonie, a następnie przedramiona, ramiona, głowa, tułów i nogi.
- 5) Poślizg (szybowanie) – poślizg pod wodą trwa do momentu, kiedy prędkość ciała uzyskana podczas skoku będzie zbliżona do prędkości, z jaką pływak porusza się na dystansie. W momencie spadku prędkości pływak przedłuża poślizg, wykonując pod wodą ruchy napędowe nóg: naprzemianstronne lub delfinowe.
- 6) Wynurzenie i przejście do pływania – w czasie wynurzenia ciała rozpoczynają pracę ramiona, pływak rozpoczyna pływanie w pełnej koordynacji do kraula na piersiach. Podczas wypłynięcia na powierzchnię wody zarówno w stylu grzbietowym, jak i dowolnym rozpoczyna pracę jedna ręka.

(Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012)

Błędy przy wykonywaniu skoku startowego ze słupka

- W czasie lotu głowa uniesiona zbyt wysoko, ćwiczący podczas skoku uderza o wodę klatką piersiową.
- W czasie lotu ugięcie kończyn dolnych w stawach kolanowych.
- Zbyt słabe odbicie od słupka startowego, w wyniku czego skraca się fazę lotu.
- Zbyt głębokie zanurzenie ciała w momencie wejścia do wody i w czasie poślizgu.
- Zbyt płytkie zanurzenie ciała w momencie wejścia do wody (brak fazy poślizgu pod wodą).
- Przedwczesny start – skok do wody przed komendą startową – niezgodny z przepisami. (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012)

Przepisy FINA dotyczące wykonywania skoku startowego

- SW 4.1** Start w wyścigach w stylu dowolnym, klasycznym, motylkowym i zmiennym rozpoczyna się skokiem ze słupka. Na długi gwizdek (SW 2.1.5) sędziego głównego pływacy wchodzi na słupek startowy i pozostają tam. Na komendę startera „na miejsca”, bezzwłocznie zajmują pozycję startową, z przynajmniej jedną stopą na krawędzi słupka startowego. Położenie rąk nie ma znaczenia. Gdy wszyscy pływacy stoją nieruchomo, starter podaje sygnał startu.
- SW 4.3** W igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata i innych imprezach FINA komenda „na miejsca” podawana jest w języku angielskim, a sygnał startu jest powielony przez głośniki zamontowane po jednym przy każdym słupku startowym.
- SW 4.4** Każdy pływak startujący przed sygnałem startowym będzie zdyskwalifikowany. Jeśli sygnał startowy zostanie podany, zanim ogłoszona zostanie dyskwalifikacja, wyścig jest kontynuowany, a pływak lub pływacy zostaną zdyskwalifikowani po jego zakończeniu. Jeśli dyskwalifikacja została ogłoszona przed sygnałem startowym, sygnału nie daje się, a pozostali pływacy zostają cofnięci, po czym startują ponownie. Sędzia główny powtarza procedurę startową, rozpoczynając od długiego gwizdka (drugiego długiego gwizdka dla stylu grzbietowego) zgodnie z SW 2.1.5.
(Przepisy pływania FINA 2013–2017)

LEKCJA 35

Temat zajęć:

Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie.

Cel zajęć:

Opanowanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 8 z wiedzy ogólnej**, odznaka **KRAB**.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania związane ze sposobami samoasekuracji: co należy wykonać, kiedy jest się bardzo zmęczonym.

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 prawą stronę, zmiana ułożenia ramion (po 4 razy).
- P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
- P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.



Rys. 3.101a.



Rys. 3.101b.



Rys. 3.101c.



Rys. 3.101d.

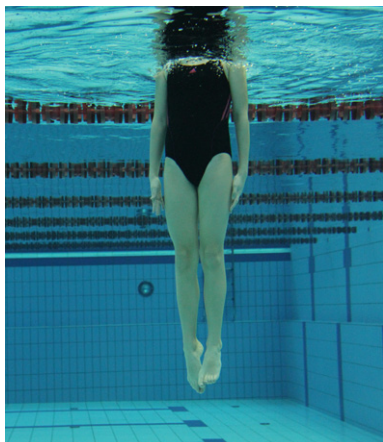


Rys. 3.101e.

- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w odległości 2–3 m od ściany; dojscie tyłem do ściany i dotknięcie jej dłonią wraz z lekkim odchyleniem głowy (raz prawą, raz lewą ręką).
 - Ćwiczenie jak wyżej – dojscie do ściany i po dotknięciu dłonią obrót ciała o 180° (wykonanie obrotu raz przez prawe, raz przez lewe ramię) i odejście od ściany (rys. 3.101a–e).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.



Rys. 3.102a.



Rys. 3.102b.



Rys. 3.102c.



Rys. 3.102d.



Rys. 3.102e.



Rys. 3.102f.



Rys. 3.102g.



Rys. 3.102h.

- 2) W rozsypce na wodzie głębokiej pionowe zejście pod wodę ze wznosem ramion bokiem w górę do ułożenia ramion w pozycji torpedowej i wynurzenie z opuszczeniem ramion bokiem (do bioder) (rys. 3.102a–h) (film, adaptacja wstępna, ćw. 16).
- 3) Ustawienie w parach z 1 makaronem. Jeden ćwiczący z pary trzyma za makaron, drugi zaś w ustawieniu przodem do makaronu z ramionami w górę (pozycja torpedowa) wykonuje przeskok przez makaron i krótki poślizg na piersiach pod wodą. Ćwiczący wykonują zmianę na wyraźne polecenie nauczyciela.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci podczas wykonywania przeskoków przez makaron starały się unosić wysoko biodra nad makaronem – zgięcie w stawie biodrowym.

- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Nurkowanie w parach”

Ustawienie 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.
 - „Wyścig ślizgaczy”

Ustawienie w parach jeden za drugim. Na sygnał prowadzącego jeden z uczestników wykonuje leżenie na piersiach z ramionami wyciągniętymi w przód (pozycja optywowa – torpedowa), drugi zaś, trzymając go ramionami za stopy, odpycha go od siebie do przodu. Wygrywa para, której zawodnik najdalej wykona poślizg (rys. 3.103a–c).

Odmiana: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy zabawy rywalizują w poślizgu na grzbiecie.

Uwaga: Zwracamy uwagę, aby ćwiczący wykonywali prawidłowe ułożenie ramion podczas wykonywania poślizgów.



Rys. 3.103a.



Rys. 3.103b.



Rys. 3.103c.

Cel główny zajęć

1) Ćwiczenia nóg z piłką:

- Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z piłką. Praca nóg do kraula na piersiach. Piłka zanurzona pod powierzchnią wody – stawia opór.
- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia z piłką nad udami. Praca nóg do kraula na grzbiecie z przrzucaniem piłki z ręki do ręki.
- Leżenie na grzbiecie, piłka w prawej ręce w górze z tyłu za głową, lewe ramię ułożone wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie ze zmianą ułożenia ramion. Co 6 uderzeń nogami następuje zmiana ułożenia ramion: góra – dół z przekazaniem piłki z ręki do ręki na wysokości klatki piersiowej.

2) Dokładanki z małą piłeczką:

- Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód, w prawej dłoni piłeczka. Dokładanka do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: co 6 uderzeń nogami praca prawego ramienia do kraula na piersiach bez piłki i przechwyt piłki po zakończeniu ruchu wiosłującego, praca drugiego ramienia (bez piłki). Wdech wykonywany jest co 2 ruch ramieniem. Można zwiększać częstotliwość wdechu (rys. 3.104a–l).
- Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód, w prawej dłoni piłeczka. Dokładanka do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłowania. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami i ruch wiosłowania prawą dłonią (*sculling/propeller*), a następnie praca prawego ramienia do kraula na piersiach bez piłki i przechwyt piłki po zakończeniu ruchu wiosłującego. Wdech wykonywany jest co 2-gi ruch ramieniem.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłowania dłonią.



Rys. 3.104a.



Rys. 3.104b.



Rys. 3.104c.



Rys. 3.104d.



Rys. 3.104e.



Rys. 3.104f.



Rys. 3.104g.



Rys. 3.104h.



Rys. 3.104i.



Rys. 3.104j.



Rys. 3.104k.



Rys. 3.104l.



Rys. 3.104l.

- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, w prawej dłoni piłeczka. Dokładanka do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: co 6 uderzeń nogami praca ramienia do kraula na grzbiecie bez piłki i przechwyt piłki po zakończeniu ruchu wiosłującego.
 - Jw. z ramionami z tyłu za głową.
Zalecenie: Do ćwiczeń z elementami dokładanki należy wybrać małe piłeczki (by się zmieściły w dłoni), zaś do pracy nóg można posłużyć się nieco większymi.
- 3) Ćwiczenia do nawrotu zwykłego w kraulu na grzbiecie:
- Ustawienie w odległości 5 m od ściany basenu. Dopłynięcie do ściany nawrotowej kraulem na grzbiecie i dotknięcie ściany jedną ręką, ćwiczymy – raz prawą, raz lewą ręką.

- Jw. z obrotem ciała o 180° w stronę kończyny górnej dotykającej ściany oraz podciągnięciem nóg pod klatkę piersiową i oparciem stóp na ścianie.
- Ustawienie przodem do ściany, nabranie wdechu, zanurzenie ciała z ustawieniem stóp na ścianie, odchylenie głowy w tył z równoczesnym przeniesieniem kończyn górnych w tył za głowę i odbiciem od ściany – wykonanie poślizgu na grzbiecie (z wydechem do wody ustami i nosem).
- Jw. z poślizgiem i pracą nóg do kraula na grzbiecie lub pracą nóg do delfina.
- Ustawienie w odległości 5 m przed ścianą nawrotową. Dopłynięcie do ściany w pozycji na grzbiecie za pomocą ruchów nóg, jedno ramię wyprostowane w górę, drugie ułożone wzdłuż tułowia, dotknięcie ściany, wykonanie obrotu ciała o 180°, ułożenie nóg na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie z przeniesieniem kończyn górnych w tył za głowę (pozycja torpedowa), odbicie, poślizg (z wydechem do wody ustami i nosem).
- Jw. z poślizgiem i pracą nóg do kraula na grzbiecie lub pracą nóg do delfina.
- Ustawienie w odległości 5 m od ściany basenu. Dopłynięcie do ściany nawrotowej kraulem na grzbiecie, wykonanie obrotu ciała o 180°, ułożenie nóg na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie z przeniesieniem ramion w tył za głowę i odbiciem od ściany, poślizg z wydechem do wody (ustami i nosem) przedłużony naprzemianstronną lub delfinową pracą nóg.
- Ćwiczenie jak wyżej, dopłynięcie do ściany z dużą prędkością.

Zalecenie:

- a) Ćwiczenia nawrotu można wykonywać z rozbięciem na elementy składowe jw. lub kształcić czynność ruchową od razu w pełnej formie,
 - b) wybór metody uzależniony jest od poziomu sprawności motorycznej i umiejętności ćwiczących.
- 4) Ustawienie w odległości 12,5 m od ściany basenu, ćwiczenie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie (film, nawroty, ćw. 1).
 - 5) Jw. zwiększenie dystansu do przepłynięcia do 50 m.
 - 6) **Sprawdzian 8.** Odznaka **KRAB**, Zadania do zdobycia **karty już pływam**:
 - Nurkowanie w dal na odcinku 5 m. Nurkowanie można wykonać w sposób dowolny.
 - Nurkowanie w głąb i wyłowienie przedmiotu z dna z głębokości 1 m.
 - Skok na nogi, ułożenie ciała na grzbiecie, a następnie pokonanie odcinka 25 m kraulem na grzbiecie.

Zalecenie:

- a) Sprawdzian można rozłożyć w czasie na dwie lekcje.
 - b) Wybór i ilość wykonywanych prób leży w gestii nauczyciela.
- 7) Gry, zabawy i konkursy:
 - „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 po obu polach gry i ponownym rozdaniu jednokowej 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.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

- „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”.

Uspokojenie organizmu

1) „Czaty”

Ćwiczący ustawiają się wzdłuż pływalni, zaś 1 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 się czatującego – musi się cofnąć na linię startu. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który jako pierwszy dotrze do czatującego i zamienia się z nim miejscami.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy.

Zalecenie: Nauczyciel chwali uczniów, którym udało się zdobyć odznakę KRABA, zaś pozostałych motywuje do podjęcia próby na następnych zajęciach.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Pamiętaj! Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo dzieci podczas nurkowania w dal!
- Ucz dzieci, aby nie przeceniały swoich możliwości!
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci odbijały się od ściany dwoma nogami (nawrót).
- Ucz prawidłowego poślizgu po wykonaniu obrotu w nawrocie!
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Podczas gry z piłkami należy zdjąć okulary!
- Ucz gry w duchu fair play.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania nawrotu zwykłego w kraulu na grzbiecie

Fazy nawrotu zwykłego (odkrytego) w stylu grzbietowym:

- 1) **Dopłynięcie** – dopływając do ściany pływalni, pływak dotyka ściany nawrotowej jedno-
rącz, uginając kończynę górną w stawie łokciowym.
- 2) **Obrót** – pływak ugina kończyny dolne w stawach biodrowych i kolanowych, wykonuje
obrót wokół osi długiej ciała, ustawiając się przodem do ściany nawrotowej; ruch ten jest
zakończony ułożeniem stóp na ścianie pływalni.
- 3) **Odbicie** – pływak znajduje się w pozycji na grzbiecie; następuje zanurzenie ciała pod
wodę, a następnie odbicie od ściany basenu poprzez energiczny wyprost kończyn dolnych
w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych; w trakcie odbicia ramiona są przeno-
szone za głowę.
- 4) **Poślizg i ruchy napędowe nóg** – poślizg pod wodą wspomagany jest naprzemianstronny-
mi lub delfinowymi ruchami tułowia i nóg.
- 5) **Wynurzenie i przejście do pływania** – poślizg pod wodą jest zakończony rozpoczęciem
ruchu jednym ramieniem, wynurzeniem się na powierzchnię wody i przejściem do pływa-
nia stylem grzbietowym
(Bartkowiak 1995, Czabański i inni 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Stachura, Płatek
2012)

Błędy w wykonywaniu nawrotu zwykłego w stylu grzbietowym

- 1) Wykonanie poślizgu na powierzchni wody (a nie pod jej powierzchnią).
- 2) Zanurzenie w wodzie bez nabrania wdechu.
- 3) Zbyt słabe odbicie nogami od ściany basenu – brak fazy poślizgu pod wodą.
(Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009,
Stachura, Płatek 2012)

Przepisy pływania dotyczące wykonywania nawrotu w stylu grzbietowym

SW 6.3 Część ciała pływaka przez cały czas trwania wyścigu musi „łamać” powierzchnię wody. Dozwolone jest całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu, finiszu i na dystansie nie dłuższym niż 15 m po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi „złamać” powierzchnię wody.

SW 6.4 W czasie wykonywania nawrotu pływak musi dotknąć ściany jakkolwiek częścią ciała, znajdując się na swoim torze. W trakcie wykonywania nawrotu plecy pływaka mogą być obrócone poza płaszczyznę pionową, do pozycji na piersiach, po czym może nastąpić natychmiastowe ciągle pojedyncze pociągnięcie ramieniem lub natychmiastowe ciągle równoczesne pociągnięcie obydwojma ramionami dla zapoczątkowania nawrotu. Pływak musi powrócić do położenia na plecach przy opuszczaniu ściany.
(Przepisy pływania FINA 2013–2017)

LEKCJA 36

Temat zajęć:

Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie nawrotu zwykłego do kraula na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 8 z wiedzy ogólnej**, odznaka **KRAB**. Nauczyciel zadaje uczniom pytania związane z postępowaniem w nagłych przypadkach.

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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w odległości 2–3 m od ściany; dojscie przodem do ściany i dotknięcie jej dłonią wraz z lekkim odchyleniem głowy (raz prawą, raz lewą ręką).
 - Ćwiczenie jak wyżej – dojscie do ściany i po dotknięciu dłonią obrót ciała o 180° (wykonanie obrotu raz przez prawe, raz przez lewe ramię) i odejście od ściany.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w parach z jednym makaronem. Jeden ćwiczący z pary trzyma za makaron, drugi zaś w ustawieniu przodem do makaronu z ramionami w górę (pozycja torpedowa) wykonuje skok jak delfin przez makaron i krótki poślizg na piersiach pod wodą. Ćwiczący wykonują zmianę na wyraźne polecenie nauczyciela (rys. 3.105a–f).
- 3) Ustawienie przodem do liny torowej, ćwiczący w odległości 1 m od siebie. Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują skok przez linę i krótki poślizg na piersiach pod wodą z delfinową pracą nóg (rys. 3.106a–f) (film, nawroty, ćw. 5).



Rys. 3.105a.



Rys. 3.105b.



Rys. 3.105c.



Rys. 3.105d.



Rys. 3.105e.



Rys. 3.105f.



Rys. 3.105g.



Rys. 3.106a.



Rys. 3.106b.



Rys. 3.106c.



Rys. 3.106d.



Rys. 3.106e.



Rys. 3.106f.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci podczas wykonywania skoków przez makaron i linę starały się unosić wysoko biodra nad makaronem – zgięcie w stawie biodrowym.

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

- „Wyścig z balonem”

Uczestnicy zabawy zanurzeni do pasa (ramiona z tyłu splecione na plecach) – przed każdym zawodnikiem, na powierzchni wody, znajduje się balon. Na sygnał prowadzącego uczestnicy dmuchają w balon, równocześnie przemieszczając się do określonego miejsca (np. na drugą stronę pływalni). Wygrywa ten uczeń, który najszybciej ukończy wyścig.

- „Wyścig z podbijaniem balonu”

Uczestnicy zabawy plecami przy ścianie basenu. Na sygnał nauczyciela podbijają w górę balon z jednoczesnym przemieszczaniem się w kierunku wyznaczonym przez

nauczyciela. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który jako pierwszy dotrze do wyznaczonego celu.

Zalecenie: Uczestnicy zabaw z balonem mogą poruszać się w marszu lub płynąć techniką wyznaczoną przez nauczyciela.

Cel główny zajęć

1) Ćwiczenia z balonem:

- Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z popychaniem balonu do przodu – technika dowolna.
- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, w prawej dłoni balon. Praca nóg do kraula na grzbiecie z podbijaniem balonu w górę – technika dowolna.
- Pływanie kraulem ratowniczym z popychaniem balonu do przodu. Wdech wykonywany nad powierzchnią wody – głowa w górze.
- W parach z 1 balonem. Pływanie na boku z naprzemianstronną pracą nóg i z przekazywaniem – podaniem balonu do partnera.

2) W przysiadzie pod wodą, ramiona zgięte w stawach łokciowych. Ruch wiosłowania – ruch dłoni do boku w ustawieniu stroną wewnętrzną dłoni na zewnątrz, a następnie powrót dłoni ustawionej pod niewielkim kątem (prawie w położeniu poziomym), dłoń ułożona stroną zewnętrzną do powierzchni wody. Wydech do wody, wdech wykonywany dowolnie.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ułożenie dłoni i ruch wiosłowania.

3) Pływanie stylami naprzemianstronnymi:

- Leżenie na grzbiecie, praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion.
- Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2 ruch ramieniem.
- Jw. z wdechem co 3 ruch ramieniem.
- Jw. z wdechem co 4 ruch ramieniem.
- Pływanie kraulem na grzbiecie ze zwróceniem uwagi na chwyt wody i ruch ramienia pod wodą.

Zalecenie:

- a) Podczas wykonywania wdechu w kraulu na piersiach głowa powinna spoczywać na ramieniu przeciwnym,
- b) ćwiczenia w zadaniach 1–2 można wykonywać na odcinku 15–25 m w zależności od poziomu sprawności motorycznej i umiejętności ćwiczących.

4) Ćwiczenia do nawrotu zwykłego w kraulu na piersiach:

- Z odległości 5 m od ściany dopłynięcie kraulem na piersiach i dotknięcie jedną ręką ściany; ćwiczenie należy wykonywać raz lewą, raz prawą ręką.
- Tyłem do ściany pływalni, oparcie ugiętych nóg stopami na ścianie, nabranie powietrza, zanurzenie głowy pod powierzchnię wody, odbicie i poślizg na piersiach z ramionami ułożonymi w pozycji torpedowej i wykonaniem wydechu do wody.
- Jw. z włączeniem pracy nóg do kraula na piersiach lub do delfina.
- W ustawieniu bokiem do ściany basenu, jedna ręka trzyma za przelew (ścianę), druga przygotowana w kierunku płynięcia, oparcie ugiętych nóg na ścianie, obrót ciała o 90°, nabranie wdechu z przeniesieniem ręki do przodu, zanurzenie i poślizg z wydechem do wody (rys. 3.107a–h).



Rys. 3.107a.



Rys. 3.107b.



Rys. 3.107c.



Rys. 3.107d.



Rys. 3.107e.



Rys. 3.107f.



Rys. 3.107g.



Rys. 3.107h.

- Ustawienie w odległości 5 m od ściany. Dopłynięcie do ściany kraulem na piersiach, dotknięcie ściany dowolną ręką, obrót ciała o 180° w kierunku przeciwnego ramienia, wykonanie wdechu, zanurzenie ciała z oparciem stóp na ścianie.
- Z odległości 5 m dopłynięcie kraulem do ściany i dotknięcie jej dowolną ręką, obrót, ułożenie stóp na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie całego ciała, odbicie, poślizg z wydechem do wody z włączeniem pracy nóg do kraula na piersiach lub do delfina.
- Ćwiczenie jw., dopłynięcie do ściany z dużą prędkością.

Zalecenie:

- Ćwiczenia nawrotu można wykonywać z rozbięciem na elementy składowe jw. lub kształcić czynność ruchową od razu w pełnej formie.
 - wybór metody uzależniony jest od poziomu sprawności motorycznej i umiejętności ćwiczących.
- 5) Ustawienie w odległości 12,5 m od ściany basenu, ćwiczenie nawrotu zwykłego do kraula na piersiach (rys. 3.108a–h) (film, nawroty, ćw. 2).



Rys. 3.108a.



Rys. 3.108b.



Rys. 3.108c.



Rys. 3.108d.



Rys. 3.108e.



Rys. 3.108f.



Rys. 3.108g.



Rys. 3.108h.

- 6) Jw. zwiększenie dystansu do przeplłynięcia do 50 m.
- 7) **Sprawdzian 8.** Odznaka **KRAB**, Zadania do zdobycia karty już pływam:
- Nurkowanie w dal – na odcinku 5 m,
 - Nurkowanie w głąb – wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1 m,
 - Skok na nogi – odwrócenie się na plecy – pokonanie odcinka 25 m kraulem na grzbiecie.
- 8) Gry, zabawy i konkursy:
- „Karuzela”
Na sygnał prowadzącego koło porusza się w prawo lub w lewo. Na kolejny sygnał „jedynki” wykonują leżenie na grzbiecie z nogami skierowanymi do środka koła. Dwojki nadal poruszają się dookoła. Po określonym czasie następuje zamiana ról, (film, gry i zabawy, ćw. 2).
Odmiana I: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na włączeniu pracy nóg do kraula na grzbiecie przez „jedynki”.
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 z grupy. Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.
 - „Gotująca się woda”
Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego jednocześnie wykonują przysiad pod wodą. 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.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Plażowanie”
Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują leżenie 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 określony sposób wyjścia z wody.

- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.
Zalecenie: Nauczyciel chwali wszystkie dzieci za podjęcie próby zdobycia odznaki **KRABA** i motywuje do podjęcia prób zdobycia następnej odznaki.

Wręczenie dyplomów za ukończenie Fazy drugiej Etapu II – „Aktywny Początek” programu nauczania – uczenia się pływania (przykładowy dyplom przedstawiono na rys. 3.109).



Rys. 3.109.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Pamiętaj! Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo dzieci podczas nurkowania w dal!
- Ucz dzieci, aby nie przeceniały swoich możliwości!
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci odbijały się od ściany dwoma nogami (nawrót).
- Ucz prawidłowego poślizgu po wykonaniu obrotu w nawrocie!
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.

- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania nawrotu w kraulu na piersiach

Fazy nawrotu zwykłego (odkrytego) w stylu dowolnym:

- 1) Dopłynięcie do ściany nawrotowej – przed ścianą nawrotową pływak, wykonując ostatni cykl ruchowy, przenosi ramię nad wodą i dotyka ściany pływalni, uginając kończynę górną w stawie łokciowym.
- 2) Obrót – pływak pozostawia na ścianie dłoń, a drugą przenosi pod wodą; równocześnie ugięte (w stawach biodrowych i kolanowych) kończyny dolne pływak ustawia na ścianie pływalni.
- 3) Odbicie – po ustawieniu stóp na ścianie następuje wdech i zanurzenie całego ciała, a następnie drugie ramię odrywa się od ściany i zostaje przeniesione nad powierzchnią wody; poprzez energiczny wyprost nóg w stawach biodrowych i kolanowych pływak wykonuje odbicie od ściany pływalni; rozpoczyna poślizg.
- 4) Poślizg i ruchy napędowe nóg – po odbiciu od ściany pływak przyjmuje pozycję ciała na piersiach z ramionami wyprostowanymi za głową i wykonuje poślizg wspomaganym naprzemianstronnymi lub delfinowymi ruchami tułowia i nóg.
- 5) Wynurzenie i przejście do pływania – poślizg pod wodą jest zakończony rozpoczęciem ruchu jednym ramieniem, wynurzeniem się na powierzchnię wody i przejściem do pływania stylem dowolnym.

(Bartkowiak 1995, Czabański i inni 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Stachura, Płatek 2012)

Błędy przy wykonywaniu skoku startowego ze słupka

- Dotknięcie ściany nawrotowej obiema rękami.
 - Wykonanie poślizgu na powierzchni wody (a nie pod jej powierzchnią).
 - Zanurzenie w wodzie bez nabrania wdechu.
 - Zbyt słabe odbicie nogami od ściany basenu – brak fazy poślizgu pod wodą.
- (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012)

Przepisy pływania dotyczące wykonywania nawrotu w stylu dowolnym

SW 5.2 Po przepłynięciu każdej długości pływalni i przy zakończeniu wyścigu pływak musi dotknąć ściany dowolną częścią ciała.

SW 5.3 Część ciała pływaka przez cały czas trwania wyścigu musi „łamać” powierzchnię wody, z wyjątkiem tego, że dozwolone jest całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu i na dystansie nie dłuższym niż 15 m po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi „łamać” powierzchnię wody.

(Przepisy pływania FINA 2013–2017)

4. Etap II „Aktywny Początek”

Lekcje od 37 do 52

4.1. Faza trzecia – opanowanie stylów symetrycznych: żabka na piersiach – strefa zielona


Strefa zielona charakteryzuje się doбором treści ukierunkowanym na doskonalenie techniki stylów naprzemianstronnych oraz opanowanie techniki pływania żabką na piersiach z elementami startu i nawrotu zwykłego. W tej części programu uczeń zapozna się z pływaniem ratowniczym: kraul i żabka ratownicza. Elementy technik ratowniczych stanowią pierwszy trzon przygotowania do opanowania umiejętności ratowniczych i dbania o własne bezpieczeństwo w środowisku wodnym. Pływanie ratownicze pozwala na szybkie dopłynięcie do osób poszkodowanych w celu niesienia pomocy.

Przy doborze treści lekcyjnych (zadań lekcji) trzeba pamiętać, że każdy uczeń jest indywidualnością i w związku z tym należy bacznie obserwować swoich podopiecznych a tym samym na bieżąco dokonywać ewaluacji, aby ocenić poziom opanowanych umiejętności. Jeśli uczeń potrzebuje więcej czasu na opanowanie niektórych elementów programu, to należy wydłużyć czas trwania poprzedniej strefy, zanim się przejdzie do kolejnej, tak aby każde dziecko miało szansę opanować i uzyskać kolejne stopnie programu. Należy pamiętać, że program można modyfikować i dostosowywać w zależności od poziomu i zaawansowania uczniów. Program ma stanowić pomoc w nauczaniu – uczeniu się pływania i nie trzeba ściśle się trzymać zaplanowanych treści.

4.1.1. Program nauczania pływania – organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych 37–52

Harmonogram zajęć w trzeciej fazie jest podobny jak w fazie drugiej (tabela 10). W tej części programu również można prowadzić swoją pracę dydaktyczną według przygotowanych zestawów tematów lekcyjnych wraz ze sprawdzianami oraz planów wynikowych (tabele 13 oraz 14).

Tabela 13. Zestawienie tematów lekcji i sprawdzianów na poszczególne odznaki w II Etapie nauczania i uczenia się pływania – faza trzecia, style symetryczne: żabka na piersiach, lekcje 37–52

Rekin lekcje 37–40	Rozgwiazda lekcje 41–44	Mors lekcje 45–48	Żabka lekcje 49–52
			




Tematy zajęć lekcyjnych

37. Nauczanie pracy nóg do żabki na piersiach	41. Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach	45. Nurkowanie w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach	49. Doskonalenie pływania ratowniczego
38. Praca nóg do żabki na piersiach z makaronem	42. Nauczanie koordynacji do żabki na piersiach	46. Nauczanie nawrotu zwykłego do żabki na piersiach	50. Doskonalenie techniki poznanych stylów pływackich: kraul na piersiach i na grzbiecie oraz żabki na piersiach
39. Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach	43. Koordynacja do żabki na piersiach – ćwiczenia doskonalące	47. Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach	51. Doskonalenie skoku startowego do wody
40. Nauczanie pracy ramion do żabki na piersiach	44. Doskonalenie żabki na piersiach	48. Nauczanie pływania ratowniczego: kraul i żabka ratownicza	52. Nauczanie skoku startowego do żabki na piersiach

Sprawdziany umiejętności na poszczególnych jednostkach zajęć

Zadanie 1: Wykonanie poślizgu na piersiach na odcinku 5 m pod powierzchnią wody i pokonanie odcinka 25 m nogami do żabki na piersiach	Zadanie 1: Nurkowanie w głąb: wyławianie przedmiotów z dna basenu (głębokość 1,2–1,8 m) na odcinku 5 m z wykorzystaniem żabki na piersiach	Zadanie 1: Nurkowanie w dal z wykorzystaniem poznanych sposobów przemieszczania się pod powierzchnią wody (żabka na piersiach, praca nóg do kraula na piersiach, praca ramion do żabki na piersiach)	Zadanie 1: Skok do wody na głowę wykonany z wysokości minimum 0,7 m, poślizg na piersiach na odc. 5 m i pokonanie odcinka 20 m z wykorzystaniem pracy nóg do żabki na piersiach
Zadanie 2: Wślizg na głowę, poślizg na piersiach na odcinku 5 m, pokonanie odcinka 15 m za pomocą nóg do żabki na piersiach i wyłowienie przedmiotu z dna basenu	Zadanie 2: Wślizg do wody na głowę, poślizg na piersiach na odcinku 5 m, pokonanie odcinka 20 m stylem klasycznym w koordynacji: 1/1 lub 2/1 (2 ruchy nóg na 1 ruch ramion – można wykorzystać makaron)	Zadanie 2: Wślizg do wody – pokonanie odcinka 2 x 25 metrów żabką na piersiach wraz z nawrotem	Zadanie 2: Pokonanie dystansów: • 25 m kraulem na grzbiecie, • 25 kraulem na piersiach, • 25 żabką na piersiach

Tabela 13cd. Zestawienie tematów lekcji i sprawdzianów na poszczególne odznaki w II Etapie nauczania i uczenia się pływania – faza trzecia, style symetryczne: żabka na piersiach, lekcje 37–52

Rekin Lecje 37–40	Rozgwiazda lekcje 41–44	Mors lekcje 45–48	Żabka lekcje 49–52
			

Sprawdziany wiedzy ogólnej z zakresu bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą

Sprawdzian 9	Sprawdzian 10	Sprawdzian 11	Sprawdzian 12
Sposoby samoasekuracji – co należy wykonać w nagłych przypadkach – wyziębienie organizmu.	Sposoby samoasekuracji – co należy wykonać w nagłych przypadkach – zachłyśnięcie się wodą.	Sposoby samoasekuracji – co należy wykonać w nagłych przypadkach – skurez mięśni.	Zasady wzywania pomocy w nagłych przypadkach, telefony alarmowe – kogo należy powiadomić?

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

Tabela 14. Plan wynikowy z pływania, II Etap, Faza trzecia – „Aktywny początek”



PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 37–52							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiedomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
37.	Nauczanie pracy nóg do żabki na piersiach	Ćwiczenia na lądzie, przy ścianie w wodzie. Ćwiczenia z partnerem. Ćwiczenia ze sprzętem (deska, makaron itp.) i bez sprzętu	Uczeń zna technikę pływania nogami do żabki na piersiach	Uczeń potrafi przełamywać słabość, zmęczenie, wierzyć we własne siły	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę nóg do żabki na piersiach na odcinku 15 m z przyborem	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
38.	Praca nóg do żabki na piersiach z makaronem	Ćwiczenia w miejscu i w ruchu. Doskonalenie kraula na grzbiecie	Uczeń zna najczęściej występujące błędy w pracy nogami do żabki na piersiach	Uczeń osiąga satysfakcję i przyjemność z własnej sprawności	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę nóg do żabki na piersiach na odcinku 15 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Tabela 14cd. Plan wynikowy z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”






PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 37–52							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
39.	Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach	Wykorzystanie ćwiczeń koordynacyjnych i różnych przyborów (deski, makaronu, gumy)	Uczeń zna sposoby eliminacji błędów w pracy nogami do żabki na piersiach	Uczeń sam kontroluje wykonanie zadania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę nóg do żabki na piersiach na odcinku 25 m z deską	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
40.	Nauczanie pracy ramion do żabki na piersiach	Ćwiczenia: w miejscu, w marszu ze współpartnerem oraz ze sprzętem (deska, makaron)	Uczeń zna technikę pływania ramionami do żabki na piersiach. Uczeń zna sposoby samoasekuracji – wyziębienie organizmu	Uczeń świadomie uczestniczy w procesie uczenia – nauczania pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę ramion do żabki na piersiach na odcinku 15 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
41.	Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach	Ćwiczenia z małymi makaronami, z deskami ósemkami, z pracą nóg do kraula na piersiach	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas pracy ramionami w żabce na piersiach	Uświadamianie zmian zachodzących w organizmie pod wpływem zwiększonej aktywności ruchowej – pływanie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę ramion do żabki na piersiach na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
42.	Nauczanie koordynacji do żabki na piersiach	Dokładanki, ćwiczenia koordynacyjne. Doskonalenie pracy ramion i nóg do żabki na piersiach	Uczeń zna technikę pływania żabką na piersiach oraz sposoby samoasekuracji – co należy wykonać w nagłych przypadkach – zachłyśnięcie się wodą	Uczeń potrafi realizować zadania pod kątem postawionego celu	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo przeplnąć żabką na piersiach na odcinku 15 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
43.	Koordynacja do żabki na piersiach – ćwiczenia doskonalące	Wykorzystanie piłki i makaronu do doskonalenia żabki na piersiach	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas pływania żabką na piersiach	Uczeń docenia znaczenie celowości kształtowania precyzji wykonywania ruchu	Uczeń potrafi przeplnąć kraulem na grzbiecie 15–25 m	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie przeplnąć żabką na piersiach na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Tabela 14cd. Plan wynikowy z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”






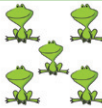
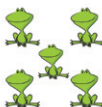
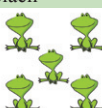
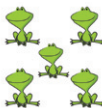
PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 37–52							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
44.	Doskonalenie żabki na piersiach	Pływanie z rozdzielną pracą ramion i nóg. Dokładanki do stylu żabki na piersiach. Ćwiczenia koordynacyjne	Uczeń zna sposoby eliminacji błędów w żabce na piersiach	Uczeń osiąga satysfakcję z opanowania umiejętności ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie przepłynąć żabką na piersiach na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
45.	Nurkowanie w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach	Gry i zabawy z elementami nurkowania w dal i w głąb	Uczeń zna możliwości wykorzystania różnych technik do nurkowania w dal	Uczeń realizuje zadania pod kątem postawionego celu	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie nurkować w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach na odcinku 5 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
46.	Nauczanie nawrotu zwykłego do żabki na piersiach	Doskonalenie techniki żabki na piersiach. Wyścigi i zabawy z elementami żabki na piersiach	Uczeń zna technikę wykonania nawrotu do żabki na piersiach	Uczeń ma świadomość współodpowiedzialności za poprawną realizację zadania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać nawrót do żabki na piersiach z przejściem do pływania żabką na piersiach	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
47.	Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach	Elementy nurkowania w dal i w głąb z wykorzystaniem żabki na piersiach	Uczeń zna możliwości wykorzystania żabki na piersiach do nurkowania w dal oraz sposoby samosekuracji – co wykonujemy w nagłych przypadkach – skurez mięśni	Uczeń potrafi wyeksponować swoje umiejętności	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi nurkować w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach na odcinku minimum 6 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Tabela 14cd. Plan wynikowy z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 37–52							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
48.	Nauczanie pływania ratowniczego: kraul i żabka ratownicza	Pływanie kraulem, żabką ratowniczą. Pływanie na grzbiecie i boku. Gry i zabawy z wykorzystaniem pływania ratowniczego	Uczeń zna sposoby pływania ratowniczego	Uczeń potrafi dostrzec korzyści wynikające z umiejętności pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pływać sposobami ratowniczymi (kraul i żabka ratownicza) na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
49.	Doskonalenie pływania ratowniczego	Wykorzystanie do zabaw bojki SP, koła ratowniczego, pasa węgorz	Uczeń zna podstawowy sprzęt ratowniczy i jego zastosowanie. Uczeń zna zasady wzywania pomocy, telefony alarmowe	Uczeń potrafi dostrzec znaczenie posiadanych umiejętności w zakresie samoratownictwa	Uczeń potrafi pływać sposobami ratowniczymi: kraul, żabka ratownicza na odcinku 25 m	Uczeń potrafi wykorzystać sprzęt ratowniczy do samoratownictwa	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
50.	Doskonalenie techniki poznanych stylów pływackich: kraul na piersiach i grzbiecie oraz żabka na piersiach	Doskonalenie skoku z wody. Doskonalenie pracy nóg i ramion do poznanych stylów pływackich	Uczeń zna sposoby koordynacji w poznanych stylach pływackich (kraul na grzbiecie i na piersiach oraz żabka na piersiach)	Uczeń kształtuje umiejętność walki ze zmęczeniem	Uczeń potrafi pływać kraulem na odcinku 15 m	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pływać trzema stylami: kraulem na grzbiecie i na piersiach oraz żabką na piersiach na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
51.	Doskonalenie skoku startowego do wody	Doskonalenie kraula i na piersiach. Pływanie z przyspieszeniami	Uczeń zna przepisy PZP dotyczące skoków w kraulu na piersiach	Uczeń potrafi wyeksponować swoje umiejętności	Uczeń potrafi przepłynąć kraulem na piersiach na odcinku 15–25 m	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pływać kraulem na piersiach na odcinku 50 m ze skokiem do wody	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
52.	Nauczanie skoku startowego do żabki na piersiach	Doskonalenie stylu klasycznego: praca nóg, ramion, koordynacja	Uczeń zna technikę wykonania skoku startowego do stylu klasycznego	Uczeń potrafi korygować własne błędy	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać skok startowy do stylu klasycznego i przejść do pływania stylem klasycznym	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

LEKCJA 37

Temat zajęć:

Nauczanie pracy nóg do żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy nóg do żabki na piersiach.

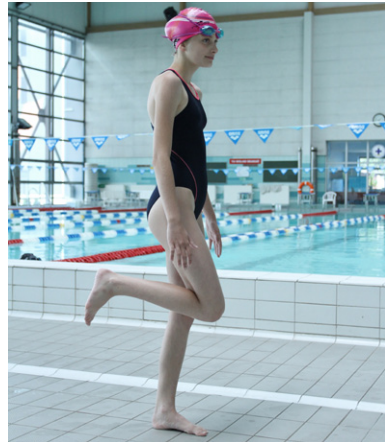
Zbiórka, odliczenie, nauczyciel podaje uczniom informacje związane z techniką pływania nogami do żabki oraz motywuje do zdobycia odznaki **REKINA**.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w przód i w tył w podskokach (po 10 razy),
 - P.w. rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe ramię w górze, skłony tułowia w prawą stronę (po 5 powtórzeniach zmiana strony), skłony, skręty tułowia w prawo i w lewo (10 razy),
 - P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5 razy),
 - P.w. rozkrok, ramiona w górze, skłony tułowia w przód (10 razy),
 - P.w. postawa swobodna, waga przodem na lewej nodze, po 10 sekundach zmiana nogi postawnej.
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w rozsypce, p.w. swobodna, uczeń na sygnał nauczyciela wykonuje przysiad na całych stopach, kolana lekko rozwarne.
 - Ustawienie jw. – palce stóp zwrócone na zewnątrz, pięty do środka, ugięcie nogi prawej w stawie kolanowym, kierując stopę do pośladka i wykonanie pełnego cyklu ruchowego nogi; to samo ze zmianą nogi ćwiczącej (rys. 4.1a–f).
 - Ustawienie w rozsypce na plaży basenu, leżenie na piersiach, na materacu lub na desce pod klatką piersiową. Nogi wyprostowane i złączone, stopy zgięte podeszwo-wo. Jednoczesne uginanie nóg w stawach kolanowych, prowadzenie pięt jak najbliższej pośladków, kierowanie palców stóp na zewnątrz i zawężonym kolistym ruchem na boki wykonywanie wyprostu nóg (praca nóg do żabki w leżeniu na piersiach) – rys. 4.2a–e.



Rys. 4.1a.



Rys. 4.1b.



Rys. 4.1c.



Rys. 4.1d.



Rys. 4.1e.



Rys. 4.1f.



Rys. 4.2a.



Rys. 4.2b.



Rys. 4.2c.



Rys. 4.2d.



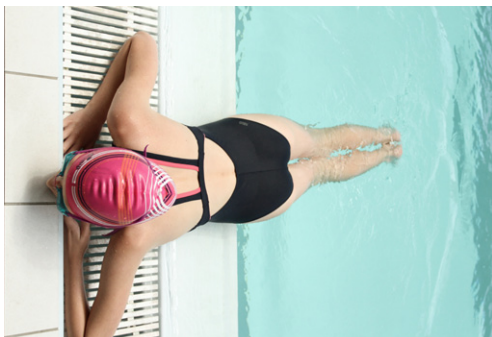
Rys. 4.2e.

Rozgrzewka w wodzie

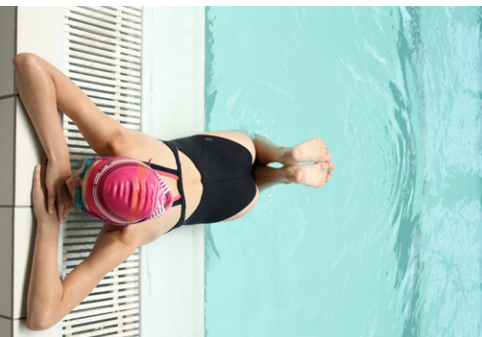
- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Siad na brzegu pływalni, ramiona z tyłu oparte o brzeg. Praca nóg w wodzie do żabki na piersiach (film, żabka, ćw. 1).

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) dotknięcie piętami ściany, b) wyprost nóg, c) prawidłowe ustawienie stopy, d) ustawienie kolan do środka.

- 3) Leżenie na plecach na brzegu basenu, klatka piersiowa na brzegu, uda do połowy na brzegu. Praca nóg do żabki na plecach (rys. 4.3a–f).



Rys. 4.3a.



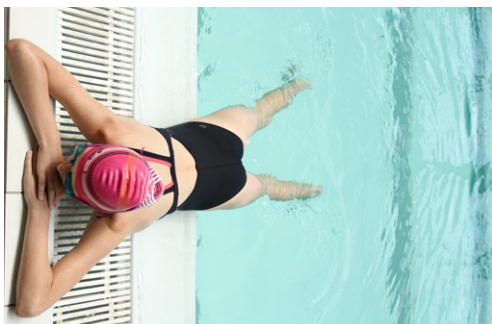
Rys. 4.3b.



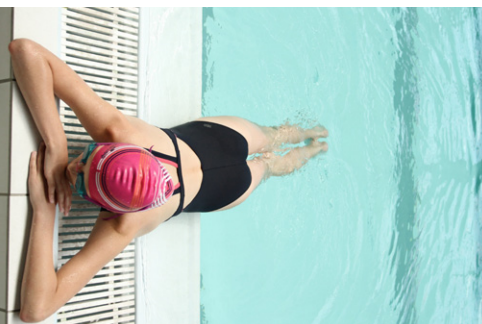
Rys. 4.3c.



Rys. 4.3d.



Rys. 4.3e.



Rys. 4.3f.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci podczas wykonywania ruchów nogami do żabki starały się prawidłowo wykonywać ruch w tył i na zewnątrz, stopa powinna być ustawiona w zgięciu podszwowy.

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

- „Berek z przysiadem”

„Berek” (oznakowany rękawkim pływackim) stara się dotknąć kogoś z uciekających. Zagrożony schwytaniem szybko wykonuje przysiad, musi się schować pod wodę. „Berek” nie może czekać na powstanie zagrożonego, lecz porusza się za następnym, zwykle tym, który znajduje się najbliżej. Jeżeli „berek” dotknie któregoś uczestnika zabawy przed przyjęciem pozycji przysiadu, wówczas uciekający staje się „berkiem”.

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

Cel główny zajęć

- 1) Ustawienie twarzą do ściany basenu, ramiona oparte o brzeg. Praca nogi do żabki. Jedna noga w staniu, druga udem oparta o ścianę wykonuje: ugięcie w stawie kolanowym piętą w kierunku biodra, stopa w zgięciu podszwowych wykonuje ruch na zewnątrz, kolejno ruchem półkolistym wyprost kolana w kierunku dna z ruchem stopy do środka (rys. 4.4a–g) (film, żabka, ćw. 2).

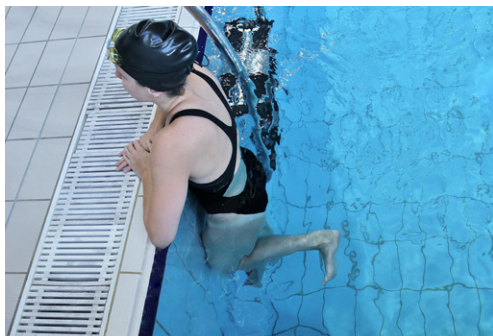
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oparcie ramion, b) ustawienie stopy, c) oparcie nóg o ścianę, d) łączenie nóg po zakończonym ruchu.



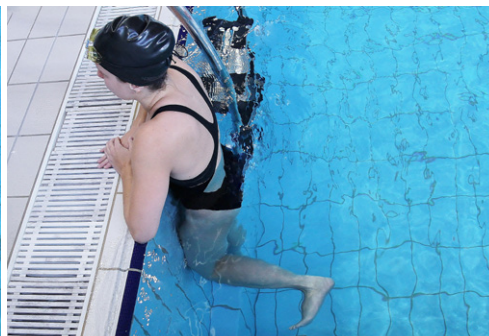
Rys. 4.4a.



Rys. 4.4b.



Rys. 4.4c.



Rys. 4.4d.



Rys. 4.4e.



Rys. 4.4f.



Rys. 4.4g.

- 2) Ustawienie twarzą do ściany basenu, ramiona oparte o brzeg. Symetryczna praca nóg do zabki na piersiach (rys. 4.5a–e).

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oparcie ramion, b) ustawienie stopy, c) oparcie nóg o ścianę, d) łączenie nóg po zakończonym ruchu.



Rys. 4.5a.



Rys. 4.5b.



Rys. 4.5c.



Rys. 4.5d.



Rys. 4.5e.

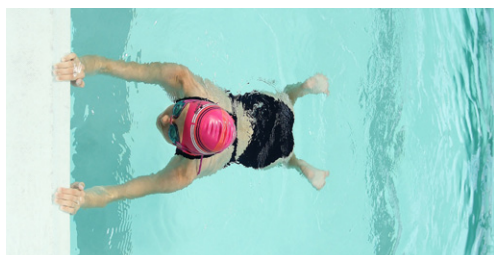
- 3) Leżenie na piersiach, ramiona oparte o brzeg, głowa nad wodą. Symetryczna praca nóg do żabki na piersiach (rys. 4.6a–h) (film, żabka, ćw. 3).



Rys. 4.6a.



Rys. 4.6b.



Rys. 4.6c.



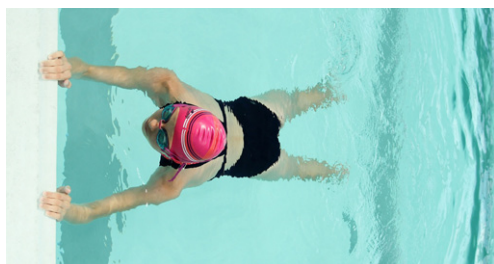
Rys. 4.6d.



Rys. 4.6e.



Rys. 4.6f.



Rys. 4.6g.



Rys. 4.6h.

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oparcie ramion, b) ustawienie stopy, c) oparcie nóg o ścianę, d) łączenie nóg po zakończonym ruchu.

- 4) Ustawienie w leżeniu na piersiach, głowa w wodzie i wydech do wody, ramiona oparte o brzeg. Symetryczna praca nóg do żabki na piersiach (rys. 4.7a–e) (film, żabka, ćw. 4).



Rys. 4.7a.



Rys. 4.7b.



Rys. 4.7c.



Rys. 4.7d.

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oparcie ramion o brzeg, b) ustawienie stopy, c) łączenie nóg po zakończonym ruchu, d) oddech i wydech.

- 5) Pływanie stylami naprzemianstronnymi
 - Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2 ruch ramieniem.
 - Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 3 ruch ramieniem.
 - Pływanie kraulem na grzbiecie ze zwróceniem uwagi na chwyt wody i ruch ramienia pod wodą.
- 6) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłowania (sculling/propeller) i wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania ramion i dłoni (głowa w wodzie i wydech do wody) – ruch wykonywany do ułożenia ramion góra skos, a następnie wdech przez podniesienie głowy w górę.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłowania.

- 7) Doskonalenie nawrotu zwykłego w kraulu na piersiach
 - Z odległości 5 m dopłynięcie kraulem do ściany i dotknięcie jej dowolną ręką, obrót, ułożenie stóp na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie całego ciała, odbicie, poślizg z wydechem do wody z włączeniem pracy nóg do kraula na piersiach lub do delfina i przejściem do pływania kraulem na piersiach.
 - Ćwiczenie jw., dopłynięcie do ściany z dużą prędkością.

Zalecenie: Ćwiczenia nawrotu można wykonywać z rozbięciem na elementy składowe jw. lub kształcić czynność ruchową od razu w pełnej formie. Wybór metody uzależniony jest od poziomu sprawności motorycznej i umiejętności ćwiczących.

- 8) Ustawienie pionowe na wodzie głębokiej z makaronem pod dółmi pachowymi (makaron zgięty na pół w podkowę). Praca nóg do żabki na piersiach z obrotem o 90° (film, żabka, ćw. 5).

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) oparcie ramion na makaronie.

- 9) Wyławianie rybki po wślizgu z brzegu pływalni
 - Na dnie zatopione kolorowe rybki (głębokość 1,2–1,6 m).
Ustawienie w kłęk jednonóż na słupku – jedna noga zaczepiona palcami o brzeg słupka (lub pływalni), ramiona przyjmują pozycję torpedową – opływową (głowa między ramionami) – wślizg do wody. Po wślizgu każdy uczeń wyławia z dna kolorową rybkę, którą przekazuje nauczycielowi.

- 10) Skok do wody ze słupka
 - Ustawienie kłęk jednonóż na słupku, ramiona w pozycji torpedowej, przepłynięcie kraulem na piersiach odcinka 15–25 m.
 - Z pozycji wykroku na słupku, ramiona w pozycji torpedowej, przepłynięcie kraulem na piersiach odcinka 15–25 m.

- 11) Gry, zabawy i konkursy:
 - „Meduza na grzbiecie z makaronem”
Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję na grzbiecie z nogami rozstawionymi szeroko w bok, zaś ramiona trzymają makaron – góra skos (z tyłu za głową).

Odmiana: jw. w pozycji na piersiach.

- „Ryby w sieci”
Podział na dwa zespoły, jeden zespół wiąże koło – sieć, drugi – ryby staje w kole. Ryby starają się wydostać z sieci poprzez wykonanie zanurzenia pod wodę i wypłynięcia poza sieć. Po upływie określonego czasu prowadzący przerywa zabawę, liczy ryby, które wydostały się z sieci. Następuje zamiana ról. Wygrywa zespół, w którym więcej ryb wydostało się z sieci.
Uwaga: Należy dopilnować, aby przy próbach wydostania się z sieci używano wyłącznie dozwolonych sposobów.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Makaronowy wąż”
Ustawienie na obwodzie koła, 1 uczeń w środku; podział na 2–3 zespoły.
Na sygnał nauczyciela uczeń z makaronem „wężem” 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.
- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.
Zalecenie: Nauczyciel motywuje wszystkich uczniów do podjęcia próby zdobycia odznaki **REKINA**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Pamiętaj! Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo dzieci podczas nurkowania w dal!
- Ucz dzieci, aby nie przeceniały swoich możliwości!
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały poprawnie i symetrycznie ruch nogami do żabki na piersiach!
- Ucz prawidłowego ustawienia stopy podczas ruchu nogami w żabce na piersiach.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pracy nóg do żabki na piersiach

Nogi wykonują ruchy symetryczne, równoczesne i w tej samej poziomej płaszczyźnie.
Ruch kończyn dolnych dzieli się na dwie fazy:

- 1) **Fazę przygotowawczą (podciągnięcie)** – ruch nóg jest wykonywany w kierunku pływania i jest to faza nieefektywna. W tej fazie z pozycji wyprostowanych, złączonych nóg

(stopy zgięte podeszwowo) następuje uginanie nóg w stawach kolanowych i niewielkie zgięcie w stawach biodrowych, pięty w zakończeniu tej fazy znajdują się blisko pośladków, a stopy ulegają odwiedzeniu i zgięciu grzbietowemu.

- 2) **Fazę właściwą (odepchnięcie)** – w tej fazie następuje energiczne prostowanie nóg w stawach kolanowych, biodrowych, skokowych poprzez ruch w tył i do wewnątrz (kopnięcie). W zakończeniu tej fazy stopy łączą się powierzchniami przyśrodkowymi. Po zakończeniu odepchnięcia ciało przyjmuje opływową pozycję, akcentując poślizg.

LEKCJA 38

Temat zajęć:

Praca nóg do żabki na piersiach z makaronem.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy nóg do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje uczniom informacje związane z zagadnieniem samosekuracji – w jaki sposób należy postępować w nagłych przypadkach: wyziębienie organizmu.

Rozgrzewka na lądzie

- 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 razy),
 - P.w. rozkrok, skurcz poziomy ramion, odmachy ramion w tył,
 - P.w. rozkrok, krążenia tułowia w lewo (po 5 razy), zmiana kierunku,
 - P.w. zasadnicza, skłony tułowia w przód z pogłębieniem,
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w rozsypce, p.w. swobodna – palce stóp zwrócone na zewnątrz, pięty do środka, ugięcie nogi prawej w stawie kolanowym, kierując stopę do poślądka, i wykonanie pełnego cyklu ruchowego nogą; to samo ze zmianą nogi ćwiczącej.
 - Ustawienie w rozsypce na plaży basenu, leżenie na piersiach, pod klatką piersiową deska. Nogi wyprostowane i złączone, stopy zgięte podeszwowo. Jednoczesne uginanie nóg w stawach kolanowych, prowadzenie pięt jak najbliżej pośladków, kierowanie palców stóp na zewnątrz i zawężonym kolistym ruchem na boki wykonywanie wyprustu nóg (praca nóg do żabki w leżeniu na piersiach).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Leżenie na piersiach na brzegu basenu, klatka piersiowa na brzegu, uda do połowy na brzegu. Praca nóg do żabki na piersiach.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci podczas wykonywania ruchów nogami do żabki starały się prawidłowo wykonywać ruch w tył i na zewnątrz, stopa powinna być ustawiona w zgięciu podeszwowym.

- 3) Leżenie na piersiach, ramiona oparte o brzeg, głowa nad wodą. Symetryczna praca nóg do żabki na piersiach.

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oparcie ramion, b) ustawienie stopy, c) oparcie nóg o ścianę, d) łączenie nóg po zakończonym ruchu.

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

- „Szybki bill”

Ustawienie w parach naprzeciw siebie. Na dnie zatopiony krążek. Na sygnał nauczyciela uczniowie równocześnie zanurzają się pod wodę w celu wyłowienia krążka. Wygrywa ten uczeń, który pierwszy wyłowi krążek i wypłynie na powierzchnię.

Uwaga: Zwracaj uwagę, aby dzieci wzajemnie się nie podtapiały i nie kopały nogami podczas nurkowania.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, głowa w wodzie, ramiona oparte o brzeg. Symetryczna praca nóg do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nóg, 1 wdech.

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oparcie ramion o brzeg, b) ustawienie stopy, c) łączenie nóg po zakończonym ruchu, d) wdech i wydech.

- 2) Leżenie na grzbiecie z makaronem pod szyją (makaron zgięty na pół w podkowę). Praca nóg do żabki (rys. 4.8a–f). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 ruchy nóg – poślizg.



Rys. 4.8a.



Rys. 4.8b.



Rys. 4.8c.



Rys. 4.8d.



Rys. 4.8e.



Rys. 4.8f.

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) oparcie ramion na makaronie, d) koordynację pracy nóg (film, żabka, ćw. 6).

- 3) Leżenie na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ruchem wioselkowania dłońmi (*sculling/propeller*) na wysokości bioder. Dłonie wykonują małe kółeczka lub ósemki.
- 4) Leżenie na piersiach z makaronem pod dołami pachowymi (makaron zgięty na pół w podkowę). Praca nóg do żabki na piersiach (rys. 4.9a–e i rys. 4.10a–e). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji 4/1 (4 ruchy nóg – poślizg z wydechem do wody).

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) oparcie ramion na makaronie, d) koordynację pracy nóg oddechem – wydech do wody podczas poślizgu (film, żabka, ćw. 8).



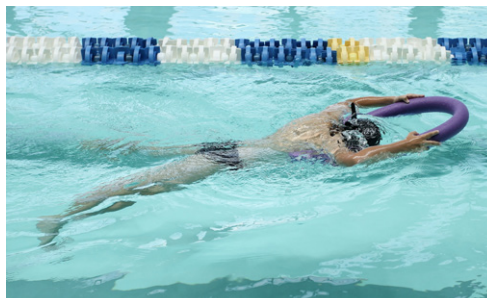
Rys. 4.9a.



Rys. 4.9b.



Rys. 4.9c.



Rys. 4.9d.



Rys. 4.9e.



Rys. 4.10a.



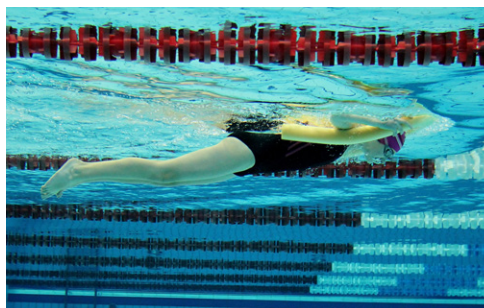
Rys. 4.10b.



Rys. 4.10c.

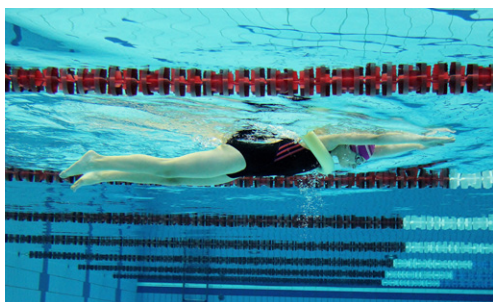


Rys. 4.10d.



Rys. 4.10e.

- 5) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion.
- 6) Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie.
- 7) Leżenie na piersiach z makaronem pod dółami pachowymi (makaron zgięty na pół w podkowę), głowa w wodzie. Praca nóg do żabki na piersiach z wydechem do wody (rys. 4.11a–d). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 3 ruchy nogami na 1 wdech (film, żabka, ćw. 10).



Rys. 4.11a.



Rys. 4.11b.



Rys. 4.11c.



Rys. 4.11d.

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) oparcie ramion na makaronie, d) koordynację pracy nóg oddechem.

- 8) Jw. w koordynacji: 2 ruchy nogami na 1 wdech (film, żabka, ćw. 11).
- 9) Leżenie na piersiach z makaronem pod dółami pachowymi, ramiona wyciągnięte w przód, głowa w wodzie. Praca nóg do żabki na piersiach z wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 ruchy nóg na 1 wdech (film, żabka, ćw. 12).

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) koordynację pracy nóg oddechem.

- 10) Pływanie kraulem na grzbiecie.
- 11) Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2 ruch ramieniem.
- 12) Skok do wody ze słupka

Ustawienie: klęk jedno nogę na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Skok do wody z poślizgiem i włączeniem pracy nóg do kraula na piersiach, a następnie przepłynięcie kraulem na piersiach odcinka 15–25 m.

Z pozycji wykroku na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Skok do wody z poślizgiem i włączeniem pracy nóg do kraula na piersiach, a następnie przepłynięcie kraulem na piersiach odcinka 15–25 m.

13) Gry, zabawy i konkursy:

• „Gotująca się woda”

Uczestnicy zabawy na sygnał prowadzącego wykonują jednocześnie 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.

• „Poczta”

Ustawienie w dwóch szeregach, przy ścianie pływalni. Na sygnał prowadzącego ostatni z szeregu wykonuje leżenie na grzbiecie, zaś zawodnicy z zespołu przepychają leżącego do przodu (zawodnicy z zespołu ramiona mają wyciągnięte w przód). Ćwiczący przesuwać się o jedno miejsce do tyłu i przesuwany jest następny zawodnik. Zabawa się kończy, gdy zawodnik, który rozpoczął jako pierwszy, ponownie znajdzie się na początku szeregu. Wygrywa zespół, który ukończy wyścig jako pierwszy.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na zmianie ułożenia ciała na wodzie – leżenie na piersiach.

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

Uspokojenie organizmu

1) „Jeź”

Ustawienie na obwodzie koła. Dzieci poruszają się dowolnie po obwodzie koła. W środku koła stoi „jeź”. Wykonuje on dowolne czynności, a pozostałe dzieci muszą go naśladować. Przed wykonaniem danej czynności „jeź” mówi do pozostałych dzieci: „w środku koła stoi jeź, co on zrobi, to ty też”.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel przypomina uczniom najczęściej popełniane błędy podczas pracy nogami do żabki na piersiach.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały poprawnie i symetrycznie ruch nogami do żabki na piersiach!
- Ucz prawidłowego ustawienia stopy podczas ruchu nogami w żabce na piersiach.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.

- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy w pływaniu nogami do żabki na piersiach

- nadmierne zginanie nóg w stawach biodrowych i podciąganie kolan pod klatkę piersiową,
- niełączenie nóg po zakończeniu fazy odepchnięcia (w poślizgu),
- zbyt szerokie odwodzenie nóg w stawach biodrowych,
- zbyt szerokie rozwarcie kolan po zakończeniu fazy przygotowawczej nóg,
- brak zgięcia grzbietowego stóp w fazie właściwej (odepchnięcia),
- brak zgięcia podszwowego stóp w momencie wyprostu nóg (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 39

Temat zajęć:

Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy nóg do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. **Sprawdzian 9 z wiedzy ogólnej**, odznaka **REKIN**. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące zagadnień związanych z samoasekuracją – w jaki sposób należy postępować w nagłych przypadkach: wyziębienie organizmu.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion na przemian 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w rozsypce na plaży basenu, leżenie na piersiach, pod klatką piersiową deska. Nogi wyprostowane i złączone, stopy zgięte podeszwowo. Jednoczesne ugięcie nóg w stawach kolanowych, prowadzenie pięt jak najbliższej pośladków, kierowanie palców stóp na zewnątrz i zawężonym kolistym ruchem na boki wykonywanie wyprostu nóg (praca nóg do żabki w leżeniu na piersiach).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie twarzą do ściany basenu, ramiona oparte o brzeg. Praca nogi do żabki. Jedna noga w staniu, druga udem oparta o ścianę wykonuje: ugięcie w stawie kolanowym piętą w kierunku biodra, stopa w zgięciu podeszwowym wykonuje ruch na zewnątrz, kolejno ruchem półkolistym wyprost kolana w kierunku dna z ruchem stopy do środka.

- 3) Leżenie na piersiach na brzegu basenu, klatka piersiowa na brzegu, uda do połowy na brzegu. Praca nóg do żabki na piersiach.
Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci podczas wykonywania ruchów nogami do żabki starały się prawidłowo wykonywać ruch w tył i na zewnątrz, stopa powinna być ustawiona w zgięciu podeszwowym.
- 4) Ustawienie twarzą do ściany basenu, ramiona oparte o brzeg. Symetryczna praca nóg do żabki na piersiach.
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oparcie ramion, b) ustawienie stopy, c) oparcie nóg o ścianę, d) łączenie nóg po zakończonym ruchu.
- 5) 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, który niedokładnie poda lub nie chwyci piłki.
Zalecenie: Uczniowie nie mogą bawić się w okularkach!
 - „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.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, głowa nad wodą, ramiona oparte o brzeg. Symetryczna praca nóg do żabki na piersiach z wydechem do wody.
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oparcie ramion o brzeg, b) ustawienie stopy, c) łączenie nóg po zakończonym ruchu, d) wydech do wody nosem i ustami.
- 2) Leżenie na piersiach z makaronem pod dołami pachowymi, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do żabki na piersiach z wydechem do wody i w koordynacji 2/1 (2 ruchy nóg – oddech).
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) koordynację pracy nóg oddechem.
- 3) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód z makaronem. Dokładanka do kraula na piersiach z makaronem (rys. 4.12a–f). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: co drugi ruch ramieniem wdech.
- 4) Jw. co trzeci ruch ramieniem wdech.
- 5) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 ruchy nóg – poślizg (rys. 4.13a–h).
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) koordynację pracy nóg (film, żabka, ćw. 7).



Rys. 4.12a.



Rys. 4.12b.



Rys. 4.12c.



Rys. 4.12d.



Rys. 4.12e.



Rys. 4.12f.



Rys. 4.13a.



Rys. 4.13b.



Rys. 4.13c.



Rys. 4.13d.



Rys. 4.13e.



Rys. 4.13f.



Rys. 4.13g.



Rys. 4.13h.

- 6) Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 3 ruch ramieniem.
- 7) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na piersiach. Wdech wykonywany dowolnie (co 2–3 ruchy ramionami).
- 8) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską. Praca nóg do żabki na piersiach (rys. 4.14a–g). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nóg z wydechem / poślizg / 1 wdech.

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) wydech do wody nosem i ustami, d) poślizg po zakończeniu ruchu nogami.

- 9) **Sprawdzian 9.** Zadanie 1. Odznaka **REKIN**.

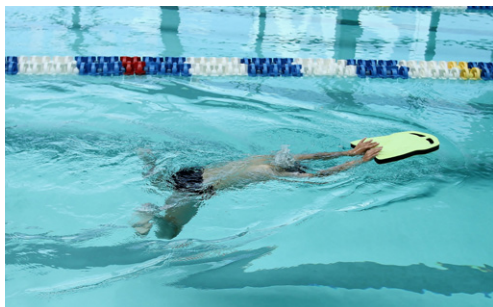
Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Wykonanie poślizgu na piersiach na odcinku 5 m pod powierzchnią wody, a następnie pokonanie odcinka 25 m nogami do żabki na piersiach.



Rys. 4.14a.



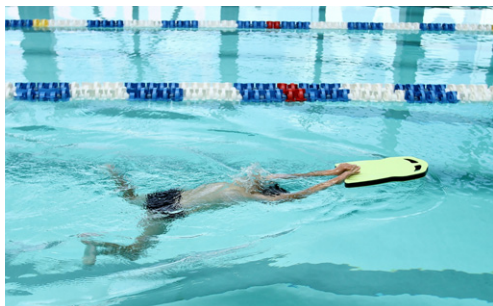
Rys. 4.14b.



Rys. 4.14c.



Rys. 4.14d.



Rys. 4.14e.



Rys. 4.14f.



Rys. 4.14g.

- 10) Ustawienie pionowe w wodzie głębokiej, ramiona w przodzie. Naprzemianstronna praca nóg z ćwiczeniem wiosłowania dłońmi (*sculling/propeller*) – próba utrzymania równowagi. Głowa może być nad lub pod wodą (rys. 4.15a–h).



Rys. 4.15a.



Rys. 4.15b.



Rys. 4.15c.



Rys. 4.15d.



Rys. 4.15e.



Rys. 4.15f.



Rys. 4.15g.



Rys. 4.15h.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch dłoni. Jeśli ćwiczenie jest za trudne, można wprowadzić stanie na dnie basenu.

11) Nurkowanie w dal i wyławianie krążków z głębokości 1,2 m

Ustawienie przy ścianie basenu. Poślizg na piersiach na odcinku 3 m z włączeniem pracy nóg do żabki i wyłowieniem krążka z dna basenu.

Zalecenie: Odległość do nurkowania w dal można zwiększać z każdą kolejną próbą.

12) Skok do wody ze słupka i wyławianie krążka z dna basenu (min. gł. 1,8 m)

- *Ustawienie:* klęk jednonóż na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Skok do wody, poślizg na piersiach, praca nóg do żabki na piersiach i wyłowienie krążka.

- Z pozycji wykroku na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Skok do wody, poślizg na piersiach, praca nóg do żabki na piersiach i wyłowienie krążka.

13) Gry, zabawy i konkursy:

- „Piłka w kole”

Ustawienie: duże koło, w którym uczestnicy odliczają do dwóch; jedynki to jedna grupa, dwójki – duga. Przebieg gry: Kapitanowie drużyn rozpoczynają podawanie piłki kolejno do swoich sąsiadów. Jedynki podają w lewą, a dwójki w prawą stronę. Wygrywa zespół, którego piłka obiegła szybciej wszystkich zawodników drużyny i wróciła do kapitana. Przy ponownym wznowieniu gry piłka jest podawana w przeciwnym kierunku.

Odmiana: Ustawienie i przebieg gry podobny, z tą różnicą, że piłka wędruje bez przerw kilkakrotnie, np. 4–5 razy.

Uwaga: Jeżeli piłka wypadnie uczestnikom z gry, należy jak najszybciej ją podnieść i wprowadzić ponownie do gry.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Materac”

Ustawienie: w rozsypce. 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, z tą różnicą, iż na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel gratuluje uczniom, którzy podjęli próbę zdobycia odznaki **REKI-NA** i motywuje pozostałych uczniów do podjęcia próby na kolejnej lekcji.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania skoków do wody i nurkowania w dal.
- Nie zezwalaj na wykonywanie skoków z rozbiegu!
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały poprawnie i symetrycznie ruch nogami do żabki na piersiach!
- Ucz prawidłowego ustawienia stopy podczas ruchu nogami w żabce na piersiach.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 40

Temat zajęć:

Nauczanie pracy ramion do żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy ramion do żabki na piersiach.

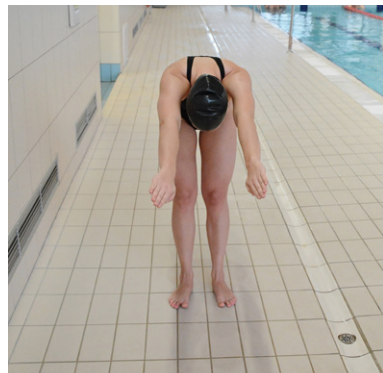
Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje dzieciom informacje związane z techniką pracy ramion do żabki na piersiach.

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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. opad tułowia, lekki rozkrok, ramiona wyciągnięte w przód, imitacja pracy ramion do żabki na piersiach bez wdechu (rys. 4.16a–g),



Rys. 4.16a.



Rys. 4.16b.



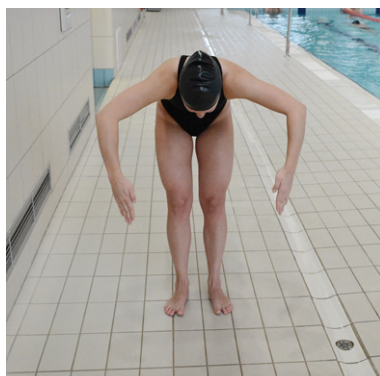
Rys. 4.16c.



Rys. 4.16d.



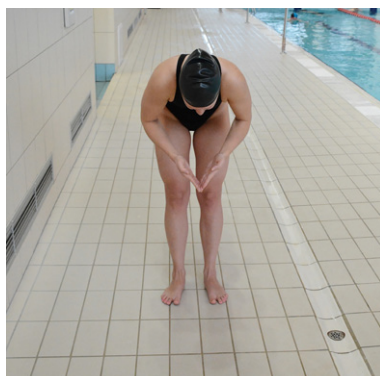
Rys. 4.16e.



Rys. 4.16f.



Rys. 4.16g.

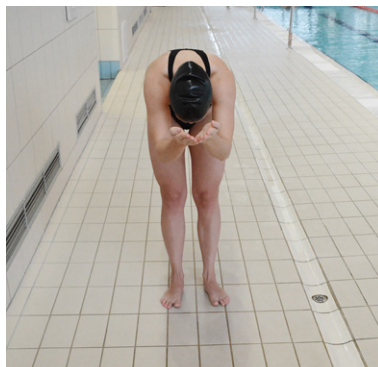


Rys. 4.16h.

- P.w. opad tułowia, lekki rozkrok, ramiona wyciągnięte w przód, imitacja pracy ramion do żabki na piersiach bez wdechu z wyraźnym zatrzymaniem ramion w przodzie,
- P.w. opad tułowia, lekki rozkrok, ramiona wyciągnięte w przód, imitacja pracy ramion do żabki na piersiach z wykonaniem wdechu (uniesienie głowy) i wydechu (schowanie głowy między ramionami).



Rys. 4.16c.



Rys. 4.16d.



Rys. 4.16e.



Rys. 4.16f.



Rys. 4.16g.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Leżenie na piersiach z makaronem pod dółkami pachowymi, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do żabki na piersiach z wydechem do wody. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji 2/1, czyli 2 ruchy nóg – oddech (film, żabka, ćw. 12).

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) koordynację pracy nóg oddechem.

- 3) Ustawienie pionowe na wodzie głębokiej z makaronem pod dółmi pachowymi (makaron zgięty na pół w podkowę). Praca nóg do żabki na piersiach z obrotem o 90°.

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) oparcie ramion na makaronie.

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

- „Berek Superman”

„Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto zostanie schwytany przez berka, zatrzymuje się w miejscu z ramieniem w górze. Zatrzymanego zawodnika przez berka może uwolnić inne dziecko, które wyciągnięte ramię w górę opuści w dół. Zabawa się kończy, gdy wszyscy ćwiczący zostaną złapani przez berka lub na sygnał nauczyciela.

- „Tunel”

Ustawienie w rzędzie po 4–5 osób, 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.

Cel główny zajęć

- 1) P.w. opad tułowia, lekki rozkrok, ramiona wyciągnięte w przód, głowa nad wodą. Praca ramion do żabki na piersiach z zaznaczeniem faz ruchu – przeniesienia, chwytu wody, zagarnięcia ramionami w tył na zewnątrz, a następnie do wewnątrz pod klatkę piersiową. Ćwiczenie wykonywane w miejscu – woda płytka.
- 2) P.w. opad tułowia, lekki rozkrok, ramiona wyciągnięte w przód, głowa nad wodą. Praca ramion do żabki na piersiach z zaznaczeniem faz ruchu – przeniesienia, chwytu wody, zagarnięcia ramionami w tył na zewnątrz, a następnie do wewnątrz pod klatkę piersiową z wykonaniem wdechu (uniesienie głowy) i wydechu (schowanie głowy między ramionami). Ćwiczenie wykonywane w miejscu.
- 3) P.w. opad tułowia, lekki rozkrok, ramiona wyciągnięte w przód, głowa nad wodą. Praca ramion do żabki na piersiach z zaznaczeniem faz ruchu – przeniesienia, chwytu wody, zagarnięcia ramionami w tył na zewnątrz, a następnie do wewnątrz pod klatkę piersiową z wykonaniem wdechu (uniesienie głowy) i wydechu (schowanie głowy między ramionami). Ćwiczenie wykonywane w marszu.
- 4) Leżenie na piersiach, głowa w wodzie, nogi wyprostowane, stopy ułożone na linii torowej. Praca ramion do żabki na piersiach:
 - bez oddychania (głowa zanurzona w wodzie),
 - z wdechem i wydechem w każdym cyklu pracy ramion.
- 5) Leżenie na piersiach, głowa w wodzie, nogi wyprostowane, stopy podtrzymywane przez współpartnera. Praca ramion do żabki na piersiach z wdechem i wydechem:
 - w miejscu (rys. 4.17a–g),
 - w marszu.



Rys. 4.17a.



Rys. 4.17b.



Rys. 4.17c.



Rys. 4.17d.



Rys. 4.17e.



Rys. 4.17f.



Rys. 4.17g.

- 6) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską, głowa w wodzie. Praca nóg do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nóg z wydechem / poślizg / 1 wdech.
- Zalecenie:** Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) łączenie nóg po zakończonym ruchu, c) wydech do wody nosem i ustami, d) poślizg po zakończeniu ruchu nogami.
- 7) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia z deską nad udami. Praca nóg do żabki.
- 8) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki.
- 9) Leżenie na piersiach, ramiona w przód z deską ósemką. Dokładanka do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłowania dłonią (chwytu wody – *sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania prawą dłonią, a następnie ruch prawym ramieniem do kraula na piersiach i chwyt deski. Ćwiczenie jest powtarzane lewą dłonią i lewym ramieniem. Wdech wykonywany jest na prawe ramię. W drugim powtórzeniu wdech wykonywany jest na lewe ramię.
- 10) Pływanie kraulem na grzbiecie z zaznaczeniem faz: chwytu wody, pociągnięcia i odepchnięcia.
- 11) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na piersiach z włączeniem pracy ramion do żabki na piersiach z wdechem (rys. 4.18a–h). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na jeden cykl pracy ramionami.



Rys. 4.18a.



Rys. 4.18b.



Rys. 4.18c.



Rys. 4.18d.



Rys. 4.18e.



Rys. 4.18f.



Rys. 4.18g.



Rys. 4.18h.

12) **Sprawdzian 9.** Zadanie 2. Odznaka **REKIN**.

- Wślizg na głowę, poślizg na piersiach na odcinku 5 m, pokonanie odcinka 15 m za pomocą nóg do żabki na piersiach i wyłowienie przedmiotu z dna pływalni (głębokość 1,2–1,8 m).

Zalecenie: Wślizg można wykonywać z pozycji klęku jedno nogi ze słupka lub z wysokiego brzegu. Zwróć uwagę, aby ramiona były ułożone w pozycji torpedowej.

13) Ustawienie pionowe w wodzie głębokiej. Naprzemianstronna praca nóg z ćwiczeniem wiosłkowania dłońmi (sculling/propeller) – próba utrzymania równowagi. Głowa nad wodą. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z wiosłkowaniem dłońmi w ustawieniu pionowym, a następnie 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach z wiosłkowaniem dłońmi w leżeniu na piersiach. Ćwiczenie powtarza się aż do dopłynięcia do wyznaczonego miejsca.

Zalecenie: Ćwiczenie należy rozpoczynać od strony wody głębokiej w kierunku wody płytkiej i ćwiczyć do połowy pływalni.

14) Skok do wody ze słupka i wyławianie krążka z dna basenu (min. gł. 1,8 m)

- Ustawienie klęku jedno nogi na słupku, ramiona w pozycji torpedowej, przepłynięcie nogami do żabki na piersiach i wyłowienie krążka.
- Z pozycji wykroku na słupku, ramiona w pozycji torpedowej, przepłynięcie nogami do żabki na piersiach i wyłowienie krążka.

15) Gry, zabawy i konkursy:

- „Wydechy do wody”

W rozsypce na torach. Zanurzenie pod wodę, a następnie wydech nosem i ustami do wody.

- „Gra do pięciu podań”

Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników, 1 gumowa piłka.

Cel gry: zespół tej samej drużyny ma za zadanie wykonać 5 podań między sobą w określonym polu gry. W przypadku przechwycenia piłki przez przeciwników gra rozpoczyna się od nowa przez wznowienie podania zawodnika drużyny, której udało się zdobyć piłkę. Dotknięcie piłki przez drużynę przeciwną nie jest uznawane za przechwyt. Drużyna otrzymuje 1 pkt za każdą serię 5 poprawnych podań.

Rozpoczęcie gry: przez rzut piłki lub ringo z brzegu przez sędziego na środek boiska.

Wznowienie gry po utracie punktu: z dowolnego miejsca pola gry przez dowolnego zawodnika drużyny przeciwnej. Wznowienie gry po błędzie lub przewinieniu – jw. przez drużynę przeciwną. Błędy i przewinienia w czasie gry: podanie z powrotem do zawodnika, od którego otrzymało się piłkę, wpadnięcie piłki do wody, wyrzucenie piłki poza pole gry, brutalna gra, bezpośredni atak zawodnika z piłką.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

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 określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel gratuluje wszystkim uczniom wykonania sprawdzianów na odznakę **REKINA**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania skoków do wody i nurkowania w dal.
- Nie zezwalaj na wykonywanie skoków z rozbiegu!
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały poprawnie i symetrycznie ruch nogami do żabki na piersiach!
- Ucz prawidłowego ruchu ramionami do żabki na piersiach z wdechem i wydechem do wody.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.

- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania nawrotu w kraulu na piersiach

Ruch ramion dzieli się na następujące fazy:

- 1) **Fazę przygotowawczą (przeniesienie)** – w tej fazie następuje przeniesienie ramion spod klatki piersiowej w przód, poprzez wyprost ramion w stawach barkowych i łokciowych. Ramiona mogą być przesunięte w przód na powierzchni, pod powierzchnią lub po powierzchni wody (łokcie nie mogą być wynurzone). Po przeniesieniu w przód ramiona przyjmują pozycję opływową, głowa jest zanurzona i rozpoczyna się wydech.
- 2) **Fazę właściwą (zagarnięcie)** – w tej fazie ramiona z położenia w przodzie rozpoczynają ruch na zewnątrz i lekko w dół (łokieć wysoko), następnie przesuwają się wzdłuż długiej osi ciała wraz z silnym zgięciem w stawach łokciowych. Po osiągnięciu położenia linii barków ramiona rozpoczynają ruch do wewnątrz, łokcie zbliżają się do klatki piersiowej, następuje wydech, dłonie kierowane są do powierzchni wody. Głowa i górna część tułowia unosi się nad powierzchnię wody, następuje wdech, wyprost ramion w barkach i łokciach, głowa między ramionami (Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 41

Temat zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy ramion do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, Nauczyciel zwraca uczniom szczególną uwagę na to, jakich błędów unikać podczas pracy ramionami do żabki na piersiach oraz motywuje uczniów do podjęcia próby zdobycia odznaki **ROZGWIADZY**.

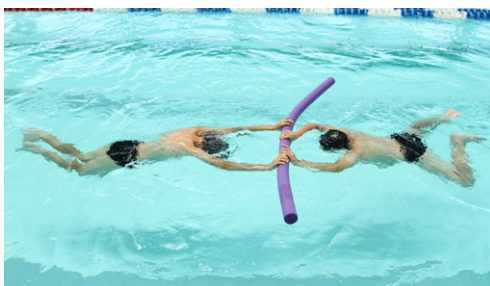
Rozgrzewka na lądzie

- 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. opad tułowia, lekki rozkrok, ramiona wyciągnięte w przód, imitacja pracy ramion do żabki na piersiach z wykonaniem wdechu (uniesienie głowy) i wydechu (schowanie głowy między ramionami).
 - P.w. opad tułowia, lekki rozkrok, ramiona wyciągnięte w przód, imitacja pracy ramion do żabki na piersiach z wykonaniem wdechu (uniesienie głowy) i wydechu (schowanie głowy między ramionami). Ćwiczenie wykonywane w marszu.

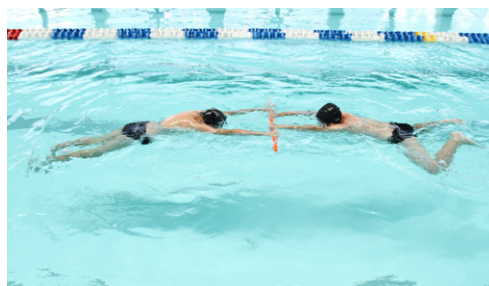
Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Leżenie na piersiach, głowa w wodzie, nogi wyprostowane, stopy ułożone na linii torowej, praca ramion do żabki na piersiach:
 - bez oddychania (głowa zanurzona w wodzie),

- z wdechem i wydechem w każdym cyklu pracy ramion.
- 3) 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 nogi wysoko ugiętej 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.
 - „Przepchnij partnera”
W parach, w leżeniu na piersiach chwyt prostymi ramionami za makaron lub laskę. Na sygnał nauczyciela praca nóg do żabki na piersiach. Wygrywa uczeń, któremu uda się przepchnąć dalej partnera (rys. 4.19a i b).
Odmiana: Przebieg zabawy podobny z tą różnicą, że uczniowie wykonują zadanie w leżeniu na grzbiecie.



Rys. 4.19a.



Rys. 4.19b.

Cel główny zajęć

- 1) Siad okrakiem na makaronie, głowa nad wodą. Praca ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane bez wydechu do wody (rys. 4.20a–f).



Rys. 4.20a.



Rys. 4.20b.



Rys. 4.20c.



Rys. 4.20d.



Rys. 4.20e.



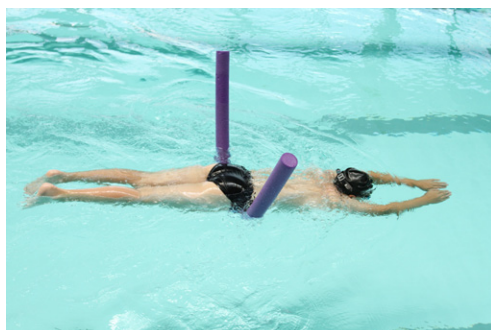
Rys. 4.20f.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci siedziały na makaronie, a nie leżały.

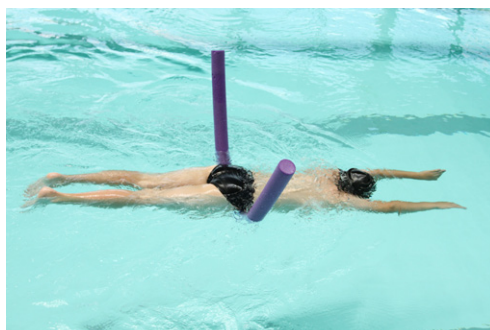
- 2) Siad na makaronie (jak na huśtawce), głowa nad wodą. Ćwiczenie wiosłowania dłońmi (*sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane bez wydechu do wody.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci siedziały na makaronie, a nie leżały.

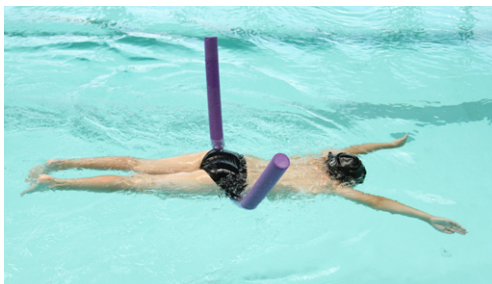
- 3) Leżenie na piersiach, makaron pod biodrami. Praca ramion do żabki na piersiach. Można pomagać sobie nogami (niewielkie ruchy) do kraula na piersiach (rys. 4.21a–h).



Rys. 4.21a.



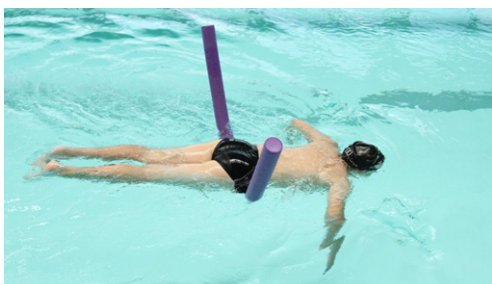
Rys. 4.21b.



Rys. 4.21c.



Rys. 4.21d.



Rys. 4.21e.



Rys. 4.21f.



Rys. 4.21g.



Rys. 4.21h.

- 4) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, deska ósemka między nogami. Praca nóg do żabki (rys. 4.22a–d).



Rys. 4.22a.



Rys. 4.22b.



Rys. 4.22c.

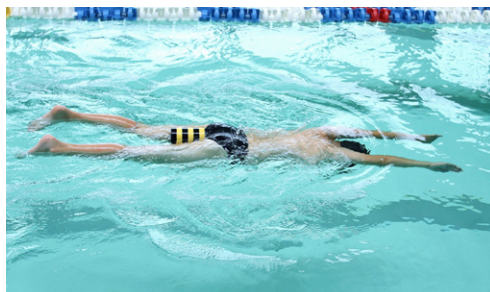


Rys. 4.22d.

- 5) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach (rys. 4.23a–j).



Rys. 4.23a.



Rys. 4.23b.



Rys. 4.23c.



Rys. 4.23d.



Rys. 4.23e.



Rys. 4.23f.



Rys. 4.23g.



Rys. 4.23h.



Rys. 4.23i.



Rys. 4.23j.

- 6) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki.
Zalecenie: Praca nóg do żabki w leżeniu na grzbiecie – kolana nie powinny wychodzić ponad powierzchnię wody. Pracę nóg wykonują tylko podzulia i stopy.
- 7) Leżenie na grzbiecie, praca nóg do kraula z symetryczną pracą ramion do kraula na grzbiecie.
- 8) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach w koordynacji: 2 ruchy ramion, 1 wdech (co drugi ruch ramion wdech).
- 9) Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami. Symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie.
- 10) Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2–3 ruch ramieniem.
- 11) Pływanie kraulem w koordynacji: 1 cykl pracy ramion do kraula na piersiach, 1 cykl pracy ramion do kraula na grzbiecie – tzw. wiatrak lub śrubka (rys. 4.24a–i).



Rys. 4.24a.



Rys. 4.24b.



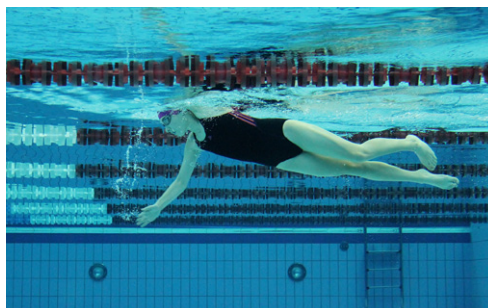
Rys. 4.24c.



Rys. 4.24d.



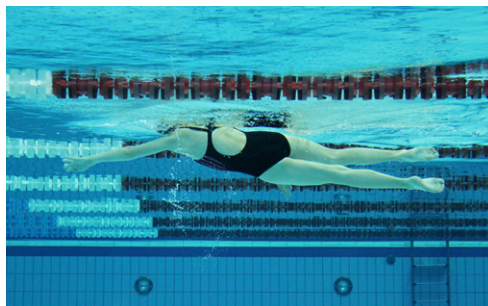
Rys. 4.24e.



Rys. 4.24f.



Rys. 4.24g.



Rys. 4.24h.



Rys. 4.24e.

- 12) Skok do wody ze słupka i wylawianie krążka z dna basenu (min. gł. 1,8 m)
- Ustawienie: klęk jedno nogę na słupku, ramiona ułożone w pozycji torpedowej. Nurkowanie w dal za pomocą pracy ramion do żabki na piersiach i pracy nóg do kraula na piersiach i wylawienie krążka.
 - Z pozycji wykroku na słupku, ramiona ułożone w pozycji torpedowej. Nurkowanie w dal za pomocą pracy ramion do żabki na piersiach i pracy nóg do kraula na piersiach, a następnie wylawienie krążka.
- 13) Gry, zabawy i konkursy:
- „Podwodny slalom”
Ustawienie: podział na 2–3 zespoły, w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę i przepływają slalomem za pomocą pracy ramion do żabki na piersiach i pracy nóg do kraula na piersiach pomiędzy wstęgami zanurzonymi pod wodą (ustawione pionowo w górę). Zawodnicy po wykonaniu nurkowania wracają do zespołu kraulem na piersiach. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig.
Uwaga: Jeśli wstęgi się przesuną podczas nurkowania, należy je niezwłocznie ustawić w odpowiednim miejscu wskazanym przez prowadzącego.
 - „Pogoń za lisem”
 Ustawienie na obwodzie koła. Uczestnicy zabawy za pomocą pracy ramion do żabki na piersiach i pracy nóg do kraula na piersiach poruszają się po obwodzie koła. Wyznaczony „lis” porusza się poza kołem, trzymając ringo. Jego zadaniem jest położenie ringo na głowie jednego z uczestników i ucieczka, tak aby nowy „lis” go nie złapał. Schronieniem jest zajęcie miejsca w kole po wyznaczonym uczestniku.
 - „Wydechy do wody”
 W rozsypanie na torach. Zanurzenie pod wodę, a następnie wydech nosem i ustami do wody.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Makaronowe koło”
 Ustawienie na obwodzie koła, każdy uczeń z makaronem. Uczniowie, trzymając za końce makaronu partnerów znajdujących się po obu stronach, 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) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.
Zalecenie: Nauczyciel przypomina o błędach w pracy ramion do żabki na piersiach i motywuje uczniów do podjęcia próby zdobycia odznaki **ROZGWIAZDY**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania skoków do wody i nurkowania w dal.

- Nie zezwalaj na wykonywanie skoków z rozbiegu!
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały poprawnie i symetrycznie ruch nogami do żabki na piersiach!
- Ucz prawidłowego ruchu ramionami do żabki na piersiach z wdechem i wydechem do wody.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy w pracy ramion do żabki na piersiach

- niesymetryczna praca ramion,
- zbyt dalekie prowadzenie ramion w bok, poza linię barków,
- brak właściwej koordynacji oddychania z pracą ramion,
- rozwieranie palców dłoni (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 42

Temat zajęć:

Nauczanie koordynacji do żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie koordynacji do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje dzieciom informacje związane z techniką pływania żabką na piersiach.

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.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ćwiczenie w marszu w opadzie tułowia, imitacja pracy ramion do żabki na piersiach z wykonaniem wdechu (uniesienie głowy) i wydechu (schowanie głowy między ramionami).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Siad okrakiem na makaronie. Praca ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane bez wydechu do wody.
Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci siedziały na makaronie, a nie leżały.
- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek lawina”
„Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto zostanie załapany, staje się „berkiem”. Nowy „berek” chwytą za dłoń pierwszego „berka”

i razem gonią pozostałych uczestników zabawy. Kolejni złapani chwytają za dłoń pozostałych „berków”, w ten sposób zabawa się toczy, aż wszyscy uczestnicy zabawy zostaną schwytani.

- „Skaczące delfinki”

Ustawienie w rozсыpce. Na sygnał uczniowie skaczą nad wodą jak delfiny w różne strony. Na kolejny sygnał uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie z dowolnym ułożeniem ramion i nóg – odpoczywają (rys. 4.25a–f).



Rys. 4.25a.



Rys. 4.25b.



Rys. 4.25c.



Rys. 4.25d.



Rys. 4.25e.



Rys. 4.25f.

Odmiana: na sygnał uczniowie przemieszczają się w określone miejsce za pomocą skoków delfinowych. Powrót do celu w sposób określony przez nauczyciela, np. kraulem na piersiach, kraulem na grzbiecie.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach.
- 2) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską ósemką. Praca nóg do żabki na piersiach.
- 3) Leżenie na piersiach, makaron pod biodrami, ramiona w przodzie, głowa nad wodą. Pływanie żabką na piersiach bez wydechu do wody.
Zalecenie: Zwróć uwagę, aby makaron był wyraźnie na wysokości bioder, a nie wyżej.
- 4) Leżenie na piersiach, makaron pod biodrami. Pływanie żabką na piersiach z wyraźnie rozdzieloną pracą: najpierw pracują ramiona, a następnie nogi. Zaznacz dłuższą fazę poślizgu. Wdech i wydech występuje w każdym cyklu ruchu ramion.
- 5) Leżenie na piersiach, makaron pod biodrami. Pływanie żabką na piersiach z wyraźnie rozdzieloną pracą: najpierw pracują ramiona, a następnie nogi. Zaznacz dłuższą fazę poślizgu. Ćwiczenie wykonywane z wdechem co dwa cykle pracy ramion.
- 6) Leżenie na piersiach, makaron pod biodrami. Pływanie żabką na piersiach z wydechem do wody (rys. 4.26a–i).



Rys. 4.26a.



Rys. 4.26b.



Rys. 4.26c.



Rys. 4.26d.



Rys. 4.26e.



Rys. 4.26f.



Rys. 4.26g.



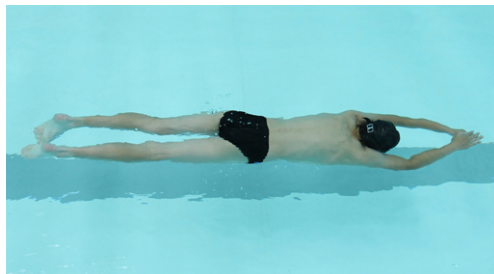
Rys. 4.26h.



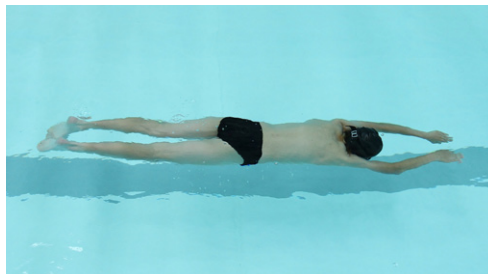
Rys. 4.26i.

7) Poślizg na piersiach, pływanie żabką na piersiach z wyraźnie rozdzieloną pracą: najpierw pracują ramiona, a następnie nogi (rys. 4.27a–j). Zaznacz dłuższą fazę poślizgu:

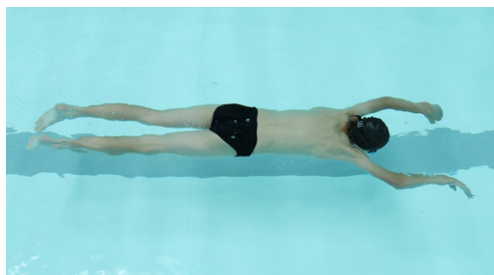
- wdech i wydech występuje w każdym cyklu,
- wdech co dwa cykle pracy ramion.



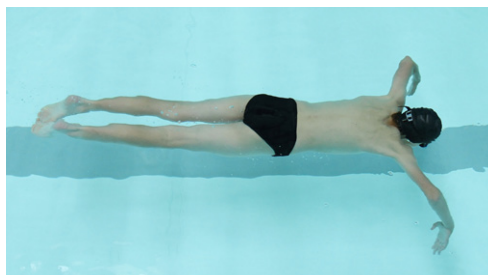
Rys. 4.27a.



Rys. 4.27b.



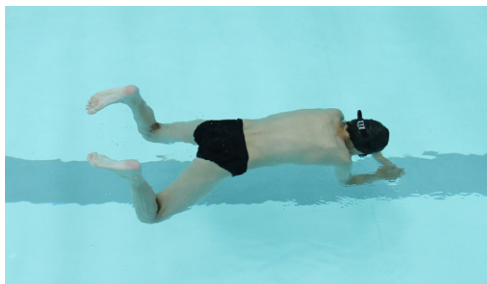
Rys. 4.27c.



Rys. 4.27d.



Rys. 4.27e.



Rys. 4.27f.



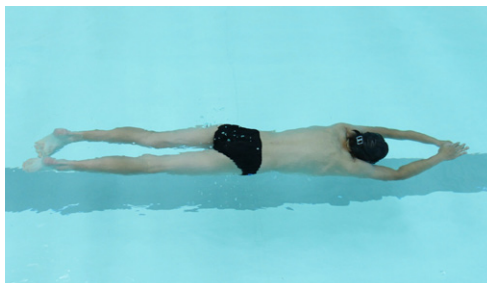
Rys. 4.27g.



Rys. 4.27h.



Rys. 4.27i.



Rys. 4.27j.

- 8) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki z symetryczną pracą ramion, tzw. gleich (rys. 4.28a–h).



Rys. 4.28a.



Rys. 4.28b.



Rys. 4.28c.



Rys. 4.28d.



Rys. 4.28e.



Rys. 4.28f.



Rys. 4.28g.



Rys. 4.28h.

- 9) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z pracą ramion do żabki w koordynacji: 6 uderzeń nogami na jeden cykl pracy ramionami.
- 10) Leżenie na grzbiecie. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion.
- 11) Pływanie żabką na piersiach z wydłużoną fazą poślizgu.

Zalecenie: Ćwiczenia żabką na piersiach można wykonywać na krótszych odcinkach.
- 12) Skok do wody ze słupka i wyławianie krążka z dna basenu (min. gł. 1,8 m)
 - Ustawienie: klęk jednonóż na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Nurkowanie w dal za pomocą pracy ramion do żabki na piersiach i pracy nóg do kraula na piersiach i wyłowienie krążka.
 - Z pozycji wykroku na słupku, ramiona w pozycji torpedowej. Nurkowanie w dal za pomocą pracy ramion do żabki na piersiach i pracy nóg do kraula na piersiach, a następnie wyłowienie krążka.

13) Gry, zabawy i konkursy:

- „Ryby w sieci”

Ustawienie: w dwóch zespołach, jeden wiąże koło – sieć, drugi – ryby staje w kole.

Ryby starają się wydostać z sieci poprzez wykonanie zanurzenia pod wodę i wypłynięcia poza sieć za pomocą żabki na piersiach. Po upływie określonego czasu prowadzący przerywa zabawę, liczy ryby, które wydostały się z sieci. Następuje zamiana ról. Wygrywa zespół, w którym więcej ryb wydostało się z sieci (film, gry i zabawy, ćw. 8).

Uwaga: Należy dopilnować, aby przy próbach wydostania się z sieci używano wyłącznie dozwolonych sposobów.

- „Wyścig z piłeczką tam i z powrotem”

Ustawienie na torach w 2–3 zespołach, w rzędzie – równa liczba zawodników po obu stronach toru. Na sygnał rozpoczyna się wyścig z piłeczką (40 mm) pływającą na powierzchni wody. Zadaniem zawodników jest płynąć żabką na piersiach z głową nad powierzchnią wody z dmuchaniem w piłeczkę, którą należy doprowadzić do półmetka, gdzie następuje zmiana zawodnika. Zabawa się kończy, gdy zawodnicy wrócą na swoje miejsce, czyli zabawę wykonujemy 2 razy.

- „Wydechy do wody w siadzie skrzyżnym na dnie basenu”

W rozsypce na torach. Zanurzenie pod wodę, siad skrzyżny na dnie basenu, a następnie wydech nosem i ustami do wody.

Uspokojenie organizmu

1) „Rozgwiadza”

Ustawienie: 2–3 zespoły 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.

Zalecenie: W czasie leżenia na piersiach wykonujemy wydech nosem i ustami do wody.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel podaje przepisy pływania stylem klasycznym i motywuje uczniów do podjęcia na kolejnych zajęciach próby wykonania sprawdzianu niezbędnego do zdobycia odznaki **ROZGWIADZY**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ruchów w żabce na piersiach: praca ramion, nóg.
- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały poprawnie i symetrycznie ruch nogami do żabki na piersiach!
- Ucz prawidłowego ruchu ramionami do żabki na piersiach z wydechem do wody.
- Zwracaj uwagę na właściwe umiejscowienie wdechu podczas pływania żabką na piersiach.
- Ucz pływania żabką na piersiach z zaznaczeniem krótkiego poślizgu na piersiach.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.

- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania skoków do wody i nurkowania w dal.
- Nie zezwalaj na wykonywanie skoków z rozbiegu!
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pływania żabką na piersiach – położenie ciała i koordynacja

- 1) **Położenie ciała** – W stylu klasycznym ciało pływaka położone jest na piersiach. Ruchy lokomocyjne ramion i nóg wykonuje się równocześnie i symetrycznie (względem długiej osi ciała). Ważnym elementem tego stylu jest falowy ruch tułowia, skutkiem czego kąta natarcia (ataku) w tej technice przyjmuje wartości od 60° (podczas wdechu) do 5° (w trakcie poślizgu, po przeniesieniu ramion w przód).
- 2) **Koordynacja pracy nóg, ramion i oddychania** – Właściwa koordynacja ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym zapewnia zmniejszenie oporów wody, zwiększenie tempa i płynne przesuwanie się ciała w wodzie. W stylu klasycznym na jeden cykl pracy ramion i jeden wdech oraz wydech przypada jeden cykl pracy nóg. W cyklu ruchowym jako pierwsze rozpoczynają pracę ramiona (faza właściwa), nogi są w tym momencie złączone i wyprostowane. W zakończeniu fazy właściwej pracy ramion wykonywany jest wydech, a w fazie przenoszenia ramion następuje wdech. Po zakończeniu fazy właściwej pracy ramion, w trakcie przeniesienia ramion w przód, nogi rozpoczynają fazę przygotowawczą. Następuje uginanie nóg w stawach kolanowych i niewielkie zgięcie w stawach biodrowych, pięty w zakończeniu tej fazy znajdują się blisko pośladków, a stopy ulegają odwiedzeniu i zgięciu grzbietowemu. Kiedy ramiona są już wyprostowane, a głowa zanurzona w wodzie, rozpoczyna się faza właściwa pracy nóg (odepchnięcie). Cykl kończy się, gdy zarówno ramiona, jak i nogi są wyprostowane, a głowa zanurzona w wodzie, rozpoczyna się krótki poślizg (Bartkowiak 1995, Płatonow 2000, Hannula i inni 2001, Czabański i inni 2003, Hannula 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Hines 2008, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Rakowski 2010, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 43

Temat zajęć:

Koordynacja do żabki na piersiach – ćwiczenia doskonalące.

Cel zajęć:

Opanowanie koordynacji do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, Nauczyciel podaje uczniom sposoby samoasekuracji: co należy wykonać w nagłych przypadkach – zachłyśnięcie się wodą oraz zwraca szczególną uwagę, jakich błędów unikać podczas pływania żabką na piersiach.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion na przemian 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ćwiczenie w marszu w opadzie tułowia, imitacja pracy ramion do żabki na piersiach z wykonaniem wdechu (uniesienie głowy) i wydechu (schowanie głowy między ramionami).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Leżenie na grzbiecie, nogi na makaronie. Praca ramion do kraula na grzbiecie (rys. 4.29a–g).

Zalecenie: Makaron powinien być ułożony na wysokości stawu skokowego.
- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek inicjator”
Uczestnicy zabawy poruszają się w wodzie sposobem wyznaczonym przez „berka”. „Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto zo-

stanie załapany, staje się berkiem. Nowy berek podaje nowy sposób poruszania się w wodzie. Zabawa się kończy na sygnał nauczyciela.



Rys. 4.29a.



Rys. 4.29b.



Rys. 4.29c.



Rys. 4.29d.



Rys. 4.29e.



Rys. 4.29f.



Rys. 4.29g.

- „Przepchnij partnera”

Ustawienie w parach z 1 makaronem. Uczestnicy zabawy na sygnał nauczyciela opierają stopy na makaronie z równoczesną pracą ramion do żabki na piersiach. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który przeciągnie partnera na swoją stronę.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na grzbiecie, ramiona zgięte w stawach łokciowych, dłonie nad wodą. Praca nóg do kraula na grzbiecie (rys. 4.30a i b).



Rys. 4.30a.



Rys. 4.30b.

- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, w prawej dłoni mała piłeczka. Dokładanka do kraula na grzbiecie z małą piłeczką.

Zalecenie: Ruch ramieniem wykonuje się bez piłeczki. Po zakończonym ruchu następuje przełożenie piłeczki z ręki do ręki nad wodą.

- 3) W przysiadzie pod wodą, ramiona zgięte w stawach łokciowych. Ruch wiosłkowania – *sculling/propeller*. Wydech do wody, wdech wykonywany dowolnie.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ułożenie dłoni i ruch wiosłkowania.

- 4) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód z małymi piłeczkami w dłoniach. Praca nóg do kraula na piersiach z piłeczkami w dłoni (każdy uczestnik posiada po dwie piłeczki). Wdech następuje po 6 uderzeniu nogami przez uniesienie głowy w górę lub skręt głowy w bok (rys. 4.31a–c).



Rys. 4.31a.



Rys. 4.31b.



Rys. 4.31g.

Zalecenie: Ramiona należy trzymać wyciągnięte w przód, bez wykonywania ruchów pomocniczych ramionami podczas brania wdechu.

- 5) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód z małymi piłeczkami w dłoniach. Praca nóg do żabki na piersiach, wdech przez uniesienie głowy w górę (rys. 4.32a–g).



Rys. 4.32a.



Rys. 4.32b.



Rys. 4.32c.



Rys. 4.32d.



Rys. 4.32e.



Rys. 4.32f.



Rys. 4.32g.

- 6) Ustawienie na torach przy ścianie pływalni, każdy z dwoma piłeczkami. Pływanie żabką na piersiach z piłeczkami w dłoniach (rys. 4.33a–h).



Rys. 4.33a.



Rys. 4.33b.



Rys. 4.33c.



Rys. 4.33d.



Rys. 4.33e.



Rys. 4.33f.



Rys. 4.33g.



Rys. 4.33h.

- 7) Pływanie żabką na piersiach z wydłużoną fazą poślizgu.
Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci wyraźnie zaznaczyły fazę poślizgu, poproś, by podczas poślizgu liczyły do 3.
- 8) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki z symetryczną pracą ramion (tzw. gleich).
- 9) Pływanie żabką na piersiach w koordynacji: 1 ruch nóg, 2 ruchy ramion.
- 10) Pływanie żabką na piersiach w koordynacji: 2 ruchy nóg, 1 ruch ramion.
- 11) **Sprawdzian 10.** Zadanie 1. Odznaka **ROZGWIADZA**.
 - Nurkowanie w głąb: wyławianie przedmiotów z dna basenu (głębokość 1,2–1,8 m) na odcinku 5 m z wykorzystaniem żabki na piersiach.
- 12) Skok do wody ze słupka i wyławianie krążka z dna basenu (min. gł. 1,8 m)
 - Ustawienie kłęk jednonóż na słupku, ramiona ułożone w pozycji torpedowej. Nurkowanie w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach i wyłowienie krążka.
 - Jw. z pozycji wykroku.
- 13) Gry, zabawy i konkursy:
 - „Wyścig nurków”
Ustawienie: w 2–3 zespołach, w rzędzie przy ścianie basenu, odległość między zespołami 1 m. Na sygnał prowadzącego zawodnicy zespołu ustawiają się w szerokim rozkroku, po czym pierwsi z rzędu (ci najbliżej ściany pływalni) wykonują zanurzenie pod wodę i wykonując pracę nogami do kraula na piersiach, przepływają pomiędzy nogami partnerów. Po przepłynięciu ustawiają się na końcu zespołu, zaś cały zespół przesuwa się o jedno miejsce w tył. Wyścig się kończy, gdy zawodnik, który rozpoczął zabawę jako pierwszy, ponownie znajdzie się na początku zespołu. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.
 - „Wesołe foki”
Na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują zanurzenie pod wodę w siadzie skrzyżnym na dnie basenu z równoczesnym klaskaniem nad głową i wydechem nosem i ustami do wody.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Pompa”
Ustawienie: w parach naprzeciw siebie z trzymaniem za ramiona. 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 określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel motywuje uczniów do podjęcia na kolejnych zajęciach próby wykonania kolejnego sprawdzianu niezbędnego do zdobycia odznaki ROZGWIAZDY.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ruchów w żabce na piersiach: praca ramion, nóg.
- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały poprawnie i symetrycznie ruch nogami do żabki na piersiach!
- Ucz prawidłowego ruchu ramionami do żabki na piersiach z wydechem do wody.
- Zwracaj uwagę na właściwe umiejscowienie wdechu podczas pływania żabką na piersiach.
- Ucz pływania żabką na piersiach z zaznaczeniem krótkiego poślizgu na piersiach.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania skoków do wody i nurkowania w dal.
- Nie zezwalaj na wykonywanie skoków z rozbiegu!
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy w pływaniu stylem klasycznym

- nadmierne zginanie nóg w stawach biodrowych i podciąganie kolan pod klatkę piersiową,
- niesymetryczna praca nóg i ramion,
- nielączenie nóg po zakończeniu fazy odepchnięcia (w poślizgu),
- zbyt szerokie odwodzenie nóg w stawach biodrowych,
- zbyt szerokie rozwarcie kolan po zakończeniu fazy przygotowawczej nóg,
- brak zgięcia grzbietowego stóp w fazie właściwej (odepchnięcia),
- brak zgięcia podeszwowego stóp w momencie wyprostu nóg,
- zbyt dalekie prowadzenie ramion w bok, poza linię barków,
- brak właściwej koordynacji oddychania z pracą ramion,
- rozwieranie palców dłoni,
- brak krótkiego poślizgu po pełnym cyklu ruchu ramionami i nogami (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

Styl klasyczny w świetle przepisów pływania

- SW 7.1** Po starcie i po każdym nawrocie pływak może wykonać jeden ruch ramion całkowicie do tyłu w kierunku nóg, w czasie którego może być zanurzony. Pojedyncze delfinowe kopnięcie jest dozwolone w czasie pierwszego ruchu ramion, po którym następuje kopnięcie w stylu klasycznym.
- SW 7.2** Od rozpoczęcia pierwszego ruchu ramion po starcie i po każdym nawrocie ciało musi znajdować się w pozycji na piersiach. Obrót ciała na plecy w żadnym momencie nie jest dozwolony, z wyjątkiem nawrotu po dotknięciu ściany, kiedy dozwolony jest obrót w dowolny sposób, jeżeli ciało jest na piersiach przy opuszczaniu ściany. W czasie wyścigu cykl ruchowy musi się składać z jednego ruchu ramionami i jednego kopnięcia nogami w tej kolejności. Wszystkie ruchy ramion muszą odbywać się równocześnie i w tej samej poziomej płaszczyźnie, bez ruchu naprzemiennego.
- SW 7.3** Dłonie muszą być wypchnięte razem do przodu od piersi, na powierzchni wody, pod lub nad nią. Łokcie muszą być pod wodą, z wyjątkiem ostatniego ruchu przed nawrotem, w czasie nawrotu i ostatniego ruchu na finiszu. Dłonie muszą być przenoszone do tyłu, na lub pod powierzchnią wody. Dłonie nie mogą być przeniesione do tyłu poza linię bioder, z wyjątkiem pierwszego ruchu po starcie i każdym nawrocie.
- SW 7.4** W czasie każdego kompletnego cyklu ruchowego jakaś część głowy pływaka musi „złamać” powierzchnię wody. Głowa musi „złamać” powierzchnię wody, zanim dłonie rozpoczną ruch do wewnątrz przy najszerszej części drugiego ruchu. Wszystkie ruchy nóg muszą odbywać się równocześnie i w tej samej poziomej płaszczyźnie bez ruchu naprzemiennego.
- SW 7.5** W czasie napędzającej części ruchu nóg stopy muszą być zwrócone na zewnątrz. Nie jest dozwolony, z wyjątkiem SW 7.1, ruch naprzemienny ani ruch delfinowy ku dołowi. Dozwolone jest „złamanie” powierzchni wody stopami, o ile nie następuje po nim kopnięcie delfinowe ku dołowi.
- SW 7.6** Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi być równoczesne obydwoma rozłączonymi dłońmi, na poziomie wody, powyżej lub poniżej lustra wody. W trakcie ostatniego cyklu przed nawrotem i na zakończenie wyścigu dozwolony jest ruch ramion bez następującego po nim kopnięcia nogami. Głowa może być zanurzona po ostatnim pociągnięciu ramion przed dotknięciem ściany, pod warunkiem że „złamię” ona lustro wody w jakimś momencie trwania ostatniego, pełnego lub niepełnego cyklu ruchowego, poprzedzającego dotknięcie ściany (Przepisy pływania FINA 2013–2017).

LEKCJA 44

Temat zajęć:

Doskonalenie żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie koordynacji do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. **Sprawdzian 10 z wiedzy ogólnej**, odznaka **ROZGWIAZDA**. Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące zagadnień związanych z samoasekuracją – w jaki sposób należy postępować w nagłych przypadkach: zachłyśnięcie się wodą.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, krążenia ramion 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. swobodna, przysiady (5–10 razy),
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem (10 razy),
 - P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5–10 razy).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
 - 2) Ustawienie w rozsypce na wodzie głębokiej. Praca nóg do żabki na piersiach w pozycji pionowej z ramionami ugiętymi w skrzydełka.
 - 3) Ustawienie w rozsypce na wodzie głębokiej. Praca nóg do żabki na piersiach w pozycji pionowej z ramionami ugiętymi w skrzydełka z obrotami o 90°.
 - 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Skaczący pstrąg”
Ustawienie: w rozsypce. 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 leżenie na piersiach (rys. 4.34a–f) (film, gry i zabawy, ćw. 9).
- Uwaga:* Należy dopilnować, aby zawodnicy nie skakali wzajemnie na siebie.



Rys. 4.34a.



Rys. 4.34b.



Rys. 4.34c.



Rys. 4.34d.



Rys. 4.34e.



Rys. 4.34f.

- „Skaczące delfiny”

Uczestnicy zabawy ustawieni tyłem do ściany pływalni w odległości 2 m od linii torowej. Odległość ćwiczących od siebie 0,5 m. Na sygnał nauczyciela uczniowie odbijają się od dna basenu i starają się przeskoczyć przez linię jak delfin. W ten sposób pokonują trzy linie.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci podczas przeskakiwania linii były zgięte w stawach biodrowych (tak jak przy skłonie w przód), zaś ramiona by były ułożone w pozycji torpedowej.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłowania (*sculling/propeller*) – praca samych przedramion i dłoni.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dłonie pracowały lekko w bok i z powrotem do pozycji wyjściowej (kciuk w górze, kciuk w dole, kciuk w górze).

- 2) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Pływanie żabką na piersiach.
- 3) Leżenie na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia, deska ósemka między nogami. Praca nóg do żabki.

Zalecenie: W tym ćwiczeniu pracują tylko podudzia.

- 4) Leżenie na piersiach, deska ósemką między nogami (udami) i deska w wyprostowanych ramionach. Praca nóg do żabki na piersiach w koordynacji: 3/1 (3 ruchy nóg/oddech) (film, żabka, ćw. 17).

Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) ustawienie stopy, b) koordynację pracy nóg z oddechem (3 ruchy nóg bez oddechu, wydech do wody/1 ruch nóg z oddechem).

- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na piersiach z pracą ramion do żabki. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 cykl pracy ramionami.
- 6) Leżenie na grzbiecie, praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion.
- 7) Leżenie na grzbiecie, praca nóg do żabki z symetryczną pracą ramion do kraula na grzbiecie – tzw. gleich.
- 8) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Dokładanka do żabki na piersiach w koordynacji: 1 ruch prawego ramienia z równoczesną pracą nóg, 1 ruch lewego ramienia z równoczesną pracą nóg i 1 pełen cykl ruchowy do żabki na piersiach.
- 9) Pływanie żabką na piersiach w koordynacji: 2 ruchy nóg, 1 ruch ramion.
- 10) Pływanie żabką na piersiach w koordynacji: 1 ruch nóg, 2 ruchy ramion.
- 11) Pływanie żabką na piersiach z wydłużoną fazą poślizgu.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały jak najmniejszą liczbę cykli ruchowych na dystansie 25 m.

12) **Sprawdzian 10.** Zadanie 2. Odznaka **ROZGWIAZDA**.

- Wślizg do wody na głowę – pokonanie odcinka 25 m żabką na piersiach w koordynacji 2 ruchy nóg na 1 ruch ramion (można wykorzystać makaron).

13) Gry, zabawy i konkursy:

- „Poczta”

Ustawienie w dwóch szeregach, przy ścianie pływalni. Na sygnał prowadzącego ostatni z szeregu wykonuje leżenie na grzbiecie, zaś zawodnicy z zespołu przepychają leżącego do przodu (zawodnicy z zespołu ramiona mają wyciągnięte w przód). Ćwiczący przemieszczają się o jedno miejsce do tyłu i przesuwany jest następny zawodnik. Zabawa się kończy, gdy zawodnik, który rozpoczynał jako pierwszy, ponownie znajdzie się na początku szeregu. Wygrywa zespół, który ukończy wyścig jako pierwszy.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na zmianie ułożenia ciała na wodzie – leżenie na piersiach.

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

- „Jezioro łabędzie”

Ustawienie w trójkach (lub czwórkach) z 1 obręczą na wodzie głębokiej. Ćwiczący trzymają się lewym ramieniem za obręcz, prawe ramię ułożone w pozycji góra skos. Na sygnał nauczyciela uczniowie poruszają się przeciwnie do wskazówek zegara za pomocą

pracy nóg do żabki. Na kolejny sygnał następuje zmiana kierunku poruszania z równoczesnym ułożeniem ramion. Głowa powinna być ułożona nad wodą (rys. 4.35a i b).



Rys. 4.35a.



Rys. 4.35b.

Zalecenie: Jeśli ćwiczenie jest za trudne, to uczeń może pomagać sobie wolnym ramieniem, wykonując ruchy wiosłujące do żabki na piersiach.

- „Meduza”

Ustawienie w rozсыpcę. Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało ich wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi i ramiona w bok.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Karuzela”

Ustawienie w kole z trzymaniem za dłonie, uczniowie odliczają do dwóch. Na sygnał prowadzącego koło porusza się w prawo lub w lewo. Na kolejny sygnał jedynki wykonują leżenie na grzbiecie z nogami skierowanymi do środka koła. Dwójki nadal poruszają się dookoła. Po określonym czasie następuje zmiana ról.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na zmianie ułożenia ciała na wodzie – leżenie na piersiach. Można także dodać zmianę kierunków poruszania się w trakcie wykonywania leżenia jednej z grupy. Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.

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

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel gratuluje wszystkim dzieciom zdobycia odznaki **ROZGWIAZDY**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na poprawną koordynację w żabce na piersiach.
- Zwróć uwagę, aby dzieci wykonywały poprawnie i symetrycznie ruch nogami do żabki na piersiach!

- Koryguj błędy podczas ruchu ramionami do żabki na piersiach.
- Zwracaj uwagę na prawidłowy wdech i wydech do wody.
- Koryguj błąd braku fazy poślizgu na piersiach.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 45

Temat zajęć:

Nurkowanie w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie nurkowania w dal.

Zbiórka, odliczenie, Nauczyciel zachęca uczniów do podjęcia próby zdobycia kolejnej odznaki – **MORSA** i podaje uczniom informacje związane ze sposobami samoasekuracji: co należy wykonać w nagłych przypadkach – skurcz mięśni.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. opad tułowia, naprzemianstronne krążenia ramion w przód (10 razy),
 - P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w tył (10 razy),
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, odmachy ramion w bok (do złączenia nad barkami),
 - P.w. rozkrok, ramiona w przód, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę (5–10 razy),
 - P.w. rozkrok, krążenia tułowia w prawo i w lewo po (5 razy).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w parach obok siebie. W leżeniu na grzbiecie z chwytem za dłonie ramion wewnętrznych – ramiona ułożone wzdłuż tułowia, praca nóg do kraula na grzbiecie z pracą zewnętrznych ramion (rys. 4.36a–e).
Zalecenie: W drugim powtórzeniu powinno pracować drugie ramię, ćwiczący powinni zamienić się miejscami.
- 3) Ustawienie w parach, obok siebie. W leżeniu na piersiach z chwytem za dłonie ramion wewnętrznych – ramiona ułożone w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z wdechem przez skręt głowy w bok (rys. 4.37).



Rys. 4.36a.



Rys. 4.36b.



Rys. 4.36c.



Rys. 4.36d.



Rys. 4.36e.



Rys. 4.37.

4) 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.

• „Gąsienica”

Ustawienie w rzędzie, każdy z makaronem. Uczniowie w postawie stojącej mają przełożony makaron przez klatkę piersiową i doły pachowe. Chwytają końce makaronu osoby znajdujące się przed nimi. W leżeniu na piersiach poruszają się w przód za pomocą nóg do żabki na piersiach. Pierwszy uczestnik zabawy pomaga sobie ramionami, wykonując ruchy do żabki na piersiach.

Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby „gąsienica” się nie rozrywała.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, ramiona w przód z deską ósemką. Dokładanka do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłowania dłonią (chwyty wody – sculling/propeller). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania prawą dłonią, a następnie ruch prawym ramieniem do kraula na piersiach i chwyt deski. Ćwiczenie jest powtarzane lewą dłonią i lewym ramieniem. Wdech wykonywany jest na prawe ramię. W drugim powtórzeniu wdech wykonywany jest na lewe ramię.
- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową (pozycja torpedowa). Dokładanka do kraula na grzbiecie w koordynacji: 6 uderzeń nogami, prawe ramię, 6 uderzeń nogami, lewe ramię, 6 uderzeń nogami, symetryczna praca ramion.
- 3) Pływanie kraulem w koordynacji: 3 cykle pracy kraulem na piersiach, 3 cykle kraulem na grzbiecie – tzw. wiatrak.
- 4) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na piersiach.
- 5) Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie.
- 6) Leżenie na piersiach, ramiona w przód z deską ósemką. Praca nóg do kraula na piersiach.
- 7) Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową (pozycja torpedowa). Praca nóg do kraula na grzbiecie.
- 8) Ustawienie tyłem do ściany. Wykonanie poślizgu pod wodą, a po 2 metrach 3 cykle ruchowe do żabki na piersiach. Powrót do ściany obok liny torowej – kraulem na grzbiecie.
- 9) Jw. zwiększamy liczbę cykli ruchowych do żabki na piersiach do 4–5 wykonywanych pod wodą – nurkowanie w dal.
Zalecenie: Podczas nurkowania w dal zwróć uwagę, aby całe ciało było schowane pod wodą. Nurkować powinno się w połowie głębokości pomiędzy dnem basenu a powierzchnią wody.
- 10) W odległości 5 metrów od ściany basenu, na całej długości pływalni zanurzone na dnie kolorowe krążki. Na sygnał uczniowie wykonują nurkowanie w dal za pomocą ruchów do żabki na piersiach z dotknięciem kolorowego krążka na dnie. Po dotknięciu krążka

– uczeń wynurza się w celu nabrania powietrza i ponownie nurkuje w dal za pomocą ruchów do żabki na piersiach.

- 11) Ustawienie przed słupkiem. Na dnie w odległości 12,5 m od słupka zanurzone kolorowe przedmioty. Uczeń wykonuje skok na głowę i nurkowanie w dal za pomocą ruchów do żabki na piersiach do zatopionych przedmiotów. Po wyłowieniu przedmiotu wychodzi z wody i wraca na miejsce rozpoczęcia zadania. Wyłowiony przedmiot uczeń podaje nauczycielowi.

Zalecenie: Podczas wykonywania skoku do wody zwróć uwagę na: a) ułożenie ramion w pozycji torpedowej, b) odbicie od słupka dwoma nogami, c) wykonanie poślizgu pod wodą.

- 12) Gry, zabawy i konkursy:

- „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, poślizg na piersiach i włączenie pracy nóg do kraula na piersiach lub do delfina z ułożeniem ramion w pozycji opływowej (torpedowej). Po wykonaniu poślizgu z pracą nóg zawodnik przejeżdża obręcz, zaś jego poprzednik ustawia się na końcu rzędu (film, gry i zabawy, ćw. 11).

Zalecenie: Ćwiczenie nie powinno być wykonywane w formie rywalizacji.

- „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.

- „Poławiacze skarbów”

Podział na dwa zespoły ustawione naprzeciw siebie przy ścianach pływalni, na środku pomiędzy zespołami zatopione przedmioty (np. kółeczka gumowe, krążki hokejowe, rybki, koniki morskie, muszle). 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 (film, gry i zabawy, ćw. 17).

Odmiana I: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy gry stoją tyłem do siebie, na sygnał prowadzącego poruszają się pod wodą żabką na piersiach w kierunku zatopionych przedmiotów.

Odmiana II: Jak wyżej. Rywalizacja może odbywać się w parach.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy gry dokładnie wykonywali zadanie określone przez prowadzącego, np. nie zmieniali kierunku poruszania.

- „Podwodny slalom”

Ustawienie w 2–3 zespołach w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę i przepływają slalodem pomiędzy 4 wstęgami (ustawione w odległości 0,5 m od siebie), po czym wracają do zespołu kraulem na piersiach. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

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

Zalecenie: Uczniowie nurkują pod wodą z wykorzystaniem żabki na piersiach.

Uspokojenie organizmu

1) „Przeszkoda”

Ustawienie w rzędzie, w zespołach 4-osobowych, każdy ćwiczący z makaronem pod biodrami. Na sygnał uczniowie wykonują leżenie na piersiach z chwytem za kostki współwyciągającego znajdującego się przed nim. Ramiona w pozycji góra skos, zaś nogi w rozkroku.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do podjęcia próby na kolejnych zajęciach do wykonania sprawdzianu niezbędnego do zdobycia odznaki **MORSA**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na poprawne nurkowanie.
- Zwróć uwagę, aby dzieci podczas nurkowania w dal miały ciało schowane pod wodą.
- Zwróć uwagę, że nurkowanie to nie twarz schowana pod wodą, lecz całe ciało!
- Ucz podczas nurkowania prawidłowego długiego ruchu do żabki na piersiach pod wodą (tak jak przy starcie i nawrocie – ruch ramion do linii bioder).
- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 46

Temat zajęć:

Nauczanie nawrotu zwykłego do żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie nawrotu zwykłego do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie, Nauczyciel podaje uczniom informacje związane z techniką wykonania nawrotu zwykłego do żabki na piersiach.

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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.



Rys. 4.38a.



Rys. 4.38b.



Rys. 4.38c.



Rys. 4.38d.



Rys. 4.38e.

3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:

- Ustawienie przodem do ściany, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie ze skrzyśnięciem tułowia i głowy w lewo, następnie w prawo.
- Ustawienie przodem do ściany, marsz z odległości 3–5 m, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie, obrót przez lewe (potem prawe) ramię, a następnie odejście od ściany (rys. 4.38a–e).

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2–3 ruchy ramienia.

3) Leżenie na grzbiecie, nogi na makaronie. Praca ramion do kraula na grzbiecie.

Zalecenie: Makaron ułożony na wysokości kostek.

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

- „Berek imiennik”

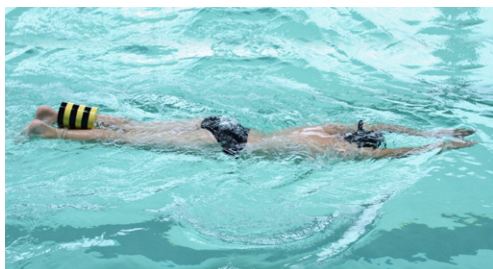
„Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Zanim kogoś dotknie, musi wypowiedzieć imię gonionego uczestnika zabawy. Jeśli się pomyli, to nadal pozostaje berkiem.

Uwaga: Do zabawy można włączyć kilku „berków”, wtedy zabawa jest intensywniejsza.

Cel główny zajęć

1) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Dokładanka do żabki na piersiach w koordynacji: 1 ruch prawego ramienia z równoczesną pracą nóg, 1 ruch lewego ramienia z równoczesną pracą nóg i 1 pełen cykl ruchowy do żabki na piersiach.

2) Leżenie na piersiach, deska ósemka między kostkami. Praca ramion do żabki na piersiach (rys. 4.39a–i).



Rys. 4.39a.



Rys. 4.39b.



Rys. 4.39c.



Rys. 4.39d.



Rys. 4.39e.



Rys. 4.39f.



Rys. 4.39g.



Rys. 4.39h.



Rys. 4.39i.

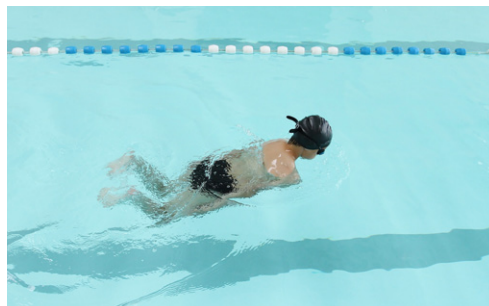
- 3) Leżenie na piersiach, deska ósemka między kostkami. Praca ramion do żabki na piersiach z ćwiczeniem wiosłkowania (*sculling/propeller*) dłońmi. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 ruchów wiosłkowania dłońmi (bez wdechu – głowa w wodzie) a następnie 1 ruch ramion do żabki na piersiach z wdechem.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłkowania dłońmi.

- 4) Leżenie na piersiach, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki na piersiach w koordynacji: 1 ruch nogami na 1 wdech (rys. 4.40a–g).



Rys. 4.40a.



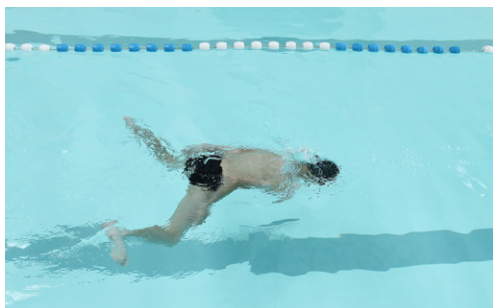
Rys. 4.40b.



Rys. 4.40c.



Rys. 4.40d.



Rys. 4.40e.



Rys. 4.40f.



Rys. 4.40g.

- 5) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Pływanie żabką na piersiach w koordynacji: 2 ruchy nóg, 1 ruch ramion.
- 6) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Pływanie żabką na piersiach w koordynacji: 1 ruch nóg, 2 ruchy ramion.
- 7) W leżeniu na piersiach pływanie żabką z wydłużoną fazą poślizgu.
- 8) Ćwiczenia do nauki nawrotu do żabki na piersiach
 - Ustawienie tyłem do ściany pływalni, nabranie powietrza, zanurzenie ciała z ułożeniem ugiętych nóg na ścianie, odbicie, poślizg z ramionami w przodzie i głową ułożoną między ramionami (pozycja torpedowa), wydech do wody.
 - Ustawienie 5 m przed ścianą nawrotową; marsz w przód w kierunku ściany, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie, a następnie odejście od ściany.

- Ćwiczenie jak wyżej, z obrotem ciała o 180° przez lewe lub prawe ramię i odejście od ściany.
- Ustawienie około 2–3 m przed ścianą. Dopłynięcie do ściany za pomocą pracy nóg, równoczesne położenie dłoni na ścianie, obrót ciała w kierunku pływnięcia, za lewym lub prawym ramieniem.
- Ćwiczenie jak wyżej, w poślizgu wykonanie jednego ruchu ramionami – przedłużonego do linii bioder.
- Ćwiczenie jak wyżej, wykonanie w poślizgu pełnego cyklu ruchowego ramionami do linii bioder, a następnie ruch nogami z równoczesnym przesunięciem dolnym ramion (pod tułowiem) w przód (wyprost) z równoczesnym wypłynięciem na powierzchnię wody.
- Ćwiczenie jak wyżej, wypłynięcie na powierzchnię wody i wykonanie 2–3 cykli w pełnej koordynacji.
- Ustawienie 5 m przed ścianą nawrotową, dopłynięcie za pomocą pracy nóg, dotknięcie jej równocześnie obiema rękami, obrót tułowia z wdechem, zanurzenie ciała z ułożeniem stóp na ścianie.
- Ustawienie 5 m przed ścianą nawrotową; dopłynięcie do ściany za pomocą ruchów nóg do żabki na piersiach, dotknięcie jej równocześnie obiema rękami, obrót z nabraniem wdechu, zanurzenie ciała, ułożenie stóp na ścianie, odbicie, poślizg z pełnym cyklem ruchowym, wypłynięcie.
- Ustawienie 5 m przed ścianą nawrotową; dopłynięcie do ściany żabką na piersiach, dotknięcie jej równocześnie obiema rękami, obrót z nabraniem wdechu, zanurzenie ciała, ułożenie stóp na ścianie, odbicie, poślizg z pełnym cyklem ruchowym, wypłynięcie (rys. 4.41a–j).



Rys. 4.41a.



Rys. 4.41b.



Rys. 4.41c.



Rys. 4.41d.



Rys. 4.41e.



Rys. 4.41f.



Rys. 4.41g.



Rys. 4.41h.



Rys. 4.41i.



Rys. 4.41j.

- Ustawienie 5 m przed ścianą nawrotową; dopłynięcie do ściany żabką na piersiach, dotknięcie jej równocześnie obiema rękami, obrót z nabraniem wdechu, zanurzenie ciała, ułożenie stóp na ścianie, odbicie, poślizg z pełnym cyklem ruchowym, wypłynięcie. Po wypłynięciu na powierzchnię wody wykonanie 2–3 cykli w pełnej koordynacji (film, nawroty, ćw. 3).

Zalecenie: Nawrót można uczyć metodą analityczną (częściową) lub syntetyczną (całościową). Wybór należy do nauczyciela. Podczas wykonywania ćwiczeń do nawrotu zwróć uwagę na: a) dopłynięcie do ściany, b) dotknięcie ściany i obrót, c) ułożenie ramion, nóg i tułowia po odbiciu od ściany, d) poślizg i pełen cykl pod wodą.

9) Gry, zabawy i konkursy:

- „Wyścig na makaronie”

W siadzie okrakiem na makaronie praca ramion do żabki na piersiach. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który najszybciej ukończy wyścig.

Zalecenie: Uczestnicy zabawy siedzą, a nie leżą na makaronie. Zwróć uwagę, aby praca była wykonywana jedynie ramionami bez wydechu do wody.

Odmiana: jw. z piłeczką. Uczestnik zabawy wykonuje pracę ramion do żabki na piersiach wraz z dmuchaniem w piłeczkę leżącą na powierzchni wody (rys. 4.42a i b).



Rys. 4.42a.



Rys. 4.42b.

Uspokojenie organizmu

1) „Jeź”

Ustawienie na obwodzie koła, jeden uczestnik zabawy w środku. Dzieci poruszają się dowolnie po obwodzie koła. W środku koła stoi „Jeź”. Wykonuje on dowolne czynności, a pozostałe dzieci muszą go naśladować. Przed wykonaniem danej czynności „Jeź” mówi do pozostałych dzieci: „w środku koła stoi jeź, co on zrobi, to ty też”.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel krótko przypomina informacje związane z samoasekuracją: skurcz mięśni. Nauczyciel motywuje także uczniów do podjęcia próby na kolejnych zajęciach do wykonania sprawdzianu niezbędnego do zdobycia odznaki **MORSA**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwróć uwagę na odbicie nogami obunóż od ściany.
- Zwróć uwagę na poprawne wykonanie poślizgu po odbiciu od ściany.
- Zwróć uwagę na ułożenie dłoni oburącz na ścianie (dłonie nie mogą na siebie nachodzić i stykać się palcami).
- W obrocie podczas nawrotu w żabce na piersiach ucz oderwania od ściany najpierw jednej ręki, a następnie drugiej.
- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.

- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania nawrotu w stylu klasycznym

Fazy nawrotu w stylu klasycznym:

- 1) **Dopłynięcie do ściany nawrotowej** – przed ścianą nawrotową pływak, wykonując ostatni cykl ruchowy, przenosi ramiona nad wodą i dotyka równocześnie obiema dłońmi ściany pływalni, uginając ramiona w stawach łokciowych.
- 2) **Obrót** – pływak pozostawia na ścianie jedną dłoń, a drugą odrywa od ściany i przenosi pod wodą; równocześnie ugięte (w stawach biodrowych i kolanowych) nogi pływak ustawia na ścianie pływalni.
- 3) **Odbicie** – po ustawieniu stóp na ścianie następuje wdech i zanurzenie całego ciała, a następnie drugie ramię odrywa się od ściany i zostaje przeniesione nad powierzchnią wody; poprzez energiczny wyprost nóg w stawach biodrowych i kolanowych pływak wykonuje odbicie od ściany pływalni; rozpoczyna poślizg.

- 4) **Poślizg oraz ruchy napędowe ramion i nóg**

W fazie podwodnej w stylu klasycznym pływak może wykonać jeden pełny cykl pracy ramion i nóg w następującej sekwencji:

- ruch ramion – pływak w czasie poślizgu wykonuje ruch kończynami górnymi, prowadząc je zza głowy w kierunku bioder; rozpoczynając ten ruch, ramiona są wyprostowane w stawach łokciowych, a w trakcie prowadzenia ich do tułowia następuje dynamiczne zgięcie w stawach łokciowych, a następnie prostowanie zakończone ruchem ramion za linię bioder,
 - poślizg z ramionami przy biodrach w pozycji wyprostowanej i złączonymi kończynami dolnymi,
 - ruch nóg i przeniesienie ramion – pływak przesuwa ramiona pod tułowiem w przód, jednocześnie wykonując pełny cykl ruchowy nóg, w tym czasie wykonywany jest wdech do wody.
- 5) Wynurzenie i przejście do pływania – pływak rozpoczyna kolejny ruch ramion, który jest równoznaczny z wynurzeniem głowy i rozpoczyna pływanie stylem klasycznym (Bartkowiak 1995, Płatonow 2000, Hannula i inni 2001, Czabański i inni 2003, Hannula 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Hines 2008, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Montgomery i inni 2009, Rakowski 2010, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 47

Temat zajęć:

Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie nawrotu do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. **Sprawdzian 11 z wiedzy ogólnej**, odznaka **MORS**. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące zagadnień związanych z samoasekuracją – w jaki sposób należy postępować w nagłych przypadkach: skurcz mięśni.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. opad tułowia, odmachy ramion oburącz w bok (10 razy),
 - P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył (po 10 razy),
 - P.w. swobodna, ramiona w przód skos, wymach nogą w przód do ręki przeciwnej (po 10 razy każdą nogą),
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem,
 - P.w. rozkrok, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w bok (po 5 razy w każdą stronę).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie przodem do ściany, marsz z odległości 3–5 m, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie, obrót przez lewe (potem prawe) ramię, a następnie odejście od ściany.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie tyłem do ściany, ustawienie wzdłuż pływalni. Doskonalenie poślizgu (ramiona w pozycji torpedowej) na piersiach po odbiciu od ściany i przepłynięciu pod 2–3 liniami torowymi (odległości 3–5 m).
- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek z piłką”
„Berek” stara się dotknąć piłką kogoś z uciekających. Dotknięty piłką przez berka zamienia się z nim i staje się berkiem. Podczas całej zabawy uciekający musi poruszać się

zabką na piersiach, zaś sposób poruszania się berka jest dowolny.

Uwaga: Do zabawy można włączyć kilku berków, wtedy zabawa jest intensywniejsza.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą bawić się w okularkach!

- „Wyścig piłek w rzędach”

Ustawienie: dwie drużyny o jednakowej liczbie zawodników na linii startu w rzędzie, odstępy między zawodnikami w rzędach wynoszą 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołu podają trzymaną piłkę do tyłu przez przeniesienie piłki w wyprostowanych ramionach nad głową – tak podaną piłkę przejmuje następny zawodnik. Ostatni zawodnik przebiega z piłką (piłka trzymana dowolnie w ramionach) do przodu i wyścig rozpoczyna się od nowa. Wyścig się kończy, gdy zawodnik, który rozpoczął jako pierwszy, ponownie znajdzie się z przodu zespołu. Wygrywa zespół, który szybciej ukończy wyścig (rys. 4.43a–d).



Rys. 4.43a.



Rys. 4.43b.



Rys. 4.43c.



Rys. 4.43d.

Odmiana: Ustawienie i przebieg gry podobny, z tą różnicą, że przekazanie piłki następuje w przód pomiędzy nogami ćwiczących (ćwiczący musi wykonać skłon tułowia w przód i zanurzyć twarz – cel zanurzenie głowy) – którzy stają w rozkroku, lub skręt tułowia w bok (rys. 4.44).

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy dokładnie wykonywali przedstawione zadanie.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą bawić się w okularkach!



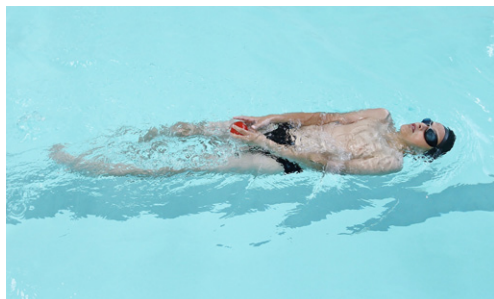
Rys. 4.44.

Cel główny zajęć

- 1) Dokładanka do kraula na grzbiecie z piłeczką.

Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, w prawej dłoni mała piłeczka. Praca lewego ramienia do kraula na grzbiecie – po zakończeniu ruchu ramieniem następuje przełożenie piłeczki do drugiej dłoni. Kolejny ruch do kraula na grzbiecie wykonuje prawe ramię (rys. 4.45a–f).

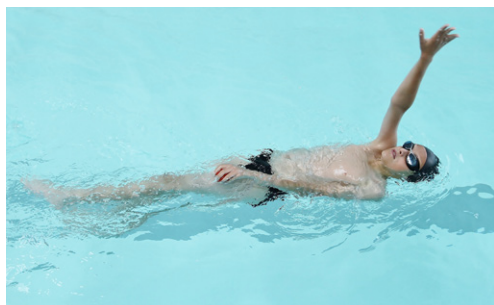
Zalecenie: Ruch ramieniem do kraula na grzbiecie wykonuje zawsze ramię bez piłeczki.



Rys. 4.45a.



Rys. 4.45b.



Rys. 4.45c.



Rys. 4.45d.



Rys. 4.45e.



Rys. 4.45f.

- 2) Dokładanka do kraula na piersiach z piłeczką (rys. 4.46a–k).

Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód, w prawej dłoni piłeczka. Lewa dłoń leży na prawej. Dokładanka na piersiach w koordynacji: 6 uderzeń nogami w pozycji torpedowej, 1 ruch lewym ramieniem do kraula na piersiach z wdechem na lewe ramię.

Zalecenie: Prawe ramię nie wykonuje ruchu napędowego, jest stale wyciągnięte w przód z piłeczką w dłoni.



Rys. 4.46a.



Rys. 4.46b.



Rys. 4.46c.



Rys. 4.46d.



Rys. 4.46e.



Rys. 4.46f.



Rys. 4.46g.



Rys. 4.46h.



Rys. 4.46i.



Rys. 4.46j.



Rys. 4.46k.

- 3) Jw. pracuje prawe ramię.
- 4) Dokładanka do kraula na piersiach z przekładaniem piłeczki z ręki do ręki.
Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód, w prawej dłoni piłeczka. Dokładanka w koordynacji: 6 uderzeń nogami, 1 ruch lewym ramieniem z wdechem, przełożenie piłeczki do lewej ręki, a następnie 1 ruch prawym ramieniem bez wdechu.
- 5) Jw. wdech na prawe ramię, ruch rozpoczyna prawe ramię bez piłeczki.
- 6) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłkowania (sculling/propeller) i pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach z ruchem wiosłkowania dłońmi (bez wdechu), 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach i 1 ruch ramionami do żabki na piersiach z wdechem.

Zalecenie: Zwróć uwagę na koordynację i ruch wiosłkowania dłońmi.

- 7) W ustawieniu 5 m od ściany nawrotowej dopłynięcie do ściany żabką na piersiach, równocześnie ułożenie ramion na ścianie i obrót przez prawe lub lewe ramię z odbiciem od ściany nawrotowej.
- 8) W ustawieniu 5 m od ściany nawrotowej dopłynięcie do ściany żabką na piersiach, równocześnie ułożenie ramion na ścianie i obrót przez prawe lub lewe ramię z odbiciem od ściany nawrotowej i z poślizgiem (ramiona w pozycji torpedowej) po odbiciu od ściany.
- 9) W ustawieniu 5 m od ściany nawrotowej dopłynięcie do ściany żabką na piersiach, równocześnie ułożenie ramion na ścianie i obrót przez prawe lub lewe ramię z odbiciem od ściany nawrotowej i z wykonaniem pełnego cyklu ruchowego do żabki na piersiach po odbiciu od ściany nawrotowej.
- 10) Ustawienie w połowie basenu (odl. 12,5 m od ściany). Pływanie żabką na piersiach na dystansie 25 m z wykonaniem nawrotu.
- 11) Pływanie dłuższych odcinków (25–50 m) żabką na piersiach z wykonaniem nawrotu do żabki na piersiach.
- 12) **Sprawdzian 11.** Zadanie 1. Odznaka **MORS**.

- Po odbiciu od ściany basenu nurkowanie w dal z wykorzystaniem poznanych sposobów przemieszczania się pod powierzchnią wody (żabka na piersiach, praca nóg do kraula na piersiach, praca ramion do żabki na piersiach).

Zalecenie: Nauczyciel określa odcinek nurkowania w dal (np. 5–10 m).

- 13) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gorące piłki”

Ustawienie: w dwóch zespołach na ograniczonym polu gry (12×12 m). Każdy zespół ma 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 po obu polach gry i ponownym rozdaniu jednokowej liczby piłek każdej z drużyn.

Błędy i przewinienia w czasie gry: wyrzucenie 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.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Meduza w zespole”

Ustawienie na obwodzie koła w zespole 4-osobowym, chwyt za dłonie. Na sygnał uczniowie wykonują leżenie na piersiach z ramionami góra skos i nogami w rozkroku.

Odmiana: jw. w pozycji na grzbiecie z nogami do środka koła.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel zwraca uwagę na najczęstsze błędy popełniane podczas wykonywania nawrotu w żabce na piersiach i motywuje uczniów do podjęcia na kolejnych zajęciach próby wykonania sprawdzianu z odznaki **MORSA**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwróć uwagę na odbicie nogami obunóż od ściany.
- Zwróć uwagę na poprawne wykonanie poślizgu po odbiciu od ściany.
- Zwróć uwagę na ułożenie dłoni oburącz na ścianie (dłonie nie mogą na siebie nachodzić i stykać się palcami).
- W obrocie podczas nawrotu w żabce na piersiach ucz oderwania od ściany najpierw jednej ręki, a następnie drugiej.
- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy przy wykonywaniu nawrotu w stylu klasycznym

- brak równoczesnego ułożenia dłoni na ścianie pływalni (dotknięcie jedną ręką – niezgodnie z przepisami),
- zbyt płytkie zanurzenie w wodzie po obrocie ciała, wskutek czego poślizg oraz ruchy ramion i nóg są wykonywane na powierzchni wody (zamiast pod wodą),
- zbyt głębokie zanurzenie ciała podczas poślizgu pod powierzchnią wody, spowodowane nadmiernym dociągnięciem brody do klatki piersiowej,

- wykonanie pod wodą w fazie poślizgu więcej niż jednego cyklu ruchowego ramion i nóg (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

Przepisy pływania dotyczące wykonywania nawrotu w stylu klasycznym

- SW 7.1** Po starcie i po każdym nawrocie, pływak może wykonać jeden ruch ramion całkowicie do tyłu w kierunku nóg, w czasie którego może być zanurzony. Pojedyncze delfinowe kopnięcie jest dozwolone w czasie pierwszego ruchu ramion, po którym następuje kopnięcie w stylu klasycznym.
- SW 7.2** Od rozpoczęcia pierwszego ruchu ramion po starcie i po każdym nawrocie, ciało musi znajdować się w pozycji na piersiach. Obrót ciała na plecy w żadnym momencie nie jest dozwolony, z wyjątkiem nawrotu po dotknięciu ściany, kiedy dozwolony jest obrót w dowolny sposób, jeżeli ciało jest na piersiach przy opuszczaniu ściany. W czasie wyścigu cykl ruchowy musi się składać z jednego ruchu ramionami i jednego kopnięcia nogami w tej kolejności. Wszystkie ruchy ramion muszą odbywać się równocześnie i w tej samej poziomej płaszczyźnie, bez ruchu naprzemiennego.
- SW 7.6** Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi być równoczesne obydwoma rozłączonymi dłońmi, na poziomie wody, powyżej lub poniżej lustra wody. W trakcie ostatniego cyklu przed nawrotem i na zakończenie wyścigu dozwolony jest ruch ramion bez następującego po nim kopnięcia nogami. Głowa może być zanurzona po ostatnim pociągnięciu ramion przed dotknięciem ściany, pod warunkiem że „złamie” ona lustro wody w jakimś momencie trwania ostatniego, pełnego lub niepełnego cyklu ruchowego, poprzedzającego dotknięcie ściany (Przepisy pływania FINA 2013–2017).

LEKCJA 48

Temat zajęć:

Nauczanie pływania ratowniczego: kraul i żabka ratownicza.

Cel zajęć:

Opanowanie kraula i żabki ratowniczej.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje informacje związane z techniką pływania ratowniczego i mocno motywuje uczniów do zaangażowania i podjęcia się wykonania ostatniego sprawnego z odznaki **MORSA**.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne krążenia ramion w przód (10 razy),
 - 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w rozsypce, naprzemianstronne krążenia ramion w przód w marszu.
 - Ustawienie w rozsypce, ruch ramion do żabki na piersiach w marszu.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pływanie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
- 3) Pływanie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
- 4) 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) Leżenie na piersiach, ramiona ułożone w pozycji torpedowej. Praca nóg do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nogami, 1 wdech (rys. 4.47a–f).

Zalecenie: Wydech wykonywany ustami i nosem do wody.



Rys. 4.47a.



Rys. 4.47b.



Rys. 4.47c.



Rys. 4.47d.



Rys. 4.47e.



Rys. 4.47f.

- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ruchem wiosłowania dłońmi na wysokości bioder (*sculling/propeller*).

- 3) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami (udami). Praca ramion do żabki na piersiach.
- 4) Leżenie na piersiach, deska ósemka między kostkami. Praca ramion do żabki na piersiach.
- 5) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji 2 ruchy ramionami i 1 wdech.
- 6) Pływanie żabką na piersiach w koordynacji: 6 cykli spokojnie, 4 cykle bardzo szybko (6/4).

Zalecenie: Ćwiczenie można wykonywać na dłuższych odcinkach: 25–50 m.

- 7) Pływanie żabką ratowniczą na odcinku 25 m.

Zalecenie: Zwróć wagę na trzymanie głowy nad wodą.

- 8) Pływanie żabką ratowniczą na odcinku 12,5 m; następnie nurkowanie w głąb z wyłowieniem przedmiotu z dna. Z wyłowionym przedmiotem uczeń płynie nogami do żabki na grzbiecie – przedmiot trzymany w dłoniach nad wodą – 12,5 m.
- 9) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nogami do kraula na piersiach w koordynacji: 6 uderzeń nogami, 1 wdech.
- 10) Pływanie kraulem ratowniczym na odcinku 12,5 m.

Zalecenie: Ramiona prowadzi się bardzo szeroko, głowa nieruchomo, mocna praca nogami.

- 11) Skok ze słupka, przepłynięcie kraulem ratowniczym do 12,5 m i wyłowienie przedmiotu z dna.

Zalecenie: Skok można wykonywać w pozycji wykroczonej, z klęku jednonóż lub siadu klęcznego. Wybór należy do ucznia i jego możliwości.

- 12) Skok ze słupka. Pływanie kraulem ratowniczym na odcinku 12,5 m, a następnie żabką ratowniczą.

Zalecenie: Skok można wykonywać w pozycji wykroczonej, z klęku jednonóż lub siadu klęcznego. Wybór należy do ucznia i jego możliwości.

- 13) **Sprawdzian 11.** Zadanie 2. Odznaka **MORS**.

- Wślizg do wody – pokonanie odcinka 2×25 m żabką na piersiach wraz z nawrotem.

Zalecenie: Ustawienie na środku basenu w odległości 12,5 m od ściany nawrotowej.

- 14) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gra do 10 podań”

Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników, 1 gumowa piłka.

Cel gry: zespół tej samej drużyny ma za zadanie wykonać 10 podań między sobą w określonym polu gry. W razie przechwycenia piłki przez przeciwników gra rozpoczyna się od nowa przez wznowienie podania zawodnika drużyny, której udało się zdobyć piłkę. Dotknięcie piłki przez drużynę przeciwną nie jest uznawane za przechwyt. Drużyna otrzymuje 1 pkt za każdą serię 10 poprawnych podań.

Rozpoczęcie gry: przez rzut piłki lub ringo z brzegu przez sędziego na środek boiska.

Wznowienie gry po utracie punktu: z dowolnego miejsca pola gry przez dowolnego zawodnika drużyny przeciwniej. Wznowienie gry po błędzie lub przewinieniu – jw. – przez drużynę przeciwną. Błędy i przewinienia w czasie gry: podanie z powrotem do zawodnika, od którego otrzymało się piłkę, wpadnięcie piłki do wody, wyrzucenie piłki poza pole gry, brutalna gra, bezpośredni atak zawodnika z piłką.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Astronauci”

Ustawienie: w rozsypce. Przyjmowanie dowolnych pozycji w leżeniu na piersiach lub grzbiecie.

Odmianna: Przebieg zabawy identyczny, ale wykorzystujemy makaron podczas wykonania leżenia.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do podjęcia próby na kolejnych zajęciach do wykonania sprawdzianu niezbędego do zdobycia odznaki **MORSA**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Ucz prawidłowego trzymania głowy nad wodą w żabce i kraulu ratowniczym.
- Ucz mocnej pracy nogami w kraulu ratowniczym.
- Ucz właściwego (szerokiego) prowadzenia ramion w kraulu ratowniczym
- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pływania kraulem ratowniczym

Płynący ułożony jest na piersiach, podobnie jak w technice sportowej, pod niewielkim kątem w stosunku do powierzchni wody. Podczas pływania głowa (oczy) pływającego znajdują się nad powierzchnią wody, co umożliwia mu kontakt wzrokowy z punktem docelowym. Technika pracy nóg jest identyczna jak w kraulu sportowym.

Praca nóg jest naprzemianstronna, a ich amplituda wynosi ok. 35–40 cm. Praca rozpoczyna się w stawie biodrowym, a następnie przenosi się na staw kolanowy i skokowy. Praca ramion stanowi główną siłę napędową. Wyróżnia się dwie fazy pracy ramion:

- nadwodną (wyjęcie ramienia z wody i przeniesienie nad powierzchnią wody),
- podwodną (włożenie ramienia do wody, chwyt wody, pociągnięcie i odepchnięcie).

Fazy pracy ramion są takie same jak w technice sportowej – kraulu na piersiach.

Różnica polega na tym, iż głowa jest stale uniesiona nad powierzchnią wody i nie wykonuje ruchów skrętnych w prawo lub w lewo w celu nabrania powietrza. Oddech jest wykonywany swobodnie, przyjmuje się jednak, że należy wykonywać go w rozliczeniu na cykl ruchowy, np. kiedy prawe ramię wykonuje chwyt wody – wddech, lewe ramię wykonuje chwyt wody – wydech.

Koordinacja w kraulu ratowniczym nie różni się od kraula sportowego: na jeden cykl ruchowy pracy ramion przypada sześć uderzeń pracy nogami (Karpiński 2007).

Technika pływania żabką ratowniczą

Podczas pływania żabką ratowniczą (oczy) głowa pływającego znajduje się nad powierzchnią wody, zaś jego tułów układa się w stosunku do powierzchni wody pod zmieniającym się kątem – najmniejsza jego wartość występuje podczas poślizgu, zaś największa podczas zagarnięcia ramionami. Praca nóg nie różni się od techniki pływania żabką sportową. Pracę nogami można podzielić na trzy fazy:

- przygotowawczą (podciągnięcie), w której nogi uginają się w stawach kolanowych, a stopy znajdują się blisko pośladków,
- właściwą, podczas której nogi wykonują ruch odepchnięcia w tył i na zewnątrz po torze półkolistym, aby złączyć się powierzchniami zewnętrznymi.
- poślizgu.

W czasie fazy poślizgu głowa umieszczona jest między ramionami nad powierzchnią wody, co umożliwia kontrolowanie kierunku pływania.

W pracy ramion wyróżnia się fazy:

- zagarnięcie,
- przesunięcie ramion w przód.

Wdech wykonywany jest pod koniec zagarnięcia – pływający unosi wówczas głowę i górną część tułowia nad powierzchnię wody. Należy pamiętać, że na jeden cykl pracy ramion przypada jeden cykl pracy nogami oraz jeden wdech (Karpiński 2007).

LEKCJA 49

Temat zajęć:

Doskonalenie pływania ratowniczego.

Cel zajęć:

Opanowanie kraula i żabki ratowniczej.

Zbiórka, odliczenie, Nauczyciel podaje uczniom informacje związane z wykorzystaniem sprzętu ratowniczego i zasady wzywania pomocy (telefony alarmowe).

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion na przemian 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w rozsypcy, naprzemianstronne krążenia ramion w przód w marszu.
 - Ustawienie w rozsypcy, ruch ramion do żabki na piersiach w marszu.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pływanie kraulem na grzbiecie z symetryczną pracą ramion na odcinku 25 m (rys. 4.48a–g).
- 3) Pływanie żabką na grzbiecie z symetryczną pracą ramion (gleich) na odcinku 25 m.
- 4) Ustawienie w rozsypcy, każdy z makaronem. Makaron ułożony na wodzie. Na sygnał uczniowie przepływają pod makaronem za pomocą nóg do kraula na piersiach (rys. 4.49a–c).

Zalecenie: Podczas nurkowania w dal ramiona powinny być ułożone w pozycji torpedowej. Nauczyciel określa czas wykonania zadania.



Rys. 4.48a.



Rys. 4.48b.



Rys. 4.48c.



Rys. 4.48d.



Rys. 4.48e.



Rys. 4.48f.



Rys. 4.48g.



Rys. 4.49a.



Rys. 4.49b.



Rys. 4.49c.

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

- „Berek pływak”

Ustawienie: w rozsypane, 2–3 „berków” oznaczonych rękawkim pływackim; woda płytka. 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) Leżenie na grzbiecie, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ćwiczeniem wioselkowania dłońmi i ramionami – sculling/propeller (do ułożenia ramion góra skos) (rys. 4.50a–k).

Zalecenie: Jeśli ćwiczenie jest za trudne, zrezygnuj z realizacji.

- 3) Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową. Dokładanka do kraula na grzbiecie w koordynacji: 1 ruch prawym ramieniem, 1 ruch lewym ramieniem, 1 ruch oburącz symetrycznie.

Zalecenie: Jeśli uczeń nie potrafi trzymać ramion z tyłu za głową, to płyń z ramionami wzdłuż tułowia.



Rys. 4.50a.



Rys. 4.50b.



Rys. 4.50c.



Rys. 4.50d.



Rys. 4.50e.



Rys. 4.50f.



Rys. 4.50g.



Rys. 4.50h.



Rys. 4.50i.



Rys. 4.50j.



Rys. 4.50k.

- 4) Pływanie kraulem na grzbiecie koordynacji: 10 cykli technicznie – spokojnie; 6 cykli bardzo szybko na odcinku 25 m.
- 5) Pływanie kraulem w koordynacji: 1 cykl kraulem na piersiach, 1 cykl kraulem na grzbiecie – tzw. wiatrak.
Zalecenie: Jeśli zadanie jest za trudne, można zwiększyć liczbę cykli do 3–5 jednym stylem.
- 6) Ustawienie tyłem do ściany. Nurkowanie w dal za pomocą żabki na piersiach na odcinku 5 m i następnie 20 m pływanie żabką ratowniczą.
- 7) Ustawienie tyłem do ściany. Nurkowanie w dal za pomocą żabki na piersiach na odcinku 5 m i następnie 20 m pływanie kraulem ratowniczym.
- 8) Sztafety wahadłowe – pływanie ratownicze
Ustawienie: podział na 2–3 zespoły po 6 uczestników zabawy. Tyle samo ćwiczących po obu stronach wyznaczonego odcinka wyścigu (3 i 3). Na sygnał pierwszy z zespołu płyną do zespołu po przeciwnej stronie żabką ratowniczą. Następny uczestnik wyścigu startuje po dotknięciu go w ramię przez partnera. Wyścig się kończy, gdy każdy wróci na miejsce, z którego rozpoczął wyścig (każdy płynie 2 odcinki).
- 9) Jw. pływanie kraulem ratowniczym.
- 10) Skok do wody na głowę i pływanie żabką ratowniczą – ćwiczenie wykonywane na odcinku 25 m. Drugi odcinek 25 m – powrót do miejsca rozpoczęcia ćwiczenia – kraulem na piersiach.
- 11) Skok do wody na głowę i pływanie kraulem ratowniczym – ćwiczenie wykonywane na odcinku 25 m. Drugi odcinek 25 m – powrót do miejsca rozpoczęcia ćwiczenia – kraulem

na grzbiecie.

12) Skok ze słupka, przepłynięcie kraulem ratowniczym do 12,5 m i wyłowienie przedmiotu z dna i wyjście z wody.

13) Skok ze słupka, przepłynięcie żabką ratowniczą do 12,5 m i wyłowienie przedmiotu z dna i wyjście z wody.

Zalecenie: Do ćwiczeń ze skokiem: skok można wykonywać w pozycji wykroczonej, z kłuku jednonóż lub siadu kłęcznego. Wybór należy do ucznia i jego możliwości.

14) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gra do 5 podań na makaronie”

Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników, 1 gumowa piłka, makaron dla każdego. Cel gry: zespół tej samej drużyny ma za zadanie wykonać 5 podań między sobą w określonym polu gry, siedząc na makaronie. Sposób poruszania się na makaronie – dowolny. W przypadku przechwycenia piłki przez przeciwników gra rozpoczyna się od nowa przez wznowienie podania zawodnika drużyny, której udało się zdobyć piłkę. Dotknięcie piłki przez drużynę przeciwną nie jest uznawane za przechwyt. Drużyna otrzymuje 1 pkt za każdą serię 5 poprawnych podań.

Rozpoczęcie gry: przez rzut piłki lub ringo z brzegu przez sędziego na środek boiska.

Wznowienie gry po utracie punktu: z dowolnego miejsca pola gry przez dowolnego zawodnika drużyny przeciwnej. Wznowienie gry po błędzie lub przewinieniu – jw. – przez drużynę przeciwną. Błędy i przewinienia w czasie gry: podanie z powrotem do zawodnika, od którego otrzymało się piłkę, wpadnięcie piłki do wody, wyrzucenie piłki poza pole gry, brutalna gra, bezpośredni atak zawodnika z piłką.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Makaronowy wąż”

Ustawienie: na obwodzie koła, 1 uczeń w środku; podział na 2–3 zespoły.

Na sygnał nauczyciela uczeń z makaronem „wężem” 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.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel motywuje uczniów do podjęcia próby na kolejnych zajęciach do wykonania sprawdzianu niezbędnego do zdobycia odznaki **ŻABKI**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Ucz prawidłowego trzymania głowy nad wodą w żabce i kraulu ratowniczym.
- Ucz mocnej pracy nogami w kraulu ratowniczym.
- Ucz właściwego (szerokiego) prowadzenia ramion w kraulu ratowniczym.

- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 50

Temat zajęć:

Doskonalenie techniki poznanych stylów: kraul na piersiach i na grzbiecie oraz żabka na piersiach.

Cel zajęć:

Doskonalenie trzech stylów: kraul i żabka na piersiach oraz kraul na grzbiecie.

Zbiórka, odliczenie, Nauczyciel motywuje uczniów do zdobycia odznaki **ŻABKI** oraz podaje informacje związane z zagadnieniem zasad wzywania pomocy w nagłych przypadkach: telefony alarmowe – kogo należy powiadomić?

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.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Nurkowanie w dal z wykorzystaniem poznanych stylów: żabki i kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w parach lub trójkach. Jeden z ćwiczących opiera o dno basenu obręcz. Drugi ćwiczący wykonuje odbicie od ściany nawrotowej i wykonuje nurkowanie przez obręcz z wykorzystaniem poznanych stylów: żabki i kraula na piersiach. Po nurkowaniu zajmuje miejsce partnera, który trzymał obręcz (rys. 4.51a–c i 4.52a–i).
- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Ucieknij przed pułapką”

Ustawienie: w rozsypce. Uczniowie siedzą na makaronie okrakiem, mogą poruszać się, wykonując podskoki (na wodzie głębszej mogą wykonywać ruchy nogami i ramionami).



Rys. 4.51a.



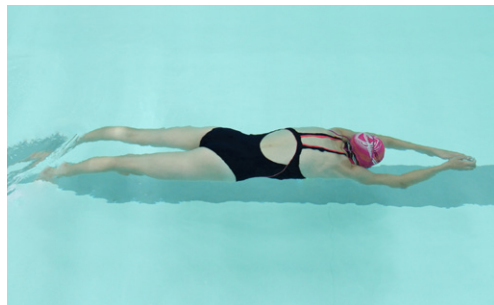
Rys. 4.51b.



Rys. 4.51c.



Rys. 4.52a.



Rys. 4.52b.



Rys. 4.52c.



Rys. 4.52d.



Rys. 4.52e.



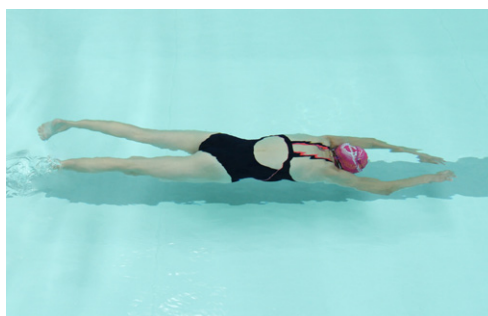
Rys. 4.52f.



Rys. 4.52g.



Rys. 4.52h.



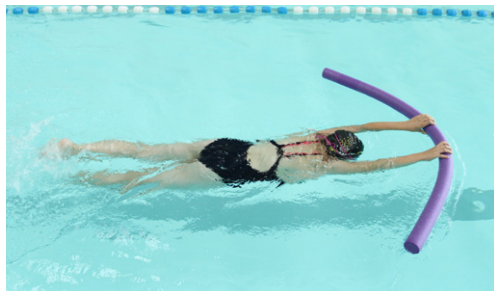
Rys. 4.52i.

Wyznaczone przez nauczyciela dziecko jest „berkiem”, który posiada obręcz „pułapkę”, do której łapie uciekające dzieci. „Berek” może poruszać się w ten sam sposób co pozostali uczestnicy zabawy. Nie można do jednej obręczy złapać dwóch osób. Złapany staje się „berkiem”.

Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby „berek” nie uderzył nikogo obręczą i nie podtopiał uczestników zabawy.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg z makaronem (małym lub dużym).
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem. Praca nóg do kraula na piersiach. Wdech przez podniesienie głowy w górę (rys. 4.53a i b).



Rys. 4.53a.



Rys. 4.53b.

- Leżenie na plecach, ramiona w przodzie z makaronem. Praca nóg do zabki na plecach (rys. 4.54a-f). Wdech przez podniesienie głowy w górę.



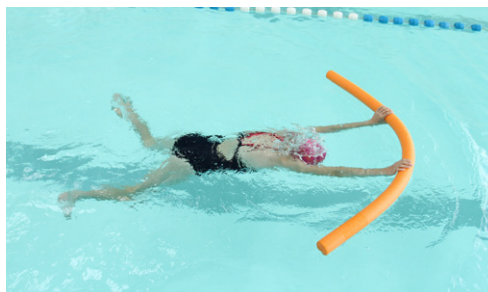
Rys. 4.54a.



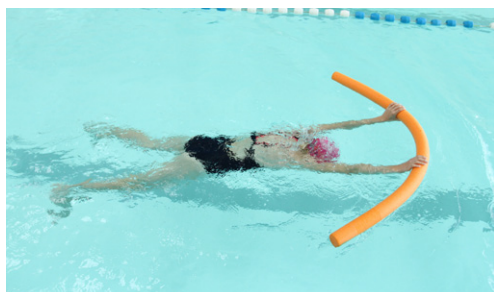
Rys. 4.54b.



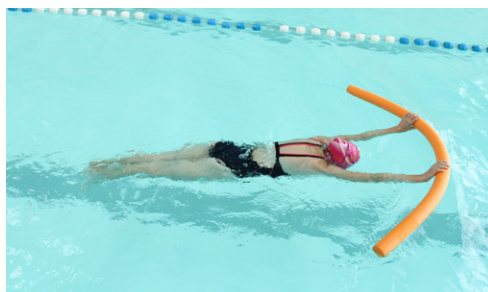
Rys. 4.54c.



Rys. 4.54d.



Rys. 4.54e.



Rys. 4.54f.

- Leżenie na grzbiecie, ramiona z makaronem w tyle za głową. Praca nóg do kraula na grzbiecie (rys. 4.55).



Rys. 4.55.

2) Dokładanka do stylów naprzemianstronnych z makaronem.

- Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem. Dokładanka do kraula na piersiach w koordynacji: 1 ruch prawym ramieniem z wdechem, 1 ruch lewym ramieniem bez wdechu (rys. 4.56a–f).



Rys. 4.56a.



Rys. 4.56b.



Rys. 4.56c.



Rys. 4.56d.



Rys. 4.56e.



Rys. 4.56f.

- Jw. wdech wykonywany na lewe ramię.
- Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem. Dokładanka do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłkowania (*sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami i ruch wiosłkowania prawą dłonią (*sculling/propeller*) pod makaronem, a następnie ruch prawym ramieniem do kraula na piersiach, lewe ramię trzyma makaron (wydech do wody). Po zakończeniu pracy prawym ramieniem następuje chwyt oburącz makaronu i kolejno praca lewej dłoni i lewego ramienia.
- Leżenie na grzbiecie, makaron w prostych ramionach z tyłu za głową. Dokładanka do kraula na grzbiecie w koordynacji: 1 ruch prawym ramieniem, 1 ruch lewym ramieniem (rys. 4.57a–f).



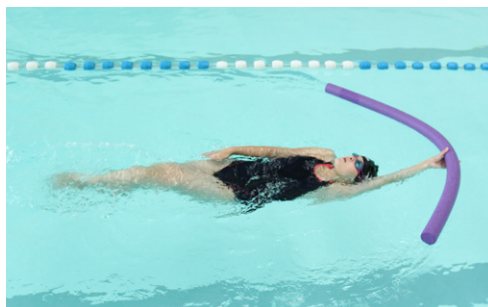
Rys. 4.57a.



Rys. 4.57b.



Rys. 4.57c.



Rys. 4.57d.



Rys. 4.57e.



Rys. 4.57f.

- 3) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Dokładanka do żabki na piersiach w koordynacji: 1 ruch prawym ramieniem, 1 ruch lewym ramieniem i 1 ruch do żabki na piersiach – symetrycznie.

Zalecenie: Podczas pływania dokładanką w żabce na piersiach ramię, które nie wykonuje ruchu wiosłującego, jest trzymane wyprostowane w przodzie.

- 4) Pływanie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
 5) Pływanie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
 6) Pływanie żabką na piersiach na odcinku 25 m.
 7) **Sprawdzian 12.** Zadanie 1. Odznaka **ŻABKA**.

- Skok do wody na głowę wykonany z wysokości minimum 0,7 m, poślizg na piersiach z ułożeniem ramion w pozycji torpedowej na odcinku 5 m, następnie pokonanie odcinka 20 m z wykorzystaniem pracy nóg do żabki na piersiach. Ułożenie ramion w pozycji torpedowej.

Zalecenie: Uczeń wybiera pozycję startową w zależności od umiejętności.

- 8) Skok do wody i pływanie kraulem na piersiach na odcinku 25 m, drugie 25 m powrót kraulem na grzbiecie.
 9) Skok do wody i pływanie żabką na piersiach na odcinku 25 m, drugie 25 m powrót kraulem na grzbiecie.

Zalecenie: Do ćwiczeń ze skokiem: skok można wykonywać w pozycji wykroczonej, z klęku jedno- lub siadu klęcznego. Wybór należy do ucznia i zależy od jego możliwości.

- 10) Gry, zabawy i konkursy:

- „Hokej na wodzie”

Ustawienie: podział na 2 zespoły po 6–7 zawodników, na wodzie płytkiej lub głębokiej w zależności od umiejętności ćwiczących.

Cel gry: trafić piłką do bramki przeciwnika z dowolnego miejsca pola gry, piłkę można uderzać za pomocą trzymanej oburącz deski, piłkę podrzucić do góry i uderzyć deską, aby skierować ją do celu.

Czas gry: 2×10 minut lub wg uznania prowadzącego.

Punktacja: 1 pkt za trafienie piłką do bramki.

Rozpoczęcie gry: rzut piłki wykonany przez sędziego na środek pola gry.

Wznowienie gry po zdobyciu punktu: jw. lub od bramkarza.

Wznowienie gry po błędzie: rzut sędziowski w pobliżu popełnienia błędu.

Błędy i przewinienia w czasie gry: dotknięcie piłki dowolną częścią ręki lub nogi, trzymanie deski jednorącz w trakcie uderzania w piłkę, wypuszczenie deski z rąk, uderzenie przeciwnika deską, brutalna gra.

Sędziowie: 1 sędzia poruszający się po brzegu pływalni.

Uwagi: w czasie gry należy zwracać uwagę na bezpieczeństwo uczestników: reagowanie na niesportowe i agresywne zachowanie oraz reagować na zatapianie, uderzanie piłką w twarz, umyślne trafianie w przeciwnika, grać bez okularków,

Odmiany: gra w płetwach na głębokiej wodzie; gra z chwytem deski w dowolny sposób; gra siedząc na makaronach.

Zalecenie: Każdy zawodnik posiada małą miękką deskę pływacką do popychania piłki gumowej (piankowej pływającej na wodzie). Należy korzystać podczas gry z małych bramek do mini piłki wodnej (wymiary ok. 965×610×610 mm), można wykorzystać liny torowe do wyznaczenia linii boiska. Drużyny można oznakować 1 kolorem czepków. Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Ptaszki do gniazda”

Ustawienie w rozsypce. Uczestnicy zabawy poruszają się w wodzie w wyznaczonym miejscu w różnych kierunkach z dala od gniazd (obręcz pływająca na wodzie). Naśladują ptaki, posługując się ruchem rąk, nóg, głosem. Na sygnał prowadzącego „Orzeł nadlatuje” ćwiczący starają się jak najszybciej wpłynąć do gniazda. Osoba, która nie znajdzie swojego gniazda, zabiera jedno z nich (obręcz) na brzeg basenu, po czym uczestniczy dalej w zabawie, lecz nie wpływa już do gniazd – staje się orłem, który specjalnie przeszkadza ptakom wpływać do gniazd. Na hasło „Ptaszki fruują” ćwiczący wypływają z gniazd, poruszając się tak, jak opisano powyżej. Zabawa kończy się w momencie, gdy ostatnie gniazdo zostanie zajęte przez jednego z dwóch ćwiczących.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel zachęca dzieci do podjęcia próby na kolejnych zajęciach do wykonania sprawdzianu niezbędnego do zdobycia odznaki **ŻABKI**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 51

Temat zajęć:

Doskonalenie skoku startowego do wody.

Cel zajęć:

Doskonalenie skoku startowego do wody.

Zbiórka, odliczenie, **Sprawdzian 12 z wiedzy ogólnej**, odznaka **ŻABKA**. Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące zagadnień związanych z zasadami wzywiania pomocy w nagłych przypadkach: telefony alarmowe – kogo należy powiadomić?

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w przód i w tył w podskokach (po 10 razy),
 - P.w. rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe ramię w górze, skłony tułowia w prawą stronę, po 5 razach zmiana strony, skłony, skręty tułowia w prawo i w lewo (10 razy),
 - P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5 razy),
 - P.w. rozkrok, ramiona w górze, skłony tułowia w przód (10 razy),
 - P.w. postawa swobodna, waga przodem na lewej nodze, po 10 sekundach zmiana nogi postawnej.
- 2) Przejsie pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Pływanie żabką ratowniczą na odcinku 25 m.
- 3) Pływanie kraulem ratowniczym na odcinku 25 m.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Pogoń za lisem”
Ustawienie na obwodzie koła. Uczestnicy zabawy poruszają się po obwodzie koła żabką ratowniczą. Wyznaczony „lis” pływa poza kołem z ringo. Jego zadaniem jest położenie ringo na głowie jednego z uczestników i ucieczka, tak aby nowy „lis” go nie złapał. Schronieniem jest zajęcie miejsca w kole po wyznaczonym uczestniku.

Cel główny zajęć

1) Pływanie w parach

- Ustawienie w parach, jeden za drugim. Pierwszy z pary z deską ósemką między nogami płynie ramionami do kraula na piersiach, drugi z pary ustawia się za nim z chwytem partnera za kostki – płynie, pracując nogami do kraula na piersiach (rys. 4.58a i b). Zmiana w parach po przepłynięciu odcinka określonego przez nauczyciela (12,5–25 m).



Rys. 4.58a.

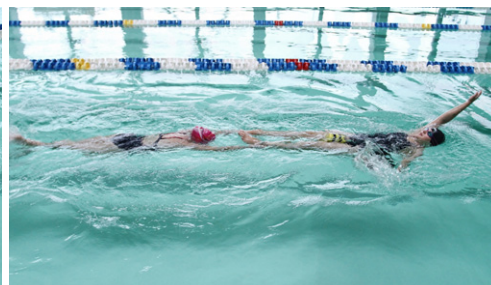


Rys. 4.58b.

- Ustawienie w parach, jeden za drugim. Pierwszy z pary płynie, pracując ramionami do kraula na grzbiecie, drugi z pary ustawia się za nim z chwytem partnera za kostki – pły-



Rys. 4.59a.



Rys. 4.59b.

nie, pracując nogami do kraula na piersiach (rys. 4.59a i b).

- Ustawienie w parach, jeden za drugim. Pierwszy płynie ramionami do żabki na piersiach, drugi z pary ustawia się za nim z chwytem partnera za kostki – płynie, pracując nogami do kraula na piersiach (rys. 4.60a i b).
- Pierwszy z pary leży na piersiach z ramionami w pozycji torpedowej, między nogami deska ósemka. Drugi z pary, trzymając partnera za kostki, pcha go do przodu, wykonując pracę nogami do kraula na piersiach.
- Pierwszy z pary leży na piersiach z ramionami w pozycji torpedowej, między nogami deska ósemka. Drugi z pary, trzymając partnera za kostki, pcha go do przodu, wykonując pracę nogami do żabki na piersiach.



Rys. 4.60a.



Rys. 4.60b.

- 2) Ustawienie pionowe w wodzie głębokiej, ramiona wzdłuż łławia. Naprzemianstronna praca nóg z ćwiczeniem wiosłkowania dłońmi (*sculling/propeller*) – próba utrzymania równowagi. Głowa nad wodą (rys. 4.61a–g).

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłkowania dłońmi.



Rys. 4.61a.



Rys. 4.61b.



Rys. 4.61c.



Rys. 4.61d.



Rys. 4.61e.



Rys. 4.61j.



Rys. 4.61g.

- 3) Ustawienie pionowe w wodzie głębokiej. Naprzemianstronna praca nóg z ćwiczeniem wioselkowania dłońmi (*sculling/propeller*) – próba utrzymania równowagi. Głowa nad wodą. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z wioselkowaniem dłońmi w ustawieniu pionowym, a następnie 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach z wioselkowaniem dłońmi w leżeniu na piersiach. Ćwiczenie powtarza się aż do dopłynięcia do wyznaczonego miejsca.

Zalecenie: Ćwiczenie należy rozpocząć od strony wody głębokiej w kierunku wody płytkiej.

- 4) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z ćwiczeniem wioselkowania (*sculling/propeller*) i pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach z ruchem wioselkowania dłońmi (bez wdechu), 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach i 1 ruch ramionami do żabki na piersiach z wdechem.

Zalecenie: Zwróć uwagę na koordynację i ruch wioselkowania dłońmi.

- 5) Pływanie kraulem na piersiach na odcinku 12,5 m, a następnie nurkowanie w dal z wykonaniem 4 pełnych cykli ruchowych do żabki.
- 6) Pływanie kraulem na piersiach i grzbiecie po 6 cykli ruchowych na zmianę (6 cykli kraulem na piersiach, a następnie 6 cykli kraulem na grzbiecie).
- 7) Pływanie kraulem w koordynacji: 3 cykle pracy ramion do kraula na piersiach, 3 cykle pracy ramion do kraula na grzbiecie – tzw. wiatrak.

Zalecenie: Ćwiczenie wykonać należy na odcinku 25 m.

8) **Sprawdzian 12.** Zadanie 2. Odznaka **ŻABKA**.

Każdy uczeń ma za zadanie pokonać odcinek 25 m stylem:

- kraul na grzbiecie,
- kraul na piersiach,
- żabka na piersiach.

Zalecenie: Sprawdzian wykonywany jest z wody. Sprawdzian można rozłożyć na 2 jednostki lekcyjne.

9) Ćwiczenia skoków do wody.

- Skok ze słupka z kłęku jednonóż z wykonaniem poślizgu i pracy nogami do kraula na piersiach na odcinku 10 m.
- Skok ze słupka z wykroku z wykonaniem poślizgu, pracy nóg do kraula na piersiach i następnie 3 cykli ruchowych do kraula na piersiach.
- Jw. po wykonaniu 3 cykli ruchowych do kraula na piersiach nurkowanie w głąb z wylowieniem przedmiotu z dna.
- Jw. po wykonaniu 3 cykli ruchowych do kraula na piersiach nurkowanie w dal z wykonaniem 4 pełnych cykli ruchowych do żabki.
- Skok ze słupka z wykroku z wykonaniem poślizgu, pracy nóg i przejściem do pływania kraulem na piersiach na odcinku 25 m.

10) Gry, zabawy i konkursy:

- „Obrona wyspy”

Ustawienie: w rozsypce. Uczestnicy zabawy poruszają się dowolnie. Na powierzchni wody kładziemy boję – „wyspę” (koło ratunkowe, obręcz). Jeden z grających broni tej „wyspy”, pozostali starają się ją zdobyć przez dotknięcie. Obrońca chlapaniem nie pozwala zbliżyć się do niej. Jeśli dotknie któregoś śmiałka – eliminuje go z gry. Chronić się można, chowając głowę do wody. Ten, kto zdobył wyspę, zostaje jej obrońcą.

- „Most”

Ustawienie: dwie drużyny o jednakowej liczbie zawodników, na linii startu w rzędzie, odstęp między zawodnikami w rzędach – 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołu przepływają pod mostem utworzonym z łasek gimnastycznych. Zawodnicy przesuwają się o jedno miejsce w przód, zaś zawodnik, który przepłynął pod „mostem”, staje na końcu zespołu i przechwytuje łaskę 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.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy dokładnie wykonywali zadanie, nie zatapiaли łaski gimnastycznej w czasie zabawy.

- „Dziurawy most”

Ustawienie: dwie drużyny o jednakowej liczbie zawodników, na linii startu w rzędzie, odstępy między zawodnikami w rzędach – 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołu przechodzą pod pierwszą laską gimnastyczną i wynurzają się na powierzchnię w celu nabrania powietrza, po czym ponownie przechodzą pod kolejną laską gimnastyczną aż do końca „mostu”. Po zakończeniu zadania stają na końcu i przechwytyują laskę gimnastyczną, a kolejny zawodnik startuje w wyścigu. Zabawa się kończy, gdy zawodnik, który jako pierwszy pokonywał „most”, ponownie znajdzie się z przodu zespołu. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy dokładnie wykonywali zadanie, nie zatapiali laski gimnastycznej w czasie zabawy.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Leżenie z laską gimnastyczną”

Ustawienie w parach z 1 laską gimnastyczną, rozsypka. Dwóch ćwiczących po obu stronach laski gimnastycznej, trzymają ją oburącz na środku. Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują leżenie na piersiach z nogami w rozkroku. W takiej pozycji – leżenie na piersiach – ćwiczący starają się utrzymać jak najdłużej na wodzie. Wygrywa para, która najdłużej wytrzymała w ustalonej pozycji.

Odmiana: Jak wyżej, z tą różnicą, że uczestnicy wykonują leżenie na grzbiecie.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy dokładnie wykonywali zadania, nie zatapiali laski gimnastycznej i nie przeceniali swoich możliwości.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel rozdaje odznaki ŻABKI tym dzieciom, które wykonały poprawnie wszystkie próby z tej części materiału.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 52

Temat zajęć:

Nauczanie skoku startowego do żabki na piersiach.

Cel zajęć:

Opanowanie skoku startowego do żabki na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel motywuje te dzieci, które jeszcze nie ukończyły wszystkich prób z odznaki **ŻABKA**.

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) Przejsię pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w rozsypce na wodzie głębokiej z makaronem. W zawieszeniu na makaronie, praca nóg do delfina.
- 3) Ustawienie w rozsypce na wodzie głębokiej z makaronem. W zawieszeniu na makaronie, praca nóg do delfina z obrotem o 90°.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Wiatraki”
Ustawienie: w rozsypce. Uczestnicy zabawy poruszają się w dowolnych kierunkach żabką ratowniczą. Na hasło „wiatr wieje” uczniowie zatrzymują się w miejscu i wykonują w pionie naprzemianną pracę ramion do kraula na grzbiecie z naprzemienną pracą nóg. Na kolejne hasło „burza” chowają się pod wodę z wydechem nosem i ustami powietrza.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową – pozycja torpedowa. Praca nóg do żabki.
 - Leżenie na piersiach, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki w koordynacji 1 ruch nóg/1 wdech.
 - Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do żabki w koordynacji 1 ruch nóg/1 wdech.
- 2) Pływanie z deską ósemką
 - Leżenie na piersiach, deska między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach w koordynacji: 2 ruchy ramion/1 wdech.
 - Leżenie na piersiach, deska między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach w koordynacji: 1 ruch ramion/1 wdech.
 - Leżenie na piersiach, deska między nogami. Pływanie żabką na piersiach z deską ósemką.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, deska między nogami. Praca nóg do żabki.
 - Żabka na grzbiecie (gleich) z deską między nogami. Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, deska między nogami. Pływanie z rozdzielną pracą ramion i nóg.
- 3) Pływanie żabką na piersiach na dystansie 25 m.
- 4) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłowania (sculling/propeller) i pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach z ruchem wiosłowania dłońmi (bez wdechu), 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach i 1 ruch ramionami do żabki na piersiach z wdechem.

Zalecenie: Zwróć uwagę na koordynację i ruch wiosłowania dłońmi.
- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Pływanie żabką na piersiach z ćwiczeniem wiosłowania (sculling/propeller). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 ruchów wiosłowania dłońmi i ramionami bez pracy nogami i 2 cykle żabką na piersiach (rys. 4.62a–p).

Zalecenie: Zwróć uwagę na koordynację oraz ruch wiosłowania dłońmi i ramionami.



Rys. 4.62a.



Rys. 4.62b.



Rys. 4.62c.



Rys. 4.62d.



Rys. 4.62e.



Rys. 4.62f.



Rys. 4.62g.



Rys. 4.62h.



Rys. 4.62i.



Rys. 4.62j.



Rys. 4.62k.



Rys. 4.62l.



Rys. 4.62i.



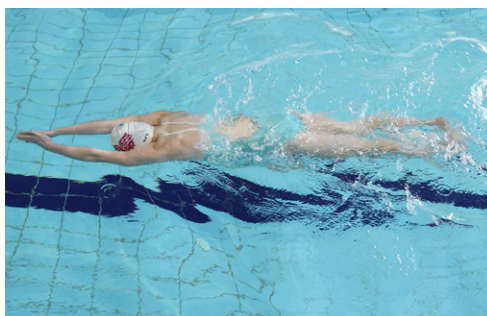
Rys. 4.62m.



Rys. 4.62n.



Rys. 4.62o.



Rys. 4.62p.

- 6) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Dokładanka do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami, ruch prawym ramieniem z wdechem, 6 uderzeń nogami, ruch lewym ramieniem.
- 7) Jw. wdech na lewe ramię.
- 8) Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 3 ruch ramieniem.
- 9) **Sprawdzian 12.** Zadanie 2. Odznaka **ŻABKA**.
Każdy uczeń ma za zadanie pokonać odcinek 25 m stylem:
 - kraul na grzbiecie,
 - kraul na piersiach,
 - żabka na piersiach.

Zalecenie: Sprawdzian wykonywany jest z wody.

- 10) Skok do żabki na piersiach
 - Ustawienie na słupku w klęku jedno nog (ramiona w pozycji torpedowej): skok do wody z poślizgiem.
 - Ustawienie na słupku w pozycji wykroczonej (ramiona w pozycji torpedowej): skok do wody z poślizgiem.
 - Ustawienie na słupku w pozycji wykroczonej (ramiona chwyt za słupkę, lub w pozycji torpedowej): skok do wody z wykonaniem 1 ruchu ramionami do linii bioder.
 - Ustawienie na słupku w pozycji wykroczonej (ramiona chwyt za słupkę, lub w pozycji torpedowej): skok do wody z wykonaniem 1 ruchu ramionami do linii bioder i pracy nóg do żabki na piersiach.
 - Ustawienie na słupku w pozycji wykroczonej (ramiona chwyt za słupkę, lub w pozycji torpedowej): skok do wody z wykonaniem po poślizgu pełnego cyklu ruchowego do żabki na piersiach.
 - Ustawienie na słupku w pozycji wykroczonej (ramiona chwyt za słupkę z boku lub z przodu, lub ramiona w pozycji torpedowej): skok do wody z wykonaniem poślizgu, pełnego cyklu ruchowego do żabki na piersiach pod wodą z przejściem do pływania żabką na piersiach na odcinku 25 m (film, skoki startowe, ćw. 21).
- 11) Gry, zabawy i konkursy:
 - „Wirujące kręgi”
Ustawienie: dwa koła, jedno koło mniejsze w środku koła większego, uczniowie trzymają się za ramiona. Na sygnał prowadzącego koła poruszają się w dwóch różnych kierunkach, pracując nogami do żabki na piersiach. Na określony przez prowadzącego sygnał następuje zmiana kierunku poruszania. Na hasło „żaby” uczniowie tworzący koło środkowe wykonują przysiad i wyskok w górę. Na hasło „rekiny” to samo wykonują uczniowie tworzący koło zewnętrzne.
Odmiana: Uczniowie mogą poruszać się żabką ratowniczą.
Uwaga: Zabawę można powtórzyć kilka razy. Należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie rozrywali koła, gdy zanurzają się pod wodę (unikamy ocierania oczu ramionami).
 - „Poczta”
Ustawienie: w dwóch szeregach, przy ścianie pływalni. Na sygnał prowadzącego ostatni z szeregu wykonuje leżenie na grzbiecie, zaś zawodnicy z zespołu przepychają leżącego do przodu (zawodnicy z zespołu ramiona mają wyciągnięte w przód). Ćwiczący przemieszczają się o jedno miejsce do tyłu i przesuwany jest następny zawodnik.

Zabawa się kończy, gdy zawodnik, który rozpoczynał jako pierwszy, ponownie znajdzie się na początku szeregu. Wygrywa zespół, który ukończy wyścig jako pierwszy.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na zmianie ułożenia ciała na wodzie – leżenie na piersiach.

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

- „Nurkowanie w parach”

Ustawienie: 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.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Skaczący pstrąg”

Ustawienie: w rozsypce. Uczniowie „pstrągi” skaczą w wodzie po uprzednim wykonaniu głębokiego przysiady, starając się jak najwyżej wyskoczyć w górę ponad powierzchnię wody. Co jakiś czas lub kilka skoków płasko rzucają się na wodę, wykonując leżenie na piersiach (film, gry i zabawy, ćw. 9).

Uwaga: Należy dopilnować, aby zawodnicy nie skakali wzajemnie na siebie.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
 - 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
 - 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.
- Zalecenie:** Nauczyciel rozdaje odznaki **ŻABKI** tym uczniom, którzy wykonali poprawnie wszystkie próby z tej części materiału.

Wręczenie dyplomów za ukończenie Fazy trzeciej Etapu II – „Aktywny Początek” programu nauczania – uczenia się pływania (przykładowy dyplom przedstawiono na rys. 4.63).

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na błędy pojawiające się podczas wykonywania skoku do wody. Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!



Rys. 4.63.

Technika wykonania skoku do stylu klasycznego

Fazy skoku startowego:

- 1) **Pozycja wyjściowa (startowa)** – po wydaniu komendy „na miejsca” przez startera pływak przyjmuje pozycję startową. Wykonuje skłon na przedniej powierzchni platformy słupka, w pozycji rozkroczonej lub wykroczonej, chwytając dłońmi przednią krawędź słupka (na zewnątrz lub między nogami). Nogi są ugięte w kolanach, aby zwiększyć siłę odbicia.
- 2) **Odbicie** – po sygnale startowym następuje energiczny ruch ramionami w przód. Kiedy wychylenie ciała jest optymalne, następuje odbicie poprzez szybkie prostowanie kończyn dolnych w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych. W tym czasie ramiona są wyprostowane i znajdują się z przodu na wysokości linii barków.
- 3) **Lot** – po odbiciu w fazie lotu ciało pływaka jest wyprostowane, a mięśnie napięte, głowa jest opuszczona między ramionami; broda dotyka klatki piersiowej. W tej pozycji następuje faza wejścia do wody.
- 4) **Wejście do wody** – w fazie tej pływak przyjmuje jak najbardziej opływowy kształt, co wpływa na zmniejszenie spadku prędkości po wejściu do wody. W pierwszej kolejności zanurzają się do wody dłonie, a następnie przedramiona, ramiona, głowa, tułów i nogi.

- 5) **Poślizg (szybowanie)** – poślizg pod wodą trwa do momentu, kiedy prędkość ciała uzyskana podczas skoku będzie zbliżona do prędkości, z jaką pływak porusza się na dystansie (Dybińska 2009). By nie doprowadzić do spadku prędkości pływak przedłuża poślizg, wykonując pod wodą ruchy napędowe nóg.
- 6) **Wynurzenie i przejście do pływania** – w czasie wynurzenia ciała rozpoczynają pracę ramiona, pływak rozpoczyna pływanie w pełnej koordynacji charakterystycznej dla danej techniki.

W fazie podwodnej w stylu klasycznym pływak może wykonać jeden pełny cykl pracy ramion i nóg w następującej sekwencji:

- ruch ramion – pływak w czasie poślizgu wykonuje ruch ramionami, prowadząc je za głowy w kierunku bioder. Rozpoczynając ten ruch, ramiona są wyprostowane w stawach łokciowych, a w trakcie prowadzenia ich do tułowia następuje zgięcie w stawach łokciowych (przy zachowaniu wysokiego łokcia). Następnie prostowanie zakończone ruchem ramion za linią bioder. Pływak może wykonać jedno kopnięcie delfinowe (ruch nogami w płaszczyźnie pionowej) w czasie ruchu ramion.
- Poślizg z ramionami przy biodrach w pozycji wyprostowanej i złączonymi nogami.
- Ruch nóg i przeniesie ramion – pływak przesuwa ramiona pod tułowiem w przód, jednocześnie wykonując pełny cykl ruchowy nóg, w tym czasie wykonywany jest wydech do wody.
- Wynurzenie i przejście do pływania stylem klasycznym.

Błędy przy wykonywaniu skoku startowego ze słupka

- w czasie lotu głowa uniesiona zbyt wysoko, ćwiczący podczas skoku uderza o wodę klatką piersiową,
- w czasie lotu ciała ugięcie nóg w stawach kolanowych,
- zbyt słabe odbicie od słupka startowego, w wyniku czego skraca się fazę lotu,
- zbyt głębokie zanurzenie ciała w momencie wejścia do wody i w czasie poślizgu,
- zbyt płytkie zanurzenie ciała w momencie wejścia do wody (brak fazy poślizgu pod wodą),
- przedwczesny start – skok do wody przed komendą startową – niezgodny z przepisami (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

Przepisy pływania dotyczące wykonywania nawrotu w stylu klasycznym

SW 4.1 Start w wyścigach w stylu dowolnym, klasycznym, motylkowym i zmiennym rozpoczyna się skokiem ze słupka. Na długi gwizdek (SW 2.1.5) sędziego głównego pływacy wchodzi na słupki startowe i pozostają tam. Na komendę startera „na miejsca”, bezzwłocznie zajmują pozycję startową, z przynajmniej jedną stopą na krawędzi słupka startowego. Położenie rąk nie ma znaczenia. Gdy wszyscy pływacy stoją nieruchomo, starter podaje sygnał startu.

SW 4.3 W igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata i innych imprezach FINA komenda „na miejsca” podawana jest w języku angielskim, a sygnał startu jest powielony przez głośniki zamontowane po jednym przy każdym słupku startowym.

SW 4.4 Każdy pływak startujący przed sygnałem startowym będzie zdyskwalifikowany. Jeśli sygnał startowy zostanie podany, zanim ogłoszona zostanie dyskwalifikacja, wyścig jest kontynuowany, a pływak lub pływacy zostaną zdyskwalifikowani po jego zakończeniu. Jeśli dyskwalifikacja została ogłoszona przed sygnałem startowym, sygnału nie daje się, a pozostali pływacy zostają cofnięci, po czym startują ponownie. Sędzia główny powtarza procedurę startową, rozpoczynając od długiego gwizdka (drugiego długiego gwizdka dla stylu grzbietowego) zgodnie z SW 2.1.5. (Przepisy pływania FINA 2013–2017).

5. Etap II „Aktywny Początek”

Lekcje od 53 do 66

5.1. Faza trzecia – opanowanie stylów symetrycznych: delfin – strefa czerwona

Strefa czerwona charakteryzuje się układem treści skierowanych na doskonalenie techniki pływania żabką na piersiach oraz opanowanie techniki pływania delfinem z elementami startu i nawrotu zwykłego.

Ta część programu jest najkrótsza i zawiera się w 14 jednostkach lekcyjnych, jednakże zawiera elementy, które mogą uczniowi sprawiać największą trudność. Wynika to z faktu, iż delfin jest niezwykle trudną i wymagającą techniką sportową.

W tej części programu indywidualizacja zajęć powinna być bardzo mocno zaakcentowana. Nauczyciel powinien mocno motywować uczniów do podejmowania wysiłku opanowania poszczególnych umiejętności zawartych w programie. Podczas realizacji treści programowych nauczyciel powinien pamiętać, że:

- zadania zbyt trudne można zamienić na łatwiejsze,
- wielokrotnie powtarzać zadania trudne do wykonania,
- dokładnie wyjaśniać zadania – opis ćwiczeń (forma zrozumiała dla ucznia),
- o wykonaniu pokazu trudnych elementów technicznych (pokaz na lądzie, pokaz w wodzie, film itp.),
- o cierpliwym podejściu do ucznia (uśmiech na twarzy),
- o stałej korekcie, wykonywanej bez krzyku i znamion krytycznych uwag – korekta wykonana w formie instrukcji (co należy poprawić), a nie poniżenia ucznia!

Tylko podmiotowe traktowanie ucznia oraz partnerskie podejście (nauczyciel – uczeń) do realizacji programu pozwoli na właściwe zrealizowanie celów i zadań przedstawionego programu nauczania – uczenia się pływania.

5.1.1. Program nauczania pływania – organizacja i przebieg zajęć lekcyjnych 53–66

Harmonogram zajęć w czwartej fazie nie różni się swoją strukturą od fazy drugiej i trzeciej (tab. 10). W tej części programu nauczyciel może opierać swoją pracę dydaktyczną na zestawie tematów lekcyjnych wraz ze sprawdzianami oraz planach wyników (tab. 15, 16).

Tabela 15. Zestawienie tematów lekcji i sprawdzianów na poszczególne odznaki w II Etapie nauczania i uczenia się pływania – faza trzecia, style symetryczne: delfin, lekcje 53–66

Lecje 37–40		Lecje 41–44		Lecje 45–48		Lecje 49–52	
Tematy zajęć lekcyjnych							
53.	Nauczanie pracy nóg do delfina	57.	Praca ramion do delfina z małymi deskami (ósemki)	61.	Doskonalenie nawrotu do delfina	64.	Doskonalenie poznanych elementów technicznych: skoki startowe i nawroty zwykłe
54.	Doskonalenie pracy nóg do delfina	58.	Nauczanie koordynacji do delfina	62.	Nauczanie skoku startowego do delfina	65.	Doskonalenie wszystkich stylów pływackich. Przygotowanie do zawodów
55.	Nauczanie pracy ramion do delfina	59.	Doskonalenie koordynacji do delfina	63.	Doskonalenie skoku startowego do delfina	66.	Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, kraulem na grzbiecie lub żabką na piersiach
56.	Doskonalenie pracy ramion do delfina	60.	Nauczanie nawrotu do delfina				
Sprawdziany umiejętności na poszczególnych jednostkach zajęć							
Zadanie 1: Praca nóg do delfina na odcinku 15 m z deską w ramionach wyprostowanych		Zadanie 1: Poślizg na piersiach na odcinku 5 m, a następnie dokładanka do delfina na odcinku 15 m		Zadanie 1: Skok startowy, 25 m kraulem na grzbiecie z poprawnym wykonaniem startu – pomiar czasu		Zadanie 1: Pokaz techniki ruchu na dystansie 25 m: skok startowy, 25 m delfinem lub 25 m nogami do delfina	
Zadanie 2: Poślizg na odcinku 5 m z przejściem do pracy nóg do delfina – odcinek 15 m		Zadanie 2: Skok startowy, 25 m kraulem na piersiach – pomiar czasu		Zadanie 2: Skok startowy, 25 m żabką na piersiach – pomiar czasu		Zadanie 2: Pomiar czasu na dystansie 25 m: nogi do delfina lub 25 m delfin	
Sprawdziany wiedzy ogólnej z zakresu bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą							
Sprawdzian 13		Sprawdzian 14		Sprawdzian 15		Sprawdzian 16	
Kiedy nie należy wchodzić do wody?		Kiedy należy szybko wyjść z wody?		Pływaku młody, nigdy nie skacz na głowę do nieznannej wody. Sytuacje niebezpieczne		Bezpieczna woda	
Uwaga!							
Zaproponowane w programie sprawdziany nauczyciel przeprowadza w zależności od:							
<ul style="list-style-type: none"> • potrzeb i możliwości wykorzystania czasu lekcji, • poziomu opanowania przez uczniów umiejętności ruchowych, • poziomu opanowania przez uczniów treści programowych. 							


Tabela 14. Plan wynikowy z pływania, II Etap, Faza trzecia – „Aktywny początek”

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 53–66							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
53.	Nauczanie pracy nóg do delfina	Gry i zabawy przygotowujące do opanowania pracy nóg do delfina. Ćwiczenia z różnymi przyborami	Uczeń zna technikę wykonania pracy nóg do delfina	Uczeń rozwija śmiałość i odwagę podczas wykonywania różnych zadań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać pracę nóg do delfina na odcinku 15 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
54.	Doskonalenie pracy nóg do delfina	Ćwiczenia w miejscu, w marszu, z partnerem. Ćwiczenia z przyborem: deska, makaron	Uczeń zna najczęściej popełniane błędy podczas pracy nóg do delfina	Uczeń potrafi wyrażać radość i satysfakcję z uczestnictwa w lekcji	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać pracę nóg do delfina na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
55.	Nauczanie pracy ramion do delfina	Ćwiczenia koordynacyjne. Ćwiczenia ze współwiczającym i z różnym przyborem dydaktycznym	Uczeń zna technikę pracy ramion do delfina. Uczeń wie, kiedy należy wchodzić do wody – świadomy wybór	Uczeń potrafi współpracować ze współwiczającym	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przepłynąć ramionami do delfina odcinek 15 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
56.	Doskonalenie pracy ramion do delfina	Doskonalenie pracy nóg. Praca ramion z przyspieszeniami na krótkich odcinkach. Ćwiczenia koordynacyjne	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas pracy ramionami do delfina	Realizowanie przez uczniów pomysłów związanych z wykorzystaniem sprzętu oraz urządzeń nietypowych w czasie zajęć ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie przepłynąć ramionami do delfina odc. 15–25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
57.	Praca ramion do delfina z małymi deskami (ósemki)	Gry i zabawy z elementami pracy ramion. Wykorzystanie desek ósemek do kształtowania techniki pracy ramion	Uczeń zna sposoby eliminowania błędów podczas pracy ramionami do delfina	Uczeń świadomie i aktywnie wykonuje zdania lekcji	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przepłynąć 25 m ramionami do delfina z deską ósemką	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Tabela 14cd. Plan wynikowy z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 53–66							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
58.	Nauczanie koordynacji do delfina	Dokładanki, pływanie ze zmienną szybkością, pływanie w różnej koordynacji	Uczeń zna rodzaje koordynacji w delfinie	Uczeń świadomie uczestniczy procesie nauczania-uczenia pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przepłynąć delfinem odcinek 15 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
59.	Doskonalenie koordynacji do delfina	Ćwiczenia koordynacyjne. Doskonalenie pracy nóg i ramion do delfina	Uczeń zna konkurencje stylu zmiennego indywidualnie i w sztafecie	Stwarzanie warunków przeżywania stanów wewnętrzznego zadowolenia i twórczego niezadowolenia z siebie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie pływać delfinem na odcinku 25 m	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
60.	Nauczanie nawrotu do delfina	Doskonalenie delfina i żabki na piersiach: praca nóg i ramion	Uczeń zna technikę wykonania nawrotu do delfina. Uczeń wie, kiedy należy niezwłocznie wyjść z wody	Uczeń potrafi pokonywać trudności w trakcie wykonywania zadań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poprawnie technicznie wykonać nawrót do delfina	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
61.	Doskonalenie nawrotu do delfina	Kształtowanie koordynacji w delfinie: ćwiczenia koordynacyjne	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas startu i nawrotów w delfinie	Ekspozowanie pozytywnych i negatywnych zachowań uczniów	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonywać nawrót do delfina	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
62.	Nauczanie skoku startowego do delfina	Doskonalenie delfina i kraula na grzbiecie	Uczeń zna technikę wykonania skoku startowego do delfina. Uczeń wie, kiedy i gdzie nie należy wykonywać skoków do wody	Uczeń potrafi kontrolować wykonanie zadań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poprawnie technicznie wykonać skok startowy do delfina	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

Tabela 14cd. Plan wynikowy z pływania, II Etap, faza druga – „Aktywny początek”

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 21–36							
Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
63.	Doskonalenie skoku startowego do delfina	Gry i zabawy z elementami skoków startowych. Doskonalenie pracy nóg i ramion do delfina	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas skoku startowego w delfinie. Uczeń zna pojęcie – „bezpieczna woda”	Ekspozowanie pozytywnych negatywnych zachowań uczniów	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonywać skok startowych do delfina i przepłynąć odcinek 15 m delfinem	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
64.	Doskonalenie poznanych elementów technicznych: skoki startowe i nawroty zwykle	Doskonalenie poznanych stylów pływackich. Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów techniki pływania	Uczeń zna różne techniki wykonywania skoków startowych ze słupka. Uczeń zna zagadnienia związane z wyścigiem pływackim	Uczeń rzetelnie wykonuje powierzone zadania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poprawnie technicznie wykonać skoki startowe i nawroty do trzech stylów pływackich	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
65.	Doskonalenie wszystkich stylów pływackich. Przygotowanie do zawodów	Doskonalenie techniki pracy ramion i nóg w poznanych stylach pływackich. Doskonalenie startów i nawrotów do wybranego stylu	Uczeń zna konkurencje olimpijskie w pływaniu	Uczeń świadomie uczestniczy w doskonaleniu sprawności	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pływać czterema stylami: kraulem na grzbiecie i na piersiach, żabką na piersiach oraz delfinem	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 
66.	Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, kraulem na grzbiecie lub żabką na piersiach	Doskonalenie poznanych stylów pływackich	Uczeń zna organizację zawodów pływackich	Uczeń potrafi się cieszyć z osiągniętych wyników	Uczeń potrafi przepłynąć 25 m wybranym stylem pływackim	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pływać czterema stylami: kraulem na grzbiecie i na piersiach, żabką na piersiach oraz delfinem	Naklejka motywacyjna za aktywny udział w zajęciach 

LEKCJA 53

Temat zajęć:

Nauczanie pracy nóg do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy nóg do delfina.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel motywuje uczniów do podjęcia próby zdobycia kolejnej odznaki w kursie nauki pływania.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. opad tułowia, odmachy ramion oburącz w bok (10 razy),
 - P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył (po 10 razy),
 - P.w. swobodna, ramiona w przód skos, wymach nogą w przód do ręki przeciwnej (po 10 razy każdą nogą),
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem,
 - P.w. rozkrok, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w bok (po 5 razy w każdą stronę).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. podpór, leżąc przodem, ruchy tułowia i nóg w górę i w dół (rys. 5.1a–e).



Rys. 5.1a.



Rys. 5.1b.



Rys. 5.1c.



Rys. 5.1d.



Rys. 5.1e.

- P.w. siad prosty podparty, wyprost tułowia do podporu, powrót do siadu (rys. 5.2a i b).



Rys. 5.2a.



Rys. 5.2b.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie tyłem do ściany w odległości 0,5 m od siebie. Na sygnał uczniowie wykonują odbicie od dna z wyskokiem w górę – ramiona ułożone w pozycji torpedowej i przeskok przez linę.
- 3) Ustawienie jw. Na sygnał uczeń wykonuje odbicie od ściany basenu z ramionami w pozycji torpedowej z pracą nóg do delfina na odcinku 5 m.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:

- „Wyścig delfinów”

Ustawienie: w 2 rzędach po obu stronach basenu (po jednym rzędzie z każdej strony basenu), odległość między ćwiczącymi 0,5 m. Na sygnał nauczyciela pierwszy rząd wykonuje skoki delfinowe przez liny torowe na drugą stronę basenu. Wygrywa ten uczeń, który najszybciej ukończy wyścig i ustawi się tyłem do ściany basenu. Po zakończeniu wyścigu rusza drugi rząd do wyścigu.

Odmiana: Dwa rzędy mogą wystartować równocześnie do wyścigu. Wygrywa ten rząd, którego zawodnicy szybciej ukończą wyścig i ustawią się tyłem do ściany basenu.

Zalecenie: Należy zwiększyć odstępy między ćwiczącymi do 1 m.

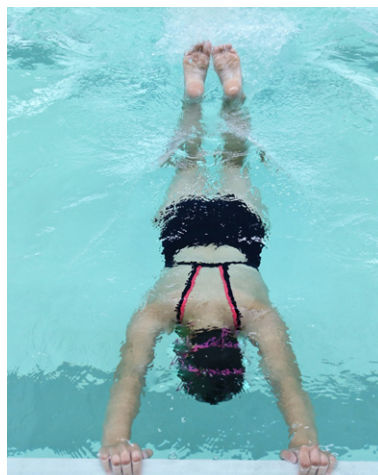
Pamiętaj zadбай o bezpieczeństwo ćwiczących.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg do delfina
 - W staniu przy ścianie pływalni, dłonie oparte o brzeg, wykonanie falowego ruchu tułowia w przód i w tył (film, delfin, ćw. 1).
- Zalecenie:** Zwróć uwagę na falisty ruch tułowia (wychłapywanie wody z basenu).



Rys. 5.3a.

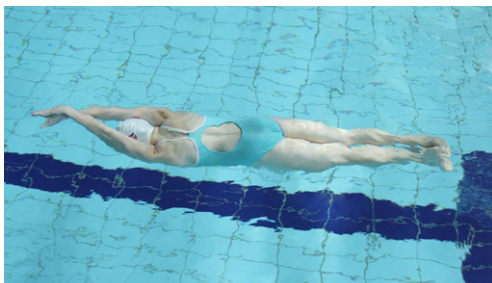


Rys. 5.3b.



Rys. 5.3c.

- Leżenie na piersiach, chwyt za ścianę basenu lub linę torową. Delfinowy ruch bioder i nóg w górę, w dół, twarz zanurzona w wodzie, wykonanie długiego wydechu do wody (rys. 5.3a–c).
- Leżenie na piersiach, chwyt za ścianę basenu lub linę torową. Delfinowy ruch bioder i nóg w górę, w dół, z rytmicznym wdechem (nad wodą) i wydechem (do wody).
- Poślizg na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej, głowa między ramionami zanurzona w wodzie, delfinowe ruchy bioder i nóg na odcinku 5–10 m (rys. 5.4a–e).



Rys. 5.4a.



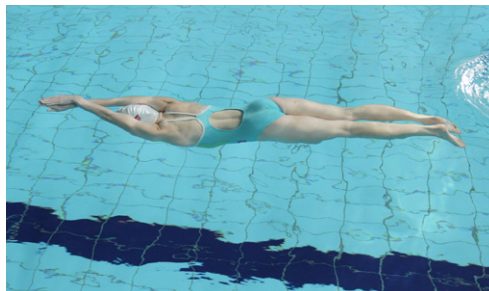
Rys. 5.4b.



Rys. 5.4c.



Rys. 5.4d.



Rys. 5.4e.

- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do delfina na odcinku 10–12,5 m (rys. 5.5a–e) (film, delfin, ćw. 6).



Rys. 5.5a.



Rys. 5.5b.



Rys. 5.5c.



Rys. 5.5d.



Rys. 5.5e.

- Leżenie na grzbiecie, ramiona za głową w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina na odcinku 10–12,5 m (rys. 5.6a–e).



Rys. 5.6a.



Rys. 5.6b.



Rys. 5.6c.



Rys. 5.6d.



Rys. 5.6e.

- 2) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem. Praca nóg do delfina z makaronem. Wdech wykonywany co 4 uderzenia nogami (rys. 5.7a–e).
- 3) Jw. z wdechem co 2 uderzenia nogami.
- 4) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina z pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion (rys. 5.8a–j).



Rys. 5.7a.



Rys. 5.7b.



Rys. 5.7c.



Rys. 5.7d.



Rys. 5.7e.



Rys. 5.8a.



Rys. 5.8b.



Rys. 5.8c.



Rys. 5.8d.



Rys. 5.8e.



Rys. 5.8f.



Rys. 5.8g.



Rys. 5.8h.



Rys. 5.8i.



Rys. 5.8j.

- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na piersiach z pracą ramion do żabki. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 6) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłkowania (*sculling/propeller*) i pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach z ruchem wiosłkowania dłońmi (bez wdechu), 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach i 1 ruch ramionami do żabki na piersiach z wdechem.
Zalecenie: Zwróć uwagę na koordynację i ruch wiosłkowania dłońmi.
- 7) Praca ramion
 - Leżenie na piersiach, deska (ósemka) między nogami. Praca ramion do kraula na piersiach.
 - Leżenie na grzbiecie, deska (ósemka) między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie.
 - Leżenie na piersiach, deska (ósemka) między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach.
- 8) Pływanie całym stylem na odcinku 25 m
 - kraulem na piersiach,
 - kraulem na grzbiecie,
 - żabką na piersiach.
- 9) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do delfina z symetryczną pracą ramion. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion (rys. 5.9a–o).



Rys. 5.9a.



Rys. 5.9b.



Rys. 5.9c.



Rys. 5.9d.



Rys. 5.9e.



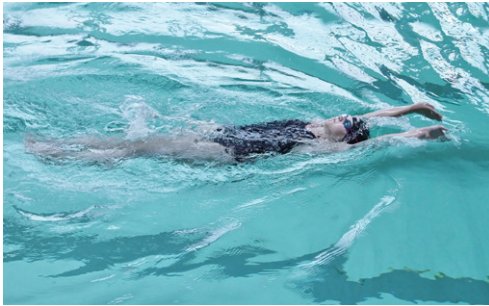
Rys. 5.9f.



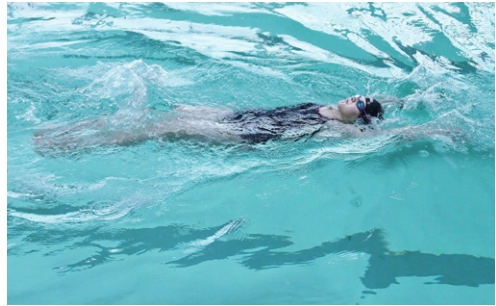
Rys. 5.9g.



Rys. 5.9h.



Rys. 5.9i.



Rys. 5.9j.



Rys. 5.9k.



Rys. 5.9l.



Rys. 5.9l.



Rys. 5.9m.



Rys. 5.9n.

- 10) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ułożeniem ramion w bok – ruch wiosłowania dłońmi i ramionami (*sculling/propeller*).
- 11) Skok do wody
Ustawienie na słupku w pozycji wykroczonej (ramiona chwyt za słupek z boku lub z przodu, lub ramiona w pozycji torpedowej): skok do wody z wykonaniem poślizgu oraz pracy nóg do delfina na odcinku 5 m.
- 12) Gry, zabawy i konkursy:
 - „Przepchnij partnera”
Ustawienie w parach, 1 makaron. Na sygnał uczniowie stają naprzeciw siebie z chwytem za makaron. W leżeniu na piersiach starają się przepchnąć partnera do tyłu za pomocą pracy nóg do delfina. Wygrywa ten uczeń, który przepchnie partnera do tyłu.
Zalecenie: Wdech wykonywany dowolnie lub co 4–2 uderzenia nogami.
 - „Wagonik”
Ustawienie: w parach, jeden za drugim. Pierwszy ćwiczący płynie ramionami do kraula na piersiach, drugi chwytają za kostki partnera i pomagają za pomocą pracy nóg do delfina przemieścić się na odcinku 12,5–15 m. Zmiana następuje w parach po przepłynięciu określonego odcinka.
Zalecenie: Jeśli praca nóg do delfina jest za trudna, to zmień na pracę nóg do kraula na piersiach.

- „Nurkowanie w parach”

Ustawienie: w parach naprzeciw siebie, pary w odległości 1 m od siebie. Na sygnał prowadzącego jedynki stają w rozkroku, zaś dwójki przepływają pomiędzy nogami partnerów z wykorzystaniem pracy nóg do delfina.

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.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Samolot z makaronem”

Ustawienie: w rozsypce z makaronem. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa. Dzieci dowolnie poruszają się z makaronem. Na sygnał wykonują leżenie na piersiach, stopy ułożone na makaronie, ramiona szeroko w bok (film, gry i zabawy, ćw. 19).

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

Odmiana II: Na sygnał uczniowie wykonują leżenie na piersiach, stopy ułożone na makaronie, ramiona szeroko w bok i swobodne wydechy do wody.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową pracę nogami do delfina.
- Zwracaj uwagę na falowy ruch tułowia, ruch powinien rozpoczynać się w odcinku piersiowym.
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pracy nóg do delfina

Praca nóg w delfinie poprzedzona jest falistym ruchem całego ciała. Nogi wykonują ruchy symetryczne, poruszając się pod wodą z góry w dół i z dołu ku górze.

Ruch kończyn dolnych dzieli się na dwie fazy:

- 1) **Fazę przygotowawczą** (ruch z dołu ku górze) – nogi po osiągnięciu skrajnego dolnego położenia zaczynają dążyć ku górze, natomiast biodra w tym czasie się obniżają, a stawy kolanowe ulegają zginaniu. W zakończeniu tego ruchu stopy znajdują się pod powierzchnią wody.
- 2) **Fazę właściwą** (ruch z góry w dół) – ruch nóg zapoczątkowany w odcinku piersiowym kręgosłupa przechodzi stopniowo przez stawy biodrowe, kolanowe i skokowe. Następuje silny wyprost nóg w stawach kolanowych, biodra unoszą się do powierzchni wody, a stopy skierowane są do wewnątrz (zgięte podszwowo). Faza właściwa kończy się, gdy stopy osiągną skrajne dolne położenie.

LEKCJA 54

Temat zajęć:

Doskonalenie pracy nóg do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy nóg do delfina.

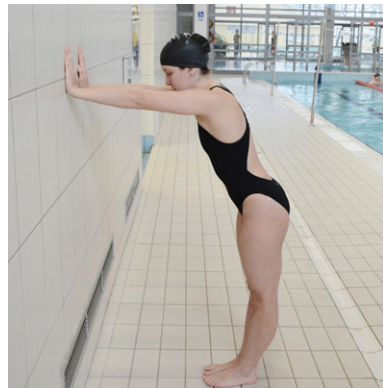
Zbiórka, odliczenie, nauczyciel podaje uczniom informacje związane z zagadnieniem, jak zachowywać się nad wodą: kiedy nie należy wchodzić do wody.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne krążenia ramion w przód (10 razy),
 - 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Podpór przodem przy ścianie, dłonie oparte na wysokości barków, fałowe (delfinowe) ruchy tułowia w przód i w tył (rys. 5.10a–g).



Rys. 5.10a.



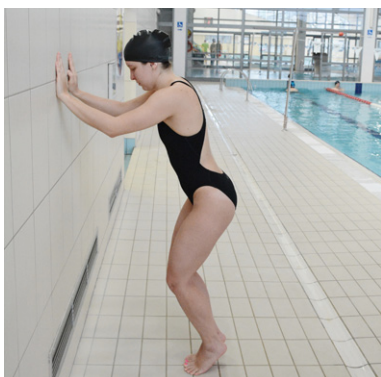
Rys. 5.10b.



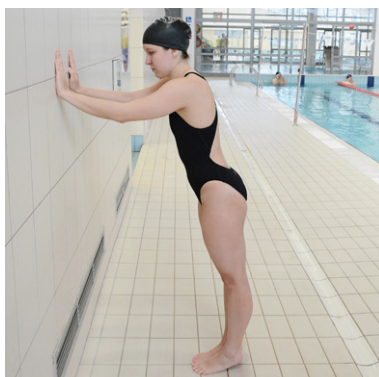
Rys. 5.10c.



Rys. 5.10d.



Rys. 5.10e.



Rys. 5.10f.



Rys. 5.13n.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.

- 2) Przy ścianie basenu, ramiona oparte o brzeg. Delfinowe ruchy tułowia.
Zalecenie: Zwróć uwagę na falisty ruch tułowia.
- 3) Na głębokiej wodzie utrzymanie ciała w pozycji pionowej (głowa nad wodą) dzięki ruchom delfinowym tułowia i nóg:
- ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia,
 - ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, dłonie ułożone na barkach.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Wąż”
Ustawienie: w rzędzie, chwyt w pasie ćwiczącego przed sobą. Na sygnał prowadzącego „wąż” przemieszcza się w różnych kierunkach za pomocą pracy nóg do żabki na piersiach. Prowadzi pierwszy z szeregu – głowa (pływie żabką ratowniczą), za nią tułów i ostatni uczestnik – „ogon”. „Ogon” stara się schwytać uciekającą głowę, po czym następuje zamiana ról (film, gry i zabawy, ćw. 12).
Uwaga: Należy często zmieniać zawodników na pierwszej i ostatniej pozycji.
Zalecenie: Jeśli ćwiczenie z chwytem głowy jest za trudne, należy skupić się na umiejętności przepłynięcia określonego przez nauczyciela odcinka w jednej grupie „węża”, np. 10–15 m.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg do delfina z makaronem.
- Leżenie na piersiach, praca nóg do delfina z makaronem. Makaron zgięty na pół (podkowa). Twarz zanurzona w wodzie, przedramiona oparte na makaronie (rys. 5.11a–f) (film – delfin, ćw. 3).
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oddech wykonywany przez podniesienie głowy w górę, b) pracę całego tułowia.
 - Leżenie na piersiach, praca nóg do delfina z makaronem (zgięty na pół – podkowa), z rytmicznym oddychaniem. Twarz zanurzona w wodzie, przedramiona oparte na makaronie (film, delfin, ćw. 4).
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) oddech wykonywany przez podniesienie głowy w górę co drugie uderzenie nogami, b) pracę całego tułowia.



Rys. 5.11a.



Rys. 5.11b.



Rys. 5.11c.



Rys. 5.11d.



Rys. 5.11e.



Rys. 5.11f.

2) Praca nóg do delfina z deską (ósemka)

- Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, deska nad udami. Praca nóg do delfina (film, delfin, ćw. 5).
- Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską. Praca nóg do delfina z wydechem do wody (rys. 5.12a–f).



Rys. 5.12a.



Rys. 5.12b.

- 3) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina z pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.



Rys. 5.12c.



Rys. 5.12d.



Rys. 5.12e.



Rys. 5.12f.

- 4) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach ze wspomagananiem nogami do delfina z deską między nogami (rys. 5.13a–n).



Rys. 5.13a.



Rys. 5.13b.



Rys. 5.13c.



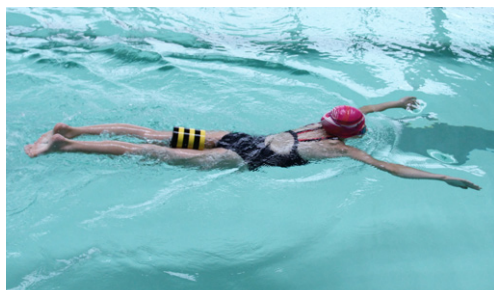
Rys. 5.13d.



Rys. 5.13e.



Rys. 5.13f.



Rys. 5.13g.



Rys. 5.13h.



Rys. 5.13i.



Rys. 5.13j.



Rys. 5.13k.



Rys. 5.13l.



Rys. 5.13l.



Rys. 5.13m.

- 5) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód, głowa nad wodą. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłkowania (*sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłkowania dłońmi. Dłonie wykonują małe ósemki.
Zalecenie: Nogi pracują bez przerwy. Zwróć uwagę na ruch dłoni.
- 6) Leżenie na piersiach, deska ósemka między kostkami. Praca ramion do żabki na piersiach z ćwiczeniem wiosłkowania dłońmi (*sculling/propeller*). Ćwiczenie jest wykonywane w koordynacji: 6 ruchów wiosłkowania dłońmi (bez wdechu), a następnie 1 ruch ramion do żabki na piersiach z wdechem.
Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłkowania dłońmi.
- 7) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na piersiach z pracą ramion do żabki. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 8) Ułożenie na prawym boku, prawe ramię wyciągnięte w górę, lewe ramię ułożone wzdłuż tułowia. Praca nóg do delfina, ze zmianą ułożenia ciała po przepłynięciu określonego odcinka (np. 10–15m) (rys. 3.14a–e).



Rys. 5.14a.



Rys. 5.14b.



Rys. 5.14c



Rys. 5.14d.



Rys. 5.14e.

- 9) Pływanie żabką na piersiach z wydłużonym poślizgiem.
- 10) Ustawienie tyłem do ściany basenu. Z odbicia obunóż od ściany basenu wykonanie poślizgu, przepłynięcie przez obręcz (obręcz oparta o dno basenu) za pomocą pracy nóg do delfina.

Zalecenie: Ramiona powinny być ułożone w pozycji torpedowej.
- 11) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do delfina z symetryczną pracą ramion do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 12) Skok do wody
 - W pozycji wykroczonej, skok do wody, wykonanie poślizgu (pozycja torpedowa) i włączenie pracy nóg do delfina na odcinku 5–10 m.
 - W pozycji wykroczonej, skok do wody, wykonanie poślizgu (pozycja torpedowa) i włączenie pracy nóg do delfina na odcinku 5–10 m, a następnie wyłowienie przedmiotu z dna.
- 13) Gry, zabawy i konkursy:
 - „Podwodny slalom”

Ustawienie: podział na 2–3 zespoły, w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwszy z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę i przepływają slalodem pomiędzy wstęgami za pomocą nóg do delfina, ramiona w pozycji torpedowej. Po czym w dowolny sposób wracają do swojego zespołu. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

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

Zalecenie: Można określić sposób powrotu do zespołu w zależności od potrzeb edukacyjnych zespołu klasowego.

- „Wyścig z nurkowaniem”

Ustawienie: podział na 2–3 zespoły, w rzędzie przy ścianie pływalni, odległość między zespołami 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wykonują zanurzenie pod wodę i nurkują, wykonując pracę nogami do delfina pomiędzy obręczami ustawionymi na dnie basenu. Po przepłynięciu przez obręczę w dowolny sposób wracają do swojego zespołu. To uprawnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

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

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

Uspokojenie organizmu

- 1) „Czaty”

Ustawienie: wzdłuż pływalni, 1 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) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć.

Zalecenie: Nauczyciel przypomina uczniom najczęściej występujące błędy podczas pływania nogami do delfina.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową pracę nogami do delfina.
- Zwracaj uwagę na falowy ruch tułowia, ruch powinien rozpoczynać się w odcinku piersiowym.
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.

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

Błędy w pracy nóg do delfina

- naprzemianstronne ruchy nóg,
- usztywnianie pasa biodrowego (brak falującego ruchu tułowia),
- zbyt mocne ugięcie nóg w stawach kolanowych,
- usztywnianie nóg w stawach kolanowych i skokowych,
- grzbietowe (zamiast podeszwowe) ugięcie stóp
(Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 55

Temat zajęć:

Nauczanie pracy ramion do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy ramion do delfina.

Zbiórka, odliczenie. **Sprawdzian 13 z wiedzy ogólnej**, odznaka **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK**. Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące zagadnień związanych z zasadami zachowania się nad wodą: kiedy nie należy wchodzić do wody.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion na przemian 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia w przód, symetryczne krążenia ramion w przód.
 - P.w. rozkrok, opad tułowia w przód, symetryczne ruchy ramion (zaznaczamy wszystkie fazy ruchu ramion do delfina) (rys. 5.15a–l i 5.16a–l).



Rys. 5.15a.



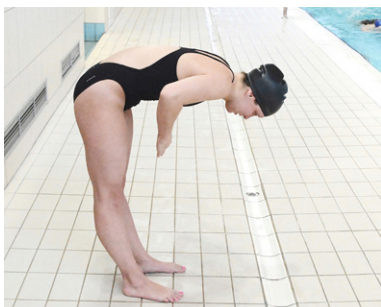
Rys. 5.15b.



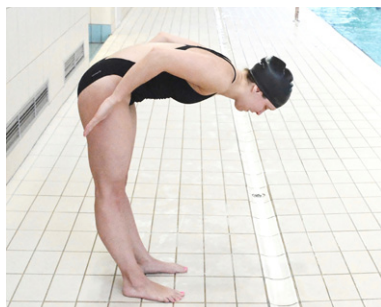
Rys. 5.15c.



Rys. 5.15d.



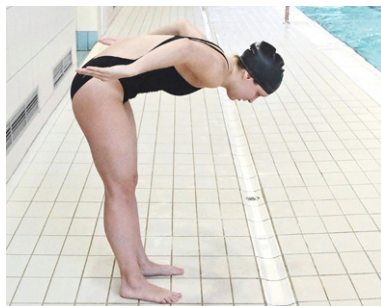
Rys. 5.15e.



Rys. 5.15f.



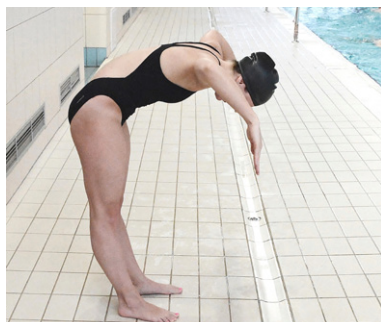
Rys. 5.15g.



Rys. 5.15h.



Rys. 5.15i.



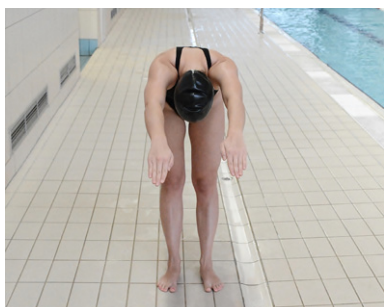
Rys. 5.15j.



Rys. 5.15k.



Rys. 5.15l.



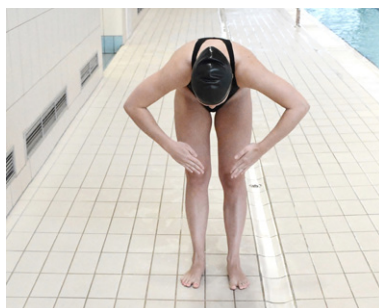
Rys. 5.16a.



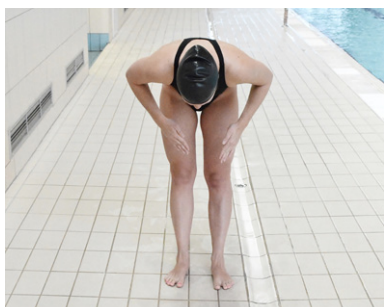
Rys. 5.16b.



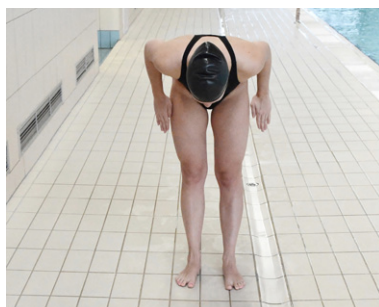
Rys. 5.16c.



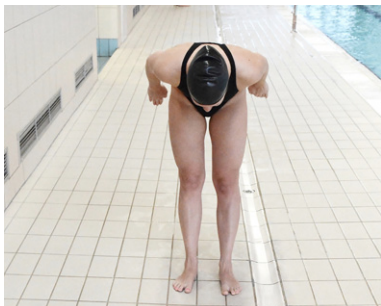
Rys. 5.16d.



Rys. 5.16e.



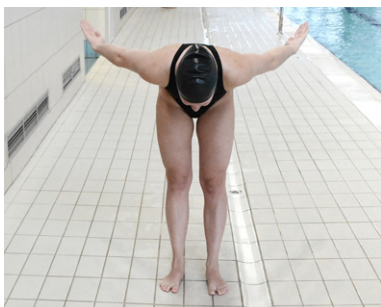
Rys. 5.16f.



Rys. 5.16g.



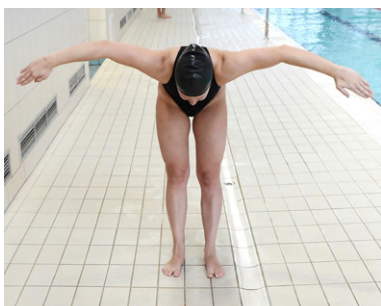
Rys. 5.16h.



Rys. 5.16i.



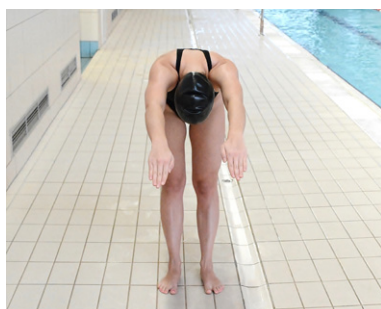
Rys. 5.16j.



Rys. 5.16k.



Rys. 5.16l.



Rys. 5.16l.

- P.w. rozkrok, opad tułowia w przód, symetryczne ruchy ramion z oddychaniem.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w wodzie do pasa, opad tułowia w przód, ramiona wyprostowane w przodzie, ułożone na szerokość barków, głowa utrzymana nad wodą; naciskając równocześnie dłońmi na wodę w dół i w tył, aż do linii bioder, wychłapywanie wody.
- 3) Ustawienie w wodzie do pasa, opad tułowia w przód, ramiona wyprostowane w przodzie, ułożone na szerokość barków, głowa nad wodą, krążenia ramion oburącz w przód.
- 4) Ćwiczenie jak wyżej, z oddychaniem (w momencie wyjmowania ramion z wody następuje uniesienie głowy w celu nabrania wdechu, a po wdechu głowa natychmiast zanurza się w wodzie):
 - w miejscu,
 - w marszu.
- 5) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek pływak”
Ustawienie: w rozsypce, 2–3 „berków” oznaczonych rękawkim pływackim; woda płytka. 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) Ustawienie w parach, jeden ćwiczący w leżeniu na piersiach, współćwiczący podtrzymuje partnera za stopy. Ćwiczący w leżeniu na piersiach wykonuje pracę ramion do delfina (rys. 5.17a i b). W czasie ruchu wiosłującego wykonywany jest wydech do wody, zaś w momencie wyjmowania ramion z wody następuje uniesienie głowy i wdech. Ćwiczenie wykonywane:
 - w miejscu,
 - w marszu.



Rys. 5.17a.



Rys. 5.17b.

- 2) Leżenie na piersiach z deską ósemką między nogami. Poślizg na piersiach z odbicia od ściany pływalni, praca ramion do delfina z głową w wodzie (bez wdechu). Ćwiczenie wykonywane na krótkim odcinku (5–10 m) (rys. 5.18a–k).



Rys. 5.18a.



Rys. 5.18b.



Rys. 5.18c.



Rys. 5.18d.



Rys. 5.18e.



Rys. 5.18f.



Rys. 5.18g.



Rys. 5.18h.



Rys. 5.18i.



Rys. 5.18j.



Rys. 5.18k.

3) Ćwiczenie jak wyżej z wdechem (rys. 5.19a–d).



Rys. 5.19a.



Rys. 5.19b.



Rys. 5.19c.



Rys. 5.19d.



Rys. 5.19e.



Rys. 5.19f.



Rys. 5.19g.



Rys. 5.19h.



Rys. 5.19i.



Rys. 5.19j.



Rys. 5.19k.



Rys. 5.19l.



Rys. 5.19l.

- 4) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z pracą ramion do delfina, z głową w wodzie (bez wdechu). Ćwiczenie wykonywane na krótkim odcinku (5–10 m) (rys. 5.20a–l).



Rys. 5.20a.



Rys. 5.20b.



Rys. 5.20c.



Rys. 5.20d.



Rys. 5.20e.



Rys. 5.20f.



Rys. 5.20g.



Rys. 5.20h.



Rys. 5.20i.



Rys. 5.20j.



Rys. 5.20k.



Rys. 5.20l.

- 5) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do kraula na piersiach z pracą ramion do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 cykl pracy ramion.
Zalecenie: Zwracaj uwagę na wydech do wody i wdech nad wodą. Ramiona należy przynieść nad wodą, a nie ciągnąć po powierzchni wody. Ćwiczenie wykonywane na krótkim odcinku do 15 m.
- 6) Leżenie na piersiach z deską ósemką między nogami. Praca ramion do delfina z rytmicznym oddychaniem (wdechem nad wodą i wydechem do wody).
Zalecenie: Ćwiczenie należy wykonywać na krótkich odcinkach (10–15m).
- 7) Ćwiczenie jak wyżej, wdech jest wykonywany co dwa cykle pracy ramion.
- 8) Leżenie na piersiach z ramionami wyciągniętymi w przód. Praca nóg do delfina z pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.

- 9) W przysiadzie pod wodą, ramiona zgięte w stawach łokciowych. Ruch wiosłowania (sculling/propeller) przedramionami i dłońmi. Wydech do wody, wdech wykonywany dowolnie.
Zalecenie: Zwróć uwagę na ułożenie dłoni i ruch wiosłowania.
- 10) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do delfina z ćwiczeniem wiosłowania (sculling/propeller) przedramionami i dłońmi (rys. 5.21a–g).



Rys. 5.21a.



Rys. 5.21b.



Rys. 5.21c.



Rys. 5.21d.



Rys. 5.21e.



Rys. 5.21f.

- 11) Pływanie żabką na piersiach z wydłużoną fazą poślizgu.
- 12) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki z symetryczną pracą ramion (gleich).
- 13) **Sprawdzian 13.** Zadanie 1. Odznaka **POCZĄTKUJĄCY PŁYWAK.**



Rys. 5.21g.

- Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską. Odbicie od ściany, poślizg na piersiach z deską. Praca nóg do delfina na odcinku 15–25 m.
Zalecenie: Odcinek do pokonania ustala nauczyciel w zależności od poziomu umiejętności grupy. Dystans do pokonania nie powinien być krótszy niż 15 m.
- 14) Skok do wody ze słupka
- W pozycji wykroczonej, skok do wody, wykonanie poślizgu (pozycja torpedowa) i włączenie pracy nóg do delfina z przejściem do pływania kraulem na piersiach na odcinku 25 m (film, skoki startowe, ćw. 20).
- 15) Skok z wody
- Skok do grzbietu z wykonaniem poślizgu (pozycja torpedowa) i włączenie pracy nóg do delfina z przejściem do pływania kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m (film, skoki startowe, ćw. 19).
- 16) Gry, zabawy i konkursy:
- „Wyścig piłeczek”
 Ustawienie w szeregu przy ścianie pływalni, odległość między ćwiczącymi 0,5 m. Uczestnicy zabawy zanurzeni do pasa – przed sobą mają pływającą piłeczkę (ping pong lub mała piłeczka). Na sygnał prowadzącego uczestnicy dmuchają w piłeczkę równocześnie przemieszczając się w przód żabką ratowniczą do określonego miejsca (np. na drugą stronę pływalni). Wygrywa ten uczeń, który najszybciej ukończy wyścig.
 - „Czyja piłeczka dalej”
 Ustawienie w szeregu przy ścianie pływalni, odległość między ćwiczącymi 0,5 m. Uczestnicy zabawy zanurzeni do szyi – przed sobą mają pływającą piłeczkę (np. ping pong). Na sygnał prowadzącego uczestnicy dmuchają w piłeczkę. Wygrywa ten uczeń, którego piłeczka najdalej została wydmuchana do przodu.
Uwaga: Uczestnicy zabawy nie mogą wykonywać żadnych dodatkowych ruchów w celu przepchania piłeczki dalej.

Uspokojenie organizmu

- 1) „Meduza”
 Ustawienie w rozsypanie. Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek”, a gdy ciało ich wynurzy się z wody – rozstawiają szeroko nogi i ramiona w bok (film, gry i zabawy, ćw. 4).

Odmiana: Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.

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

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel przypomina uczniom technikę pracy ramion do delfina.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową pracę ramionami do delfina.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe umiejscowienie wdechu.
- Zwracaj uwagę na ruch przenoszenia ramion nad wodą.
- Zwracaj uwagę na ruch chowania głowy do wody!
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pracy ramion do delfina

Ruch ramion dzieli się na następujące fazy:

- 1) Fazę przygotowawczą (nadwodną) składającą się z następujących sekwencji ruchowych:
 - a) wyjęcie ramienia z wody – następuje równoczesne wyjęcie ramion z wody w kolejności barki, ramię, przedramię, ręka,
 - b) przeniesienie ramienia nad powierzchnią wody – po wyjęciu ramion z wody ramiona lekko ugięte w stawach łokciowych są odwodzone i równocześnie przenoszone nad wodą w przód.
- 2) Fazę właściwą (podwodną) składającą się z następujących po sobie sekwencji ruchowych:
 - a) włożenie ramienia do wody** – ramiona zostają włożone do wody na szerokości linii barków, w kolejności: dłonie, przedramiona, ramiona. Dłonie są ustawione kciukiem ku dołowi,
 - b) napłynięcie (chwyt wody)** – ramię zostaje wysunięte jak najdalej w przód, po czym następuje ruch dłoni i przedramienia nieznacznie w bok i lekko w dół,
 - c) pociągnięcie** – zgięte dłoniowo, lekko zgięte w stawach łokciowych ramiona początkowo przesuwały się w dół i na zewnątrz, następnie stopniowo zwiększa się ugięcie ramion w stawach łokciowych, do 90°, po czym ramiona przemieszczają się w dół, do wewnątrz. Pociągnięcie kończy się, gdy ramię przyjmuje ustawienie prostopadłe w stosunku do osi długiej ciała (linii barków),
 - d) odepchnięcie** – jest najefektywniejszą fazą ruchu ramion pod wodą (ręka osiąga największą prędkość). Kończyny górne, przesuując się ku tyłowi na zewnątrz do linii

bioder, ulegają wyprostowaniu w stawach łokciowych. W końcowej części odepchnięcia rozpoczyna się wdech.

Ramiona w stylu motylkowym są głównym motorem napędowym pływaka, wytwarzającym około 65% całej prędkości pływania (Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 56

Temat zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie pracy ramion do delfina.

Zbiórka, odliczenie, nauczyciel podaje uczniom informacje związane z najczęściej popełnianymi błędami podczas pływania ramionami do delfina.

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.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia w przód, imitacja pracy ramion do delfina z oddychaniem. Ćwiczenie wykonywane w miejscu, a następnie w marszu w opadzie tułowia.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w wodzie do pasa, w opadzie tułowia w przód. Praca ramion do delfina z oddychaniem. Ćwiczenie wykonywane w miejscu, a następnie w marszu w opadzie tułowia.
- 3) Skoki delfinowe z przemachem ramion do delfina nad wodą.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Nurkowanie w trójkach”
Ustawienie w trójkach. Dwaj ćwiczący ustawieni w rozkroku, trzeci ćwiczący wykonuje zanurzenie i nurkuje między nogami kolegów za pomocą pracy nóg do delfina. Ramiona ułożone w pozycji torpedowej.

Zalecenie: Ćwiczący, który nurkuje w dal, może odbić się od ściany nawrotowej.

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską. Praca nóg do delfina. Wydech do wody, wdech co 4 uderzenia nogami.
- 2) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia z deską nad udami. Praca nóg do delfina.
- 3) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do delfina bez oddechu. Ćwiczenie wykonywane na krótkim odcinku (5–10 m).
- 4) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do delfina z oddechem na odcinku 15 m.
- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina i praca ramienia z wdechem w bok. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok). Lewe ramię wyciągnięte w przód – nie wykonuje ruchu wiosłującego (rys. 5.22a–p).



Rys. 5.22a.



Rys. 5.22b.



Rys. 5.22c.



Rys. 5.22d.



Rys. 5.22e.



Rys. 5.22f.



Rys. 5.22g.



Rys. 5.22h.



Rys. 5.22i.



Rys. 5.22j.



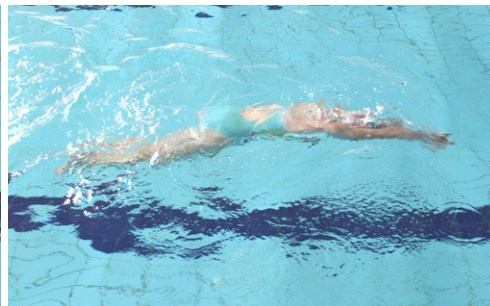
Rys. 5.22k.



Rys. 5.22l.



Rys. 5.22l.



Rys. 5.22m.



Rys. 5.22o.



Rys. 5.22p.

- 6) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Dokładanka do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 6 uderzeń nogami na 1 ruch lewym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 6 uderzeń nogami na 1 ruch symetryczny ramion do delfina z wdechem przez podniesienie głowy do góry.
- 7) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z pracą ramion do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 cykl pracy ramion.
Zalecenie: Zwracaj uwagę na wydech do wody i wdech nad wodą. Ramiona należy przynieść nad wodą, a nie po powierzchni wody.
- 8) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Symetryczny ruch ramion po powierzchni wody. Ramiona są przenoszone bokiem z góry do bioder i odwrotnie. Wdech przez podniesienie głowy w górę, kiedy ramiona rozpoczynają ruch w kierunku bioder (film, delfin, ćw. 16).
- 9) Leżenie na piersiach, pływanie kraulem na piersiach – 10 cykli ruchowych, następnie zmiana ułożenia ciała na leżenie na grzbiecie – pływanie kraulem na grzbiecie – 10 cykli ruchowych. Ćwiczenie wykonywane na odcinku 25 m.
- 10) **Sprawdzian 13.** Zadanie 2. Odznaka **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK**.
 - Skok startowy z wody (skok do kraula na grzbiecie), a następnie 25 m kraulem na grzbiecie na czas.
Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci pamiętały o: a) ułożeniu ramion w pozycji torpedowej w fazie lotu, b) wykonaniu poślizgu, c) włączeniu pracy nóg do delfina lub grzbietu.

11) Skok do wody ze słupka

- W pozycji wykroczonej, skok do wody, wykonanie poślizgu (pozycja torpedowa) i włączenie pracy nóg do delfina z przejściem do pływania kraulem na piersiach na odcinku 25 m.

12) Skok z wody

- Skok do grzbietu z wykonaniem poślizgu (pozycja torpedowa) i włączenie pracy nóg do delfina z przejściem do pływania kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.

13) Gry, zabawy i konkursy:

- „Wyścig na desce”

Ustawienie w 2–3 zespołach o równej liczbie uczestników, przy ścianie pływalni w rzędzie. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołu wykonują leżenie na desce (deska pod klatką piersiową) i za pomocą pracy ramion do delfina poruszają się (praca nóg dowolna) do wyznaczonego miejsca i z powrotem do zespołu. Po wykonaniu zadania deska jest przekazywana następnemu zawodnikowi z zespołu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

Odmiana: Przebieg zabawy taki sam, różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie (deska łopatkami lub okolicą łędźwi).

Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby deski były właściwie ułożone pod ciałem, by nie uderzyły pływającego bądź przeciwnika.

- „Taczki”

Ustawienie w parach przy ścianie pływalni w rzędzie, 1 deska na parę, odległość między parami 0,5–1 m. Na sygnał prowadzącego pierwszy z pary wykonuje na desce leżenie na piersiach w rozkroku, drugi zaś chwyta za nogi i pcha współwiczającego do linii mety. Leżący na desce pomaga, wykonując pracę ramion do delfina. Wygrywa ta para, która pierwsza ukończy wyścig.

Odmiana: Przebieg zabawy taki sam, różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie (deska pod łopatkami lub w okolicy łędźwi). Praca ramion symetryczna.

Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby deski były właściwie ułożone pod ciałem, by nie uderzyły pływającego bądź przeciwnika.

Uspokojenie organizmu

1) „Plażowanie”

Ustawienie w rozsypce, każdy z deską. Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie, imitując opalanie się nad morzem. Wygrywa uczeń, który najdłużej wytrzyma w tej pozycji.

Odmiana: Przebieg zabawy taki sam, różnica polega na tym, iż uczniowie wykonują leżenie na piersiach.

Uwaga: Deskę w leżeniu na grzbiecie można trzymać w ramionach wyprostowanych: nad udami, pod dółmi pachowymi, z tyłu za głową bądź pod głową.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel chwali postępy uczniów i zachęca do zdobywania kolejnej odznaki **POCZĄTKUJĄCY PŁYWAŁ**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową pracę ramionami do delfina.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe umiejscowienie wdechu.
- Zwracaj uwagę na ruch przenoszenia ramion nad wodą.
- Zwracaj uwagę na ruch chowania głowy do wody!
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy w pływaniu ramionami do delfina

- zbyt wysokie unoszenie ciała nad wodą podczas wykonania wdechu,
 - zbyt późne unoszenie głowy do wdechu,
 - brak fazy odepchnięcia w ruchu właściwym pracy ramion (zbyt wczesne wyjmowanie ramion z wody),
 - przenoszenie ramion nad wodą z łokciem ułożonym niżej niż przedramię i ręką,
 - wysokie przenoszenie prostych ramion nad wodą,
 - nieprawidłowe (zbyt szerokie) włożenie ramion do wody i prowadzenie ich na zewnątrz w bok.
- (Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 57

Temat zajęć:

Praca ramion do delfina z małymi deskami (ósemki).

Cel zajęć:

Doskonalenie pracy ramion do delfina.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje uczniom informacje związane z zagadnieniem, jak zachowywać się nad wodą: kiedy należy szybko wyjść z wody.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w przód i w tył w podskokach (po 10 razy),
 - P.w. rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe ramię w górze, skłony tułowia w prawą stronę, po 5× zmiana strony skłony, skręty tułowia w prawo i w lewo (10 razy),
 - P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5 razy),
 - P.w. rozkrok, ramiona w górze, skłony tułowia w przód (10 razy),
 - P.w. postawa swobodna, waga przodem na lewej nodze, po 10 sekundach zmiana nogi.
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. opad tułowia. Imitacja pracy ramion do delfina z oddychaniem. Ćwiczenie wykonywane w marszu.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w wodzie głębokiej w rozsypce. Praca nóg do delfina po odbiciu od dna pływalni. Ramiona ułożone w pozycji torpedowej. Po wypłynięciu na powierzchnię następuje ponowne zanurzenie pod wodę i wykonanie kolejny raz ćwiczenia.
Zalecenie: Ćwiczenie wykonywane pionowo w górę.
- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek delfin”
Ustawienie w rozsypce, 1 uczeń oznakowany rękawkiem – „Berek”. „Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zamienia się z nim rolami.

Każdy uciekający porusza się skokami do delfina, zaś „Berek” może się poruszać w sposób dowolny.

Uwaga: Do zabawy można włączyć kilku „berków”.

Cel główny zajęć

- 1) Wyścigi z elementami pracy ramion do delfina
 - Ustawienie w 2–3 rzędach w odległości 10 m od ściany basenu (woda płytka), 1 deska ósemka na zespół. Na sygnał pierwszy z rzędu płynie do półmetka nogami do delfina z ramionami z deską w przodzie, od półmetka wraca do zespołu ramionami do delfina z deską między nogami. Po dopłynięciu do mety przekazuje deskę ósemkę następnemu zawodnikowi z rzędu i zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.
 - Jw. z tą różnicą, że pierwszy odcinek zawodnicy pokonują ramionami do delfina, a z powrotem ramionami symetrycznie w leżeniu na grzbiecie.
 - Jw. zawodnicy płyną w odwrotnej kolejności.
- 2) Pływanie kraulem na grzbiecie – 3 cykle ruchowe, a następnie pływanie kraulem na piersiach – 3 cykle ruchowe. Ćwiczenie tzw. wiatrak.
- 3) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie. Dokładanka do kraula na piersiach z ćwiczeniem wiosłowania dłońmi (chwyty wody). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania prawą dłonią, a następnie ruch prawym ramieniem do kraula na piersiach. Ćwiczenie jest powtarzane lewą dłonią i lewym ramieniem. Wdech wykonywany jest na prawe ramię. W drugim powtórzeniu wdech wykonywany jest na lewe ramię.
- 4) Pływanie kraulem na grzbiecie na odcinku 15–25 m. Ćwiczenie wykonywane spokojnie i technicznie.
- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Dokładanka do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nogami na 1 ruch prawym ramieniem (drugie ramię wyciągnięte w przód), 1 ruch nogami na 1 ruch lewym ramieniem (drugie ramię wyciągnięte w przód), 1 ruch nogami na 1 cykl pracy ramionami (przykład pracy nóg i ramienia przedstawiono na rys. 5.23a–p).



Rys. 5.23a.



Rys. 5.23b.



Rys. 5.23c.



Rys. 5.23d.



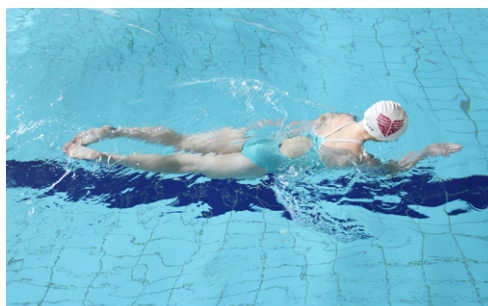
Rys. 5.23e.



Rys. 5.23f.



Rys. 5.23g.



Rys. 5.23h.



Rys. 5.23i.



Rys. 5.23j.



Rys. 5.23k.



Rys. 5.23l



Rys. 5.23l.



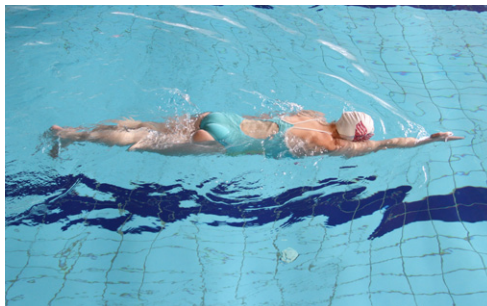
Rys. 5.23m.



Rys. 5.23n.



Rys. 5.23o.



Rys. 5.23p.

- 6) Pływanie żabką na piersiach z wydłużoną fazą poślizgu.
Zalecenie: Uczeń podczas poślizgu powinien liczyć do 3, zanim rozpocznie kolejny cykl ruchowy ramionami.
- 7) Sztafety wahadłowe z elementami ramion do delfina
- Ustawienie w 2–3 rzędach, każdy ćwiczący z deską ósemką między nogami (kostkach). Zawodnicy drużyny podzieleni na połowę i ustawieni w odległości 10 m od siebie (woda płytka). Na sygnał pierwszy z rzędu płynie do partnerów naprzeciw ramionami do delfina. Po dopłynięciu do zespołu przekazuje deskę ósemkę następnemu zawodnikowi z rzędu i zabawa toczy się dalej. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.
 - Jw. zabawa się kończy, gdy wszyscy zawodnicy wrócą na swoje miejsce.
 - Jw. zawodnicy zwiększają odległość do 15 m.
- Zalecenie:** Podczas wykonywania wdechu w delfinie głowa powinna się chować do wody, zanim ramiona zakończą ruch przenoszenia nad powierzchnią wody.
- 8) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion na odcinku 25 m. Ćwiczenie wykonywane spokojnie i technicznie.
- 9) Nurkowanie w głąb
- Ustawienie przy ścianie pływalni. Na sygnał nauczyciela uczeń odbija się od ściany i wykonuje nurkowanie w głąb po kwadracie, tak jak są ułożone na dnie kolorowe krążki. Uczeń stara się nurkować za pomocą ruchów do żabki na piersiach i bez wynurzania na powierzchnię wody w celu nabrania powietrza.
- Zalecenie:** Zwróć uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości. Jeśli to konieczne, powinny wypłynąć na powierzchnię w celu nabrania powietrza.
- 10) Skok do wody ze słupka
- W pozycji wykrocnej, skok do wody, wykonanie poślizgu (pozycja torpedowa) i włączenie pracy nóg do delfina, a następnie wyłowienie przedmiotu z dna basenu.
- 11) Gry, zabawy i konkursy:
- „Piłka do kapitana”
 Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników.
Przybory: 1 piłka do koszykówki lub siatkówki, 2 koła ratunkowe, lina ograniczająca pole gry, czepki dla jednej z drużyn.
Pole gry: 12×10 m (woda płytka lub głęboka).
Cel gry: zespół ma za zadanie podawać piłkę do swojego kapitana, który znajduje się na kole ratunkowym i przemieszcza się w dowolne miejsce na boisku, ułatwiając grę własnej drużyny.
Czas gry: 2×10 min. lub wg uznania.
Rozpoczęcie gry: przez rzut piłki z brzegu przez sędziego na środek boiska.
Wznowienie gry po utracie punktu: przez podanie od swojego kapitana.
Wznowienie gry po błędzie: z linii bocznej boiska najbliższej miejsca popełnionego błędu czy przewinięcia przez przeciwników.
Błędy i przewinięcia w czasie gry: opuszczenie koła przez kapitana, atakowanie bezpośrednio kapitana, brutalna gra, wyrzucenie piłki poza pole gry.
Sędziowie: 1 sędzia poruszający się po brzegu pływalni.
Uwagi: w czasie gry należy zwracać uwagę na bezpieczeństwo uczestników: reagowanie na niesportowe i agresywne zachowanie oraz reagować na zatapianie.

Odmiany: kapitan może przemieszczać się tylko wzdłuż linii końcowej lub bez zmiany miejsca; kapitan ma swoich pomocników, którzy jako jedyni mogą dotykać koła, pomagając mu przy szybszej zmianie miejsca

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Minutka”

Ustawienie w rozsypanie. Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy jednocześnie wykonują leżenie na grzbiecie z ramionami i nogami ułożonymi w bok („meduza” na grzbiecie). Po minucie uczniowie ustawiają się w szeregu przy ścianie pływalni. Wygrywa ten uczeń, który będzie najbliżej określenia czasu 1 minuty.

Odmiana: Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza na grzbiecie”.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel zachęca uczniów do zdobycia kolejnej odznaki **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową pracę ramionami do delfina.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe umiejscowienie wdechu.
- Zwracaj uwagę na ruch przenoszenia ramion nad wodą.
- Zwracaj uwagę na ruch chowania głowy do wody!
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 58

Temat zajęć:

Nauczanie koordynacji do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie koordynacji do delfina.

Zbiórka, odliczenie, nauczyciel podaje uczniom informacje związane z zagadnieniem koordynacji w delfinie: technika i rodzaje koordynacji.

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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. opad tułowia. Imitacja pracy ramion do delfina z oddychaniem. Ćwiczenie wykonywane w marszu.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w szeregu tyłem do ściany basenu, ramiona w pozycji torpedowej. Odstęp między ćwiczącymi 0,5 m. Przeskok delfinowy przez linę, pod następną liną nurkowanie w dal. Ćwiczenie wykonywane na odcinku 12,5 m.
- 3) Ustawienie w szeregu tyłem do ściany basenu, ramiona w pozycji torpedowej. Odstęp między ćwiczącymi 0,5 m. Nurkowanie w dal za pomocą pracy nóg do delfina.
Zalecenie: Podczas nurkowania całe ciało powinno być schowane pod wodą, ramiona powinny stanowić przedłużenie tułowia.

- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Wagonik”
Ustawienie: w dwójkach przy ścianie pływalni z 1 makaronem, odstęp między parami 0,5 m. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig par na drugą stronę pływalni. Pierwszy ćwiczący opiera stopy na makaronie – wykonuje pracę ramionami do kraula na piersiach, drugi ćwiczący przodem do partnera w leżeniu na piersiach wykonuje pracę nogami do delfina.
Odmiana: Przebieg zabawy podobny z tą różnicą, że pierwszy uczeń wykonuje pracę ramionami do kraula na grzbiecie, zaś drugi pracę nogami do kraula na piersiach (ramiona w górze z przodu trzymają za makaron).
Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie pracujący nogami i ramionami poprawnie technicznie wykonywali zadanie.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nogami do stylów symetrycznych z krótkim makaronem
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem, głowa w wodzie. Praca nóg do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami, 1 wdech.
 - Jw. w koordynacji: 2 uderzenia nogami, 1 wdech.
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z makaronem, głowa w wodzie. Praca nóg do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 ruchy nóg, 1 wdech.
 - Jw. w koordynacji: 1 ruch nóg, 1 wdech.
- 2) Praca ramionami do stylów symetrycznych z deską ósemką
 - Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do delfina.
 - Jw. praca ramion do żabki na piersiach.
Zalecenie: Ćwiczenie można wykonywać następująco: 12,5 m praca ramion do delfina, 12,5 m praca ramion do żabki na piersiach.
- 3) Dokładanka do delfina z krótkim makaronem
 Leżenie na piersiach, ramiona wprzód wyciągnięte z krótkim makaronem. Praca nóg do delfina i praca ramion z wdechem w bok. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 4 uderzenia nogami na 1 ruch lewym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok) (przykład pracy nóg i ramienia przedstawiono na rys. 5.24a–l).



Rys. 5.24a.



Rys. 5.24b.



Rys. 5.24c.



Rys. 5.24d.



Rys. 5.24e.



Rys. 5.24f.



Rys. 5.24g.



Rys. 5.24h.



Rys. 5.24i.



Rys. 5.24j.



Rys. 5.24k.



Rys. 5.24l.



Rys. 5.24i.

- 4) Jw. bez makaronu.
- 5) Dokładanka do delfina
 Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina i praca ramion z wdechem. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 ruch lewym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion z wdechem (wdech przez podniesienie głowy do góry).
- 6) Ustawienie pionowe w wodzie głębokiej. Naprzemianstronna praca nóg z ćwiczeniem wiosłkowania dłońmi (*sculling/propeller*) – próba utrzymania równowagi. Głowa nad wodą. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z wiosłkowaniem dłońmi w ustawieniu pionowym, a następnie 6 uderzeń nogami do kraula na piersiach z wiosłkowaniem dłońmi w leżeniu na piersiach. Ćwiczenie powtarza się aż do dopłynięcia do wyznaczonego miejsca.
Zalecenie: Ćwiczenie należy rozpocząć od strony wody głębokiej w kierunku wody płytkiej i ćwiczyć do połowy pływalni.
- 7) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do delfina z symetryczną pracą ramion. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 8) Ćwiczenie jak wyżej w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramionami.
- 9) Leżenie na piersiach, pływanie delfinem. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramionami.

- 10) Ćwiczenie jak wyżej w koordynacji: 3 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramionami.
- 11) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki z symetryczną pracą ramion (gleich).
- 12) Pływanie delfinem w koordynacji 2 na 1 (2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramionami).
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) pracę całego tułowia, b) oddech co jeden ruch ramion, c) ruch wiosłujący ramionami, d) pracę nóg (film, delfin, ćw. 15).
- 13) Gry, zabawy i konkursy:
- „Zbędna piłka”
 Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników.
Przybory: 2 piłki gumowe lub piłki do siatkówki, siatka, czepki dla jednej z drużyn.
Pole gry: 12×12 m przedzielone siatką na wysokości 1,5 m od lustra wody.
Cel gry: zawodnicy obu drużyn chwytają piłki i przrzucają na przemian. Nie można piłki podawać między zawodnikami swojej drużyny. Zawodnik może piłkę trzymać 1 sekundę. Po każdym zdobytym punkcie zawodnicy przesuwiają się o jedno miejsce w prawo, a nowi zawodnicy wprowadzają piłkę do gry.
Czas gry: 2×5 min., lub wg uznania.
Punktacja: kiedy piłka upadnie na boisko przeciwnika, jeżeli dwie piłki równocześnie znajdują się na polu przeciwnika, oraz po każdym błędzie przeciwnika.
Rozpoczęcie gry: na sygnał równoczesne wykonanie rzutu przez zawodników obu drużyn stojących po przekątnej boiska.
Przebieg gry – Wznowienie gry po utracie punktu: tak jak rozpoczęcie gry.
Wznowienie gry po błędzie: jw.
Błędy i przewinienia w czasie gry: piłka poza linią boiska, zawodnik przetrzyma piłkę dłużej niż 1 sekundę, upadek piłki na boisko przeciwnika, zawodnicy z drużyn podają piłki między sobą.
Sędziowie: 1 sędzia poruszający się po brzegu basenu.
Uwagi: w czasie gry należy zwracać uwagę na bezpieczeństwo uczestników: reagowanie na niesportowe i agresywne zachowanie oraz reagować na zatapianie, grać bez okularków.
Odmiiany: gra określeniem sposobu wykonania rzutu przez siatkę, gra czterema piłkami; gra bez siatki.
Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

- 1) „Makaronowy wąż”
 Ustawienie na obwodzie koła, 1 uczeń w środku, podział 2–3 zespoły. Na sygnał nauczyciela uczeń z makaronem „wężem” 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.
- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel zachęca uczniów do zdobycia kolejnej odznaki **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK**.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową technikę pływania delfinem.
- Ucz mocniejszego odbicia nogami do delfina, aby uczeń potrafił wyjąć ramiona z wody.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe umiejscowienie wdechu podczas koordynacji w delfinie.
- Zwracaj uwagę na ruch przenoszenia ramion nad wodą.
- Zwracaj uwagę na ruch chowania głowy do wody!
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika pływania stylem motylkowym (delfinem) – położenie, koordynacja

1) Położenie ciała

W delfinie ciało jest ułożone w pozycji na piersiach. Ruchy lokomocyjne ramion i nóg wykonuje się równocześnie i symetrycznie. Ważnym elementem tego stylu jest falowy ruch całego ciała, od odcinka piersiowego kręgosłupa poprzez stawy biodrowe, kolanowe i skokowe ciało przesuwa się po krzywej sinusoidalnej. Kąt natarcia (ataku) w tej technice wynosi od 20° do -20°.

2) Koordynacja pracy nóg, ramion i oddychania

W stylu motylkowym występuje koordynacja dwuuderzeniowa. Oznacza to, że na jeden cykl pracy ramion przypadają dwa uderzenia nóg. Słabsze uderzenie następuje w momencie włożenia ramion do wody i rozpoczęcia ruchu w fazie właściwej. Mocniejsze przypada na zakończenie ruchu wiosłującego ramion (zakończenie odepchnięcia) i wyjęcie ich z wody. Wdech wykonywany jest zazwyczaj w każdym lub w co drugim cyklu ruchowym. Wydech jest zapoczątkowany w zakończeniu fazy odepchnięcia ramion. W trakcie ich przenoszenia nad powierzchnią wody głowa zostaje zanurzona i rozpoczyna się wydech (Bartkowiak 1995, Platonow 2000, Hannula i inni 2001, Czabański i inni 2003, Hannula 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Hines 2008, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Rakowski 2010, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 59

Temat zajęć:

Doskonalenie koordynacji do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie koordynacji do delfina.

Zbiórka, odliczenie. **Sprawdzian 14 z wiedzy ogólnej**, odznaka **POCZĄTKUJĄCY PŁY-
WAK**. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania dotyczące zagadnień związanych z zasadami zachowania się nad wodą: kiedy należy szybko wyjść z wody.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. opad tułowia, odmachy ramion oburącz w bok (10 razy),
 - P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył (po 10 razy),
 - P.w. swobodna, ramiona w przód skos, wymach nogą w przód do ręki przeciwnej (po 10 razy każdą nogą),
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem,
 - P.w. rozkrok, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w bok (po 5 razy w każdą stronę).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - P.w. swobodna, w podskokach krążenia oburącz w przód,
 - P.w. swobodna, w podskokach krążenia oburącz w tył.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w rozspyce, każdy z makaronem. Makaron ułożony na wodzie. Na sygnał uczniowie przepływają pod makaronem za pomocą nóg do delfina.
Zalecenie: Podczas nurkowania w dal ramiona powinny być ułożone w pozycji torpedowej. Nauczyciel określa czas wykonania zadania.
- 3) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Wyścig na makaronie”

Ustawienie w szeregu tyłem do ściany basenu, 1 makaron dla każdego. Odstęp między ćwiczącymi 0,5 m. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się wyścig. W leżeniu na piersiach, makaron ułożony pod biodrami lub na wysokości kostek. Praca ramion do delfina z wdechem wykonywanym w sposób dowolny. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który jako pierwszy ukończy wyścig.

Cel główny zajęć

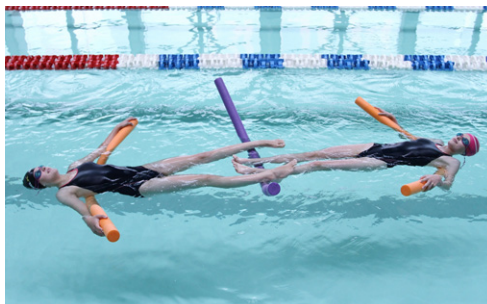
- 1) Praca nogami do stylów naprzemianstronnych
 - Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na piersiach. Wdech wykonywany przez podniesienie głowy do góry po 6 uderzeniach nogami.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową ułożone w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
- 2) Praca ramionami do stylów naprzemianstronnych z deską ósemką i gumą na nogach
 - Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami i gumą na kostkach. Praca ramion do kraula na piersiach.
 - Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami i guma na stopach. Praca ramion do kraula na grzbiecie.
 - Jw. symetryczna praca ramion w leżeniu na grzbiecie.
- 3) Dokładanka do delfina
 - Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina i praca ramienia z wdechem w bok. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok). Lewe ramię wyciągnięte w przód – nie wykonuje ruchu wiosłującego.
 - Jw. ruch wykonuje lewe ramię.
 - Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Dokładanka do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 ruch lewym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok).
 - Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Dokładanka do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 ruch lewym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion z wdechem (wdech przez podniesienie głowy do góry).
Zalecenie: Każdy ruch ramieniem jest wykonywany 3 razy, a następnie zmiana ramienia. Tak samo 3 razy jest wykonywany ruch symetrycznie.
- 4) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z ruchem wiosłowania dłońmi (*scullig/propeller*). Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami z ruchem wiosłowania dłońmi, a następnie symetryczny ruch ramionami do kraula na grzbiecie.
Zalecenie: Nogi pracują bez przerwy. Zwróć uwagę na ruch wiosłowania.
- 5) Leżenie na grzbiecie, praca nóg do zabki z symetryczną pracą ramion. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 6) **Sprawdzian 14.** Zadanie 1. Odznaka **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK**.

- Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Poślizg na piersiach na odcinku 5 m z przejściem do pracy nóg do delfina. Wdech wykonywany przez podniesienie głowy w górę. Ćwiczenie wykonywane na odcinku 15–25 m.
Zalecenie: Odcinek do pokonania ustala nauczyciel w zależności od poziomu umiejętności grupy. Dystans do pokonania nie powinien być krótszy niż 15 m.
- 7) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Pływanie delfinem. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramionami.
- 8) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Pływanie delfinem. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 3 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramionami.
- 9) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Pływanie delfinem. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramionami.
Zalecenie: Zwróć uwagę na: a) pracę całego tułowia, b) oddech co jeden ruch ramion, c) ruch wiosłujący ramionami, d) pracę nóg.
- 10) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Ruch wiosłowania (*sculling/propeller*) prawą dłonią na wysokości bioder, a następnie naprzemienny ruch prawym ramieniem do kraula na grzbiecie. Ten sam ruch wykonuje lewa dłoń i lewe ramię. Ćwiczenie wykonywane technicznie.
Zalecenie: Należy zwracać uwagę na ruch wiosłowania dłonią.
- 11) Skok do wody ze słupka
 - W pozycji wykroczonej, skok do wody, wykonanie poślizgu (pozycja torpedowa) i włączenie pracy nóg do delfina z przejściem do pływania kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
 - Jw. skok do żabki na piersiach z przejściem do pływania żabką na piersiach na odcinku 15 m. Po wykonaniu ćwiczenia ćwiczący wychodzą z wody.
Zalecenie: Liczbę skoków określa nauczyciel. Zwróć uwagę na wykonywane ruchy pod wodą do żabki (1 pełen cykl ruchowy).
- 12) Gry, zabawy i konkursy:
 - „Lajkonik”
Ustawienie w szeregu przy ścianie basenu, odległość między ćwiczącymi 0,5 m. Na sygnał prowadzącego uczniowie siadają okrakiem na makaronie. Mogą poruszać się na drugą stronę pływalni, wykonując ruchy ramionami do delfina. Wygrywa ten uczeń, który najszybciej ukończy wyścig.
Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie w czasie przemieszczania się na drugą stronę pływalni się wzajemnie nie podtapiali.
 - „Kto silniejszy”
Ustawienie w parach, w rozsypce, każda para po 2 makarony. W leżeniu na piersiach nogi oparte o makarony (2 makarony obok siebie). Na sygnał nauczyciela praca ramion do delfina lub 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.
Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie w czasie wykonywania zadania wzajemnie się nie podtapiali.

Uspokojenie organizmu

1) „Tratwa”

Ustawienie w parach naprzeciw siebie (twarzami do siebie), każda para posiada 3 makarony. Na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują leżenie na grzbiecie na makaronie (makaron ułożony pod dółkami pachowymi i pod plecami), zaś nogi opierają na trzecim makaronie. Zadaniem uczniów jest utrzymać się w tej pozycji aż do momentu zakończenia zadania przez nauczyciela (rys. 5.25).



Rys. 5.25.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel przypomina uczniom najczęściej popełniane błędy podczas pływania delfinem.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową technikę pływania delfinem.
- Ucz mocniejszego odbicia nogami do delfina, aby uczeń potrafił wyjąć ramiona z wody.
- Zwracaj uwagę na prawidłowe umiejscowienie wdechu podczas koordynacji w delfinie.
- Zwracaj uwagę na ruch przenoszenia ramion nad wodą.
- Zwracaj uwagę na ruch chowania głowy do wody!
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy w pływaniu delfinem

- naprzemianstronne ruchy nóg,
- zaburzona koordynacja pracy ramion i nóg (wykonywanie 1 ruchu nóg na 1 cykl pracy ramion),
- usztywnianie pasa biodrowego (brak falującego ruchu tułowia),
- zbyt mocne ugięcie nóg w stawach kolanowych,
- usztywnianie nóg w stawach kolanowych i skokowych,
- grzbietowe (zamiast podeszwowe) ugięcie stóp,
- zbyt wysokie unoszenie ciała nad wodą podczas wykonania wdechu,
- zbyt późne unoszenie głowy do wdechu,
- brak fazy odepchnięcia w ruchu właściwym ramion (zbyt wczesne wyjmowanie ramion z wody),
- przenoszenie ramion nad wodą z łokciem ułożonym niżej niż przedramię i ręka,
- wysokie przenoszenie prostych ramion nad wodą,
- nieprawidłowe (zbyt szerokie) włożenie ramion do wody i prowadzenie ich na zewnątrz w bok.

(Czabański i inni 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

Styl motylkowy w świetle przepisów pływania

- SW 8.1** Od początku pierwszego ruchu ramion po starcie i po każdym nawrocie ciało musi pozostawać w pozycji na piersiach. Ruchy nóg pod wodą na boku są dozwolone. Obrót na plecy nie jest dozwolony w żadnym momencie wyścigu, z wyjątkiem nawrotu po dotknięciu ściany, kiedy dozwolony jest obrót w dowolny sposób, jeżeli ciało jest na piersiach przy opuszczaniu ściany.
- SW 8.2** Oba ramiona muszą być przenoszone równocześnie, nad powierzchnią wody do przodu, a następnie równocześnie, pod powierzchnią wody do tyłu przez cały wyścig, z uwzględnieniem SW 8.5.
- SW 8.3** Wszystkie ruchy nóg do góry i w dół muszą być równoczesne. Nogi lub stopy nie muszą być na tym samym poziomie, ale nie mogą one wykonywać ruchów naprzemiennych w stosunku do siebie. Ruchy nóg do stylu klasycznego nie są dozwolone.
- SW 8.4** Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi być równoczesne obydwoma rozłączonymi dłońmi, na wysokości lustra wody, powyżej lub poniżej.
- SW 8.5** Po starcie i po nawrotach, pływak może wykonać pod wodą jeden lub więcej ruchów nóg i jeden ruch ramion w celu wypłynięcia na powierzchnię. Dozwolone jest całkowite zanurzenie pływaka na dystansie nie dłuższym niż 15 m po starcie i każdym nawrocie, przed tym punktem głowa musi złamać lustro wody. Pływak musi pozostawać wynurzony do następnego nawrotu lub finiszu (Przepisy pływania FINA 2013–2017).

LEKCJA 60

Temat zajęć:

Nauczanie nawrotu do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie nawrotu do delfina.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje uczniom informacje związane z techniką wykonania nawrotu zwykłego do delfina.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, opad tułowia, naprzemianstronne krążenia ramion w przód (10 razy),
 - 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie przodem do ściany, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie, ze skretem tułowia i głowy w lewo, potem w prawo.
 - Ustawienie przodem do ściany, marsz z odległości 1 m, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie, obrót przez lewe (potem prawe) ramię, odejście od ściany.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie tyłem do ściany, na wodzie leży piłka. Na sygnał uczniowie płyną żabką ratowniczą z popychaniem piłki głową w przód.
- 3) Ustawienie w parach, 1 piłka. Odległość między ćwiczącymi z pary 1,5–2 m. Na sygnał uczniowie płyną żabką ratowniczą z podaniem piłki do siebie.

Zalecenie: Podania należy wykonywać w przód po skosie, aby partner nie musiał się wracać po piłkę.

- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
- „Berek z podaniem piłki”
Ustawienie w rozsypane, wyznacza się 2–3 „berków” oznakowanych rękawkiem pływackim. Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” starają się złapać uciekających, którzy podają między sobą piłkę. 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, który niedokładnie poda lub nie chwyci piłki.
Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy podczas poruszania się wzajemnie się nie podtapiali.
Zalecenie: Uczniowie nie mogą bawić się w okularkach!

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie, w dłoniach małe piłeczki. Praca nóg do delfina z małymi piłeczkami w dłoni. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 wdech.
- 2) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie, w lewej dłoni mała piłeczka. Dokładanka do delfina z piłeczkami. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem (lewe ramię wyciągnięte w przód z piłeczką); 2 uderzenia nogami na 1 ruch lewym ramieniem (prawe ramię wyciągnięte w przód z piłeczką).
Zalecenie: Po wykonaniu ruchu ramieniem następuje przełożenie piłeczki do ręki, która nie wykonuje ruchu wiosłującego.
- 3) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie, w dłoniach małe piłeczki. Dokładanka do delfina z piłeczkami. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem (lewe ramię wyciągnięte w przód); 2 uderzenia nogami na 1 ruch lewym ramieniem (prawe ramię wyciągnięte w przód); 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion (rys. 5.26a–f).
Zalecenie: Zwracaj uwagę, aby dzieci przносиły ramiona nad powierzchnią wody. Długość dystansu powinien ustalić nauczyciel z uwzględnieniem możliwości koordynacyjnych i kondycyjnych ćwiczących.



Rys. 5.26a.



Rys. 5.26b.



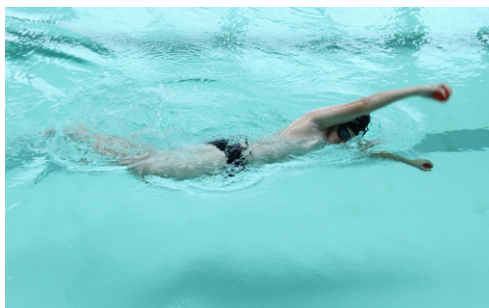
Rys. 5.26c.



Rys. 5.26d.



Rys. 5.26e.



Rys. 5.26f.



Rys. 5.26g.



Rys. 5.26h.



Rys. 5.26i.



Rys. 5.26j.



Rys. 5.26k.



Rys. 5.26l.



Rys. 5.26l.

- 4) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie, w dłoniach małe piłeczki. Praca nóg do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nogami na 1 wdech.
- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie, w dłoniach małe piłeczki. Pływanie żabką na piersiach z wydłużoną fazą poślizgu.
Zalecenie: W czasie poślizgu ramiona powinny być wyciągnięte w przód, a ćwiczący powinien liczyć do 3.
- 6) W leżeniu na piersiach, pływanie kraulem na piersiach w dowolnej koordynacji oddechowej.
- 7) W przysiadzie pod wodą, ramiona zgięte w stawach łokciowych. Ruch wioselkowania (sculling/propeller) przedramionami i dłońmi. Wydech do wody, wdech wykonywany dowolnie.
Zalecenie: Zwróć uwagę na ułożenie dłoni i ruch wioselkowania.
- 8) Doskonalenie nawrotu do kraula na piersiach
Ustawienie w połowie basenu, twarzą do ściany nawrotowej (woda płytka). Na sygnał dopłynięcie do ściany nawrotowej kraulem na piersiach na pełnej prędkości. Wykonanie zmiany kierunku pływania przez dotknięcie ręką ściany – obrót. Po odbiciu od ściany wykonanie poślizgu z ramionami w pozycji torpedowej, włączenie pracy nóg do delfina i przejście do pływania kraulem na piersiach (film, nawroty, ćw. 2).
- 9) **Sprawdzian 14. Zadanie 2. Odznaka POCZĄTKUJĄCY PŁYWAK.**
 - Skok startowy ze słupka, a następnie 25 m kraulem na piersiach na czas.
Zalecenie: Zwróć uwagę aby dzieci pamiętały o: a) ułożeniu ramion w pozycji torpedowej w fazie lotu, b) wykonaniu poślizgu, c) włączeniu pracy nóg do delfina, d) prawidłowym wdechu (skręt głowy w bok).

10) Ćwiczenia nauczające nawrotu do delfina

- Ustawienie przed ścianą nawrotową (woda płytka), jednoczesne ułożenie dłoni na ścianie i wykonanie obrotu przez lewe (potem prawe) ramię, a następnie odejście od ściany.
- Ustawienie 5 m przed ścianą nawrotową (woda płytka); marsz w przód w kierunku ściany, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie pływalni.
- Ćwiczenie jak wyżej, z obrotem ciała o 180° przez lewe lub prawe ramię i odejście od ściany.
- Ustawienie około 2–3 m przed ścianą; z odbicia nogami od dna wykonanie poślizgu na piersiach z ramionami w przodzie (pozycja torpedowa), równoczesne ułożenie rozłączonych dłoni na ścianie pływalni.
- Ćwiczenie jak wyżej, obrót ciała za lewym lub prawym ramieniem.
- Ustawienie 5 m przed ścianą dopłynięcie do ściany za pomocą delfinowych ruchów nóg, równoczesne położenie dłoni na ścianie.
- Ćwiczenie jak wyżej, wykonanie obrotu ciała za lewym lub prawym ramieniem o 180° .
- Ustawienie 5 m przed ścianą, dopłynięcie do ściany za pomocą nóg do delfina ruchami, a następnie równoczesne położenie rozłączonych dłoni na ścianie; oderwanie jednej ręki od ściany i obrót ciała z równoczesnym ułożeniem stóp na ścianie; po nabraniu wdechu zanurzenie ciała z przeniesieniem ramienia nad wodą.
- Jw. dopłynięcie do ściany delfinem.
- Ustawienie tyłem do ściany pływalni, nabranie wdechu, zanurzenie ciała z ułożeniem stóp na ścianie, odbicie i poślizg z ramionami w pozycji torpedowej (głowa między ramionami), wydech do wody.
- Ćwiczenie jak wyżej, z wykonaniem poślizgu przedłużonego delfinowymi ruchami nóg.
- Ćwiczenie jak wyżej, po wypłynięciu na powierzchnię wykonanie 2–3 cykli w pełnej koordynacji.
- Ustawienie około 2–3 m przed ścianą; z odbicia nogami od dna wykonanie poślizgu na piersiach z ramionami w pozycji torpedowej, a następnie równoczesne dotknięcie ściany obiema rozłączonymi rękami, obrót ciała za dowolnym ramieniem z ułożeniem stóp na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie ciała, odbicie i poślizg przedłużony pracą nóg do delfina.
- Ustawienie w odległości 5 m od ściany nawrotowej, dopłynięcie delfinem, równoczesne dotknięcie ściany obiema rozłączonymi rękami, obrót ciała za dowolnym ramieniem z ułożeniem stóp na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie ciała, odbicie i poślizg przedłużony pracą nóg do delfina.
- Ćwiczenie jak wyżej, po wypłynięciu na powierzchnię wody wykonanie 2–3 cykli w pełnej koordynacji (film, nawroty, ćw. 4).

Zalecenie: Nawrotu do delfina można uczyć metodą analityczną lub syntetyczną. Wybór metody zależy od nauczyciela i poziomu zaawansowania uczniów.

11) Gry, zabawy i konkursy:

- „Piłka goni piłkę”
Ustawienie na obwodzie koła, dwóch lub trzech uczestników zabawy posiada piłkę. Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy podają piłkę do siebie nawzajem. Ten, kto otrzyma piłkę, wykonuje zanurzenie ciała pod wodę poprzez wykonanie przysiadu z piłką (piłka w ramionach nad wodą). Podający starają się tak szybko wykonywać zadanie, aby piłki goniły się wzajemnie.

Odmiana I: Uczestnicy podają piłki po obwodzie koła bez zanurzania pod wodę, jednak poruszają się po obwodzie koła żabką ratowniczą.

Odmiana II: można wprowadzić na sygnał zmianę kierunku poruszania i podania.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy dokładnie wykonywali podania, nie gubili piłki.

Zalecenie: Nauczyciel wybiera formę, która będzie odpowiednia do poziomu umiejętności uczestników zajęć.

Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

- „Wyścig piłek w rzędach”

Ustawienie w 2–3 zespołach o jednakowej liczbie zawodników, na linii startu w rzędzie, odstęp między zawodnikami w rzędach wynoszą 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwszy z zespołu podają trzymaną piłkę do tyłu przez wykonanie skłonu i przeniesienie piłki w wyprostowanych ramionach nad głową – tak podaną piłkę przejmuje następny zawodnik. Ostatni zawodnik przebiega z piłką (piłka trzymana dowolnie w ramionach) do przodu i wyścig rozpoczyna się od nowa. Wyścig się kończy, gdy zawodnik, który rozpoczął jako pierwszy, ponownie znajdzie się z przodu zespołu. Wygrywa zespół, który szybciej ukończy wyścig.

Odmiana: Ustawienie i przebieg gry podobny, z tą różnicą, że przekazanie piłki następuje w przód pomiędzy nogami ćwiczących (ćwiczący musi wykonać skłon tułowia w przód i zanurzyć twarz – cel zanurzenie głowy) – którzy stają w rozkroku lub skręt tułowia w bok.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy dokładnie wykonywali zadanie.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą bawić się w okularkach!

Uspokojenie organizmu

- 1) „Leżenie z piłką”

Ustawienie w parach z 1 piłką, w rozsypce. Na sygnał uczestnicy zabawy w parach wykonują leżenie na piersiach z ułożeniem ciał naprzeciw siebie, twarzą do piłki, nogi ułożone w rozkroku.

Odmiana: Przebieg zabawy jak wyżej, różnica polega na tym, iż jeden z ćwiczących wykonuje leżenie na grzbiecie z ramionami w górze – drugi leżenie na piersiach. Obaj ćwiczący mają ułożone nogi w rozkroku.

Uwaga: Należy dopilnować, aby uczestnicy zabawy dokładnie wykonywali zadania, nie pogubili piłki.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel przypomina technikę wykonania nawrotu do delfina.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową technikę pływania delfinem.
- Ucz odbicia od ściany dwoma nogami.

- Ucz dotknięcia ściany dwoma rozłączonymi dłońmi.
- Ucz prawidłowego poślizgu po obrocie w nawrocie.
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania nawrotu w stylu motylkowym

W pływaniu delfinem stosowane są nawroty zwykłe, których technika wykonania jest ściśle określona przepisami pływania.

Fazy nawrotu w stylu motylkowym (delfinie):

- 1) Dopłynięcie do ściany nawrotowej – przed ścianą nawrotową pływak, wykonując ostatni cykl ruchowy, przenosi ramiona nad wodą i dotyka równocześnie obiema dłońmi ściany pływalni, uginając ramiona w stawach łokciowych.
 - 2) Obrót – pływak pozostawia na ścianie jedną dłoń, a drugą odrywa od ściany i przenosi pod wodą; równocześnie ugięte (w stawach biodrowych i kolanowych) nogi pływak ustawia na ścianie pływalni.
 - 3) Odbicie – po ustawieniu stóp na ścianie następuje wdech i zanurzenie całego ciała, a następnie drugie ramię odrywa się od ściany i zostaje przeniesione nad powierzchnią wody; poprzez energiczny wyprost nóg w stawach biodrowych i kolanowych pływak wykonuje odbicie od ściany pływalni.
 - 4) Poślizg i ruchy napędowe nóg – w poślizgu na piersiach, z wyprostowanymi w przód ramionami wykonywane są delfinowe ruchy tułowia i nóg.
 - 5) Wynurzenie i przejście do pływania – rozpoczęcie ruchu ramion powoduje wypłynięcie pływaka na powierzchnię wody i przejście do dalszego pływania stylem motylkowym.
- (Bartkowiak 1995, Płatonow 2000, Hannula i inni 2001, Czabański i inni 2003, Hannula 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Hines 2008, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Montgomery i inni 2009, Rakowski 2010, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 61

Temat zajęć:

Doskonalenie nawrotu do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie nawrotu do delfina.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje uczniom informacje dotyczące zagadnień związanych z zasadami zachowania się nad wodą: kiedy i gdzie skakać do wody.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. swobodna, wymachy ramion na przemian 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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie przodem do ściany, marsz z odległości kilku metrów, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie, obrót przez lewe (potem prawe) ramię, odejście od ściany.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie tyłem do ściany, na wodzie leży piłka. Na sygnał uczniowie płyną kraulem ratowniczym z popychaniem piłki głową w przód.
- 3) Ustawienie w parach, 1 piłka. Odległość między ćwiczącymi z pary 1,5–2 m. Na sygnał uczniowie płyną kraulem ratowniczym z podaniem piłki do siebie.
Zalecenie: Podania należy wykonywać w taki sposób, aby partner nie musiał się wracać po piłkę.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek z piłką”
Ustawienie w rozsypce, wyznacza się 2–3 „berków”, każdy z piłką. Na sygnał prowadzącego wyznaczone „berki” starają się złapać uciekających przez dotknięcie piłką.

Zawodnik, który zostanie dotknięty piłką, zostaje „berkiem” i przejmuje piłkę. Wygrywa ten uczeń, który był najmniej razy „berkiem”. Każdy uczestnik zabawy porusza się kraulem ratowniczym lub żabką ratowniczą.

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

Zalecenie: Uczniowie nie mogą bawić się w okularkach!

Cel główny zajęć

- 1) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 wdech.
Zalecenie: Ramiona nie wykonują żadnych ruchów napędowych.
- 2) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Praca nóg do delfina z ćwiczeniem fazy odepchnięcia ramionami. Ramiona przenoszone są pod powierzchnią wody w przód. Wdech wykonywany jest w momencie rozpoczynania fazy odepchnięcia.
- 3) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina z pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 4) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina z pracą ramion do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 5) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do delfina z pracą ramion do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w dowolnej koordynacji oddechowej.
- 6) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na piersiach z pracą ramion do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 7) Siad na desce, nogi ugięte pod kątem 90°, ramiona w przód ugięte w stawach łokciowych. Ćwiczenia ruchu wiosłowania (*sculling/propeller*) przedramionami i dłońmi.
Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch wiosłowania.
- 8) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Pływanie delfinem w koordynacji: 4 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 9) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Pływanie delfinem w koordynacji: 3 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 10) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Pływanie delfinem w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.
Zalecenie: Ćwiczenia 8–10 można wykonywać na odcinku 15–20 m.
- 11) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki z symetryczną pracą ramion (*gleich*).
- 12) Ustawienie w odległości 5 m od ściany nawrotowej, dopłynięcie delfinem, równoczesne dotknięcie ściany obiema rozłączonymi rękami, obrót ciała za dowolnym ramieniem z ułożeniem stóp na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie ciała, odbicie, poślizg z włączeniem pracy nóg do delfina.
- 13) Ustawienie w odległości 5 m od ściany nawrotowej, dopłynięcie delfinem, równoczesne dotknięcie ściany obiema rozłączonymi rękami, obrót ciała za dowolnym ramieniem

z ułożeniem stóp na ścianie, wykonanie wdechu, zanurzenie ciała, odbicie, poślizg z włączeniem pracy nóg do delfina, a po wypłynięciu na powierzchnię wody wykonanie 2–3 cykli w pełnej koordynacji.

Zalecenie: Należy zwracać uwagę na równoczesne ułożenie rozłączonych dłoni na ścianie nawrotowej.

14) Ćwiczenie jak wyżej. Wykonanie nawrotu po dopłynięciu do ściany delfinem z większą prędkością.

15) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gorące piłki”

Ustawienie: w dwóch zespołach na ograniczonym polu gry (12×12 m). Każdy zespół ma 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 po 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.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Wąż – lider”

Uczniowie, maszerując gęsiego za wyznaczonym uczniem, który często zmienia kierunek marszu. Uczniowie regulują oddech, co jakiś czas „wąż – lider” zanurza się pod wodę, a za nim „całe ciało”. Zabawa się kończy na sygnał nauczyciela.

Zalecenie: Można zmieniać „lidera”.

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel przypomina najczęściej popełniane błędy podczas wykonywania nawrotu do delfina oraz podaje przepisy pływania związane z wykonaniem nawrotu do stylu motylkowego.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową technikę pływania delfinem.
- Ucz odbicia od ściany dwoma nogami.
- Ucz dotknięcia ściany dwoma rozłączonymi dłońmi.
- Ucz prawidłowego poślizgu po obrocie w nawrocie.
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.

- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy przy wykonywaniu nawrotu w stylu motylkowym

- brak równoczesnego ułożenia obydwu dłoni na ścianie pływalni,
- zbyt głębokie zanurzenie ciała podczas poślizgu pod wodą, spowodowane nadmiernym dociągnięciem brody do klatki piersiowej,
- zbyt płaskie zanurzenie w wodzie po obrocie ciała, wskutek czego poślizg oraz ruchy kończyn dolnych są wykonywane na powierzchni wody.

(Czabański 2003, Maglischo 2003, Waade i wsp. 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

Przepisy pływania dotyczące wykonywania nawrotu w stylu dowolnym

SW 8.1 Od początku pierwszego ruchu ramion po starcie i po każdym nawrocie ciało musi pozostać w pozycji na piersiach. Ruchy nóg pod wodą na boku są dozwolone. Obrót na plecy nie jest dozwolony w żadnym momencie wyścigu, za wyjątkiem nawrotu po dotknięciu ściany, kiedy dozwolony jest obrót w dowolny sposób, jeżeli ciało jest na piersiach przy opuszczaniu ściany.

SW 8.4 Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi być równoczesne obydwoma rozłączonymi dłońmi, na wysokości lustra wody, powyżej lub poniżej.

SW 8.5 Po starcie i po nawrotach pływak może wykonać pod wodą jeden lub więcej ruchów nóg i jeden ruch ramion w celu wypłynięcia na powierzchnię. Dozwolone jest całkowite zanurzenie pływaka na dystansie nie dłuższym niż 15 m po starcie i każdym nawrocie, przed tym punktem głowa musi złamać lustro wody. Pływak musi pozostawać wynurzony do następnego nawrotu lub finiszu (Przepisy pływania FINA 2013–2017).

LEKCJA 62

Temat zajęć:

Nauczanie skoku startowego do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie skoku startowego do delfina.

Zbiórka, odliczenie. **Sprawdzian 15 z wiedzy ogólnej**, odznaka **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK**. Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące zagadnień związanych z zasadami zachowania się nad wodą: kiedy i gdzie skakać 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 razy),
 - P.w. swobodna, przysiady (5–10 razy),
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem.
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w rozsypce, przysiad podparty. Wyskok w górę do „strzałeczki”.
Zalecenie: W czasie wyskoku w górę ramiona powinny być ułożone w pozycji torpedowej.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w parach obok siebie, bark przy barku. W leżeniu na grzbiecie z chwytem za wewnętrzne ramiona (chwyt za dłoń partnera) w dole. Praca nóg do kraula na grzbiecie z pracą zewnętrznym ramieniem do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 ruch ramieniem. Po przepłynięciu odcinka 25 m następuje zmiana ustawienia, tak by pracowało drugie ramię.

- 3) Jw. w leżeniu na piersiach. Praca ramion zewnętrznych do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 ruch ramieniem. Wdech wykonywany co drugi ruch ramieniem.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek inicjator”
- 5) Uczestnicy zabawy poruszają się w wodzie sposobem wyznaczonym przez „berka”. „Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto zostanie załapany, staje się berkiem. Nowy berek podaje nowy sposób poruszania się w wodzie. Zabawa się kończy na sygnał nauczyciela.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg do kraula na grzbiecie z różnym ułożeniem ramion
 - Leżenie na grzbiecie, z ramionami wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową w pozycji torpedowej. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona zgięte w stawach łokciowych – przedramiona nad wodą, wzrok skierowany na dłonie, praca nóg do kraula na grzbiecie.
- 2) Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie.
- 3) Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami, ramiona wzdłuż tułowia. Równoczesny ruch wiosłowania dłońmi na wysokości bioder (*sculling/propeller*), a następnie symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie.
- 4) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, deska ósemka między nogami. Symetryczna praca ramion do kraula na grzbiecie – ramiona przenoszone bokiem w górę po powierzchni wody do ułożenia za głową i z powrotem do bioder.
- 5) Poślizg na grzbiecie, ramiona w pozycji torpedowej. Pływanie kraulem na grzbiecie w koordynacji: 10 cykli technicznie, 6 cykli bardzo szybko.
- 6) **Sprawdzian 15.** Zadanie 1. Odznaka **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK**.
 - Ustawienie tyłem do ściany, poślizg na piersiach (ramiona ułożone w pozycji torpedowej) na odcinku 5 m, a następnie dokładanka do delfina na odcinku 15 m. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 ruch lewym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion z wdechem (wdech przez podniesienie głowy do góry).
Zalecenie: Każdy ruch ramienia jest wykonywany 1 raz, po czym następuje zmiana ramienia. Tak samo 1 raz jest wykonywany ruch symetrycznie.
- 7) Ćwiczenie poślizgu na piersiach z odbiciu od ściany z pracą nóg do delfina na odcinku 5–10 m. Ramiona ułożone w pozycji torpedowej.
- 8) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Pływanie delfinem w koordynacji: 3 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 9) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Pływanie delfinem w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.

10) Ćwiczenia skoku startowego do delfina

- W pozycji wykroczonej wykonanie skoku startowego. Po fazie lotu następuje wejście do wody, poślizg na piersiach z włączeniem pracy nóg do delfina. Praca nóg do delfina na odcinku 5 m.
- Jw. z włączeniem 3 cykli ruchowych do delfina.
- Jw. z przepłynięciem odcinka 15–25 m delfinem (film, skoki startowe, ćw. 4).

Zalecenie: a) Należy zwracać uwagę na ułożenie ramion w pozycji torpedowej w czasie skoku i poślizgu z pracą nóg do delfina łącznie. b) Dobór ćwiczeń zależy od nauczyciela, uzależniony jest od poziomu umiejętności ćwiczących.

11) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gra do 5 podań”

Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników, 1 gumowa piłka.

Cel gry: zespół tej samej drużyny ma za zadanie wykonać 5 podań między sobą w określonym polu gry. W przypadku przechwycenia piłki przez przeciwników gra rozpoczyna się od nowa przez wznowienie podania zawodnika drużyny, której udało się zdobyć piłkę. Dotknięcie piłki przez drużynę przeciwną nie jest uznawane za przechwyty. Drużyna otrzymuje 1 pkt za każdą serię 5 poprawnych podań.

Rozpoczęcie gry: przez rzut piłki lub ringo z brzegu przez sędziego na środek boiska.

Wznowienie gry po utracie punktu: z dowolnego miejsca pola gry przez dowolnego zawodnika drużyny przeciwnej.

Wznowienie gry po błędzie lub przewinieniu – jw. – przez drużynę przeciwną.

Błędy i przewinienia w czasie gry: podanie z powrotem do zawodnika, od którego otrzymało się piłkę, wpadnięcie piłki do wody, wyrzucenie piłki poza pole gry, brutalna gra, bezpośredni atak zawodnika z piłką.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Fajka pokoju”

Ustawienie na obwodzie koła. Na sygnał nauczyciela uczniowie siadają na dnio basenu na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym. Przykładają do ust jedną dłoń, a do niej drugą (dłonie zgięte w pięści) i imitują palenie „fajki pokoju”. Przez dłonie wypuszczają powietrze (rys. 5.27a–c).



Rys. 5.27a.



Rys. 5.27b.



Rys. 5.27c.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci nie przeceniały swoich możliwości.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel przypomina technikę wykonania skoku startowego do delfina.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową technikę pływania delfinem.
- Ucz odpowiedniego ułożenia ramion (pozycja torpedowa) w czasie wykonywania skoku startowego do delfina.
- Po fazie lotu po wejściu do wody – ucz poślizgu z pracą nóg do delfina i ramionami w pozycji torpedowej.
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Technika wykonania nawrotu w kraulu na piersiach

Fazy skoku startowego:

- 1) **Pozycja wyjściowa (startowa)** – po wydaniu komendy „na miejsca” przez startera pływak przyjmuje pozycję startową. Wykonuje skłon na przedniej powierzchni platformy słupka, w pozycji rozkroczonej lub wykroczonej, chwytając dłońmi przednią krawędź słupka (na zewnątrz lub między nogami). Nogi są ugięte w kolanach, aby zwiększyć siłę odbicia.
- 2) **Odbicie** – po sygnale startowym następuje energiczny ruch ramionami w przód. Kiedy wychylenie ciała jest optymalne, następuje odbicie poprzez szybkie prostowanie nóg

w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych. W tym czasie ramiona są wyprostowane i znajdują się z przodu na wysokości linii barków.

- 3) **Lot** – po odbiciu w fazie lotu ciało pływaka jest wyprostowane, a mięśnie napięte, głowa jest opuszczona między ramionami; broda dotyka klatki piersiowej. W tej pozycji następuje faza wejścia do wody.
- 4) **Wejście do wody** – w fazie tej pływak przyjmuje jak najbardziej opływowy kształt, co wpływa na zmniejszenie spadku prędkości po wejściu do wody. W pierwszej kolejności zanurzają się do wody ręce, a następnie przedramiona, ramiona, głowa, tułów i nogi.
- 5) **Poślizg (szybowanie)** – poślizg pod wodą trwa do momentu, kiedy prędkość ciała uzyskana podczas skoku będzie zbliżona do prędkości, z jaką pływak porusza się na dystansie. W momencie spadku prędkości pływak przedłuża poślizg, wykonując pod wodą pracę delfinową tułowia i nóg, którą kontynuuje po wynurzeniu na powierzchnię wody.
- 6) **Wynurzenie i przejście do pływania** – w czasie wynurzenia ciała rozpoczynają pracę ramiona, pływak rozpoczyna pływanie w pełnej koordynacji charakterystycznej dla stylu motylkowego

(Bartkowiak 1995, Płatonow 2000, Hannula i inni 2001, Czabański i inni 2003, Hannula 2003, Maglischo 2003, Waade 2005, Hines 2008, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Rakowski 2010, Stachura, Płatek 2012).

LEKCJA 63

Temat zajęć:

Doskonalenie skoku startowego do delfina.

Cel zajęć:

Opanowanie skoku startowego do delfina.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel podaje uczniom informacje związane z bezpieczną wodą oraz błędami i przepisami pływania dotyczącymi wykonywania skoku startowego do delfina.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. rozkrok, krążenia ramion oburącz w przód i w tył w podskokach (po 10 razy),
 - P.w. rozkrok, prawe ramię na biodrze, lewe ramię w górze, skłony tułowia w prawą stronę (po 5 razy), zmiana strony skłonu, skręty tułowia w prawo i w lewo (10 razy),
 - P.w. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył do podporu przodem (5 razy),
 - P.w. rozkrok, ramiona w górze, skłony tułowia w przód (10 razy),
 - P.w. postawa swobodna, waga przodem na lewej nodze, po 10 sekundach zmiana nogi postawnej.
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenie przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w rozsypce, przysiad podparty. Wyskok w górę do „strzałeczki”.
Zalecenie: W czasie wyskoku w górę ramiona powinny być ułożone w pozycji torpedowej.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w parach obok siebie, bark przy barku, leżenie na grzbiecie z chwytem za wewnętrzne ramiona (chwyt za dłoń partnera) w dole. Praca nóg do kraula na grzbiecie z pracą zewnętrznym ramieniem do kraula na grzbiecie. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 ruch ramieniem. Po przepłynięciu odcinka 25 m następuje zmiana ustawienia, tak by pracowało drugie ramię.

- 3) Jw. w leżeniu na piersiach. Praca ramion zewnętrznych do kraula na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 6 uderzeń nogami na 1 ruch ramieniem. Wdech wykonywany co drugi ruch ramieniem.
- 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Ucieknij przed pułapką”
Ustawienie w rozsypce. Uczniowie siedzą na makaronie okrakiem, mogą poruszać się, wykonując podskoki (na wodzie głębszej mogą wykonywać ruchy nogami i ramionami). Wyznaczone przez nauczyciela dziecko jest „berkiem”, który posiada obręcz „pułapkę”, do której łapie uciekające dzieci. „Berek” może poruszać się w ten sam sposób, co pozostali uczestnicy zabawy. Nie można do jednej obręczy złapać dwóch osób. Złapany staje się „berkiem”.
Uwaga: Należy zwrócić uwagę, aby „berek” nie uderzył nikogo obręczą i nie podtapiał uczestników zabawy.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg do żabki na piersiach z różnym ułożeniem ramion
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 ruchy nóg, poślizg.
 - Leżenie na piersiach, ramiona wzdłuż tułowia, głowa w wodzie. Praca nóg do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nóg, 1 wdech.
 - Leżenie na piersiach, ramiona wzdłuż tułowia, głowa nad wodą. Praca nóg do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 4 ruchy nóg, 1 wydech do wody z poślizgiem (film, żabka, ćw. 9).
 - Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej, głowa w wodzie. Praca nóg do żabki na piersiach. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 1 ruch nóg, 1 wdech.
- 2) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami, ramiona w przodzie. Ruch wioselkowania dłońmi (*sculling/propeller*), a następnie praca ramion do żabki na piersiach.
- 3) Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami, ramiona w przodzie. Ruch wioselkowania dłońmi (*sculling/propeller*), a następnie praca ramion do żabki na piersiach wspomagana pracą nóg do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami, 1 cykl pracy ramion.
Zalecenie: Deska ósemka między udami lub między kostkami.
- 4) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion. Ramiona przenoszone są pod powierzchnią wody w tył za głowę z dotknięciem dłonią barku (film, kraul na grzbiecie, ćw. 21).
Zalecenie: Zwróć uwagę, aby ramiona były przenoszone w tył za głowę blisko tułowia.
- 5) Pływanie żabką na piersiach z wydłużoną fazą poślizgu (film żabka, ćw. 16).
Zalecenie: Uczeń w czasie poślizgu powinien liczyć do 3.
- 6) Pływanie żabką na piersiach w koordynacji: 6 cykli technicznie, 4 cykle bardzo szybko.
- 7) **Sprawdzian 15.** Zadanie 2. Odznaka **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK.**
 - Skok startowy ze słupka, a następnie 25 m żabką na piersiach na czas.
Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci pamiętały o: a) poprawnym wykonaniu startu, (odbicie dwoma nogami), b) ułożeniu ramion w pozycji torpedowej w fazie lotu, c) wykonaniu poślizgu, d) 1 cyklu ruchowym pod wodą.

- 8) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki z symetryczną pracą ramion (gleich).
- 9) Leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte w przód. Dokładanka do delfina. Ćwiczenie wykonywane w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 ruch prawym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 ruch lewym ramieniem z wdechem (skręt głowy w bok), 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion z wdechem (wdech przez podniesienie głowy do góry).
- 10) Leżenie na piersiach, ramiona w pozycji torpedowej. Pływanie delfinem w koordynacji: 2 uderzenia nogami na 1 cykl pracy ramion.
- 11) Ćwiczenia skoku startowego do delfina
 - W pozycji wykroczonej wykonanie skoku startowego. Po fazie lotu następuje wejście do wody, poślizg na piersiach z włączeniem pracy nóg do delfina. Praca nóg do delfina na odcinku 5 m.
 - W pozycji wykroczonej wykonanie skoku startowego. Po fazie lotu następuje wejście do wody, poślizg na piersiach z włączeniem pracy nóg do delfina. Praca nóg do delfina na odcinku 5 m z włączeniem 3 cykli ruchowych do delfina.
 - W pozycji wykroczonej wykonanie skoku startowego. Po fazie lotu następuje wejście do wody, poślizg na piersiach z włączeniem pracy nóg do delfina. Praca nóg do delfina na odcinku 5 m z przepłynięciem odcinka 15–25 m delfinem.
Zalecenie: a) Należy zwracać uwagę na ułożenie ramion w pozycji torpedowej w czasie skoku i poślizgu z pracą nóg do delfina włącznie. b) Dobór ćwiczeń zależy od nauczyciela, uzależniony jest od poziomu umiejętności ćwiczących.
- 12) Gry, zabawy i konkursy:
 - „Gra uciekający cel”
Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 osób na polu o wymiarach 10×12 m. Celem gry jest prowadzenie piłki i trafienie nią do bramki lub koła pływającego w czasie gry 2 razy po 5 minut lub według uznania nauczyciela. Za każdą zdobytą bramkę drużyna otrzymuje 1 punkt.
Utrudnianiem jest przesuwanie się bramki lub koła pływającego z bramkarzem w strefie obrony (film, gry i zabawy, ćw. 20).
Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

- 1) „Kalkulator”
Ustawienie w parach naprzeciw siebie. Na sygnał nauczyciela jeden z uczniów zanurza się pod wodę i stara się odczytać, ile palców pokazuje pod wodą jego partner. Po wykonaniu zadania następuje zmiana ćwiczących.
Zalecenie: Uczniowie zanurzają się pod wodę bez okularków.
- 2) „Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel gratuluje uczniom zdobycia kolejnej odznaki **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK** i motywuje uczniów do podjęcia próby zdobycia już ostatniej odznaki z kursu nauczania pływania.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową technikę pływania delfinem.
- Ucz odpowiedniego ułożenia ramion (pozycja torpedowa) w czasie wykonywania skoku startowego do delfina.
- Po fazie lotu po wejściu do wody – ucz poślizgu z pracą nóg do delfina i ramionami w pozycji torpedowej.
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Błędy przy wykonywaniu skoku startowego ze słupka

- w czasie lotu głowa uniesiona zbyt wysoko, ćwiczący podczas skoku uderza o wodę klatką piersiową,
- w czasie lotu ciała ugięcie nóg w stawach kolanowych,
- zbyt słabe odbicie od słupka startowego, w wyniku czego skraca się fazę lotu,
- zbyt głębokie zanurzenie ciała w momencie wejścia do wody i w czasie poślizgu,
- zbyt płytkie zanurzenie ciała w momencie wejścia do wody (brak fazy poślizgu pod wodą),
- przedwczesny start – skok do wody przed komendą startową – niezgodny z przepisami (Maglischio 2003, Waade 2005, Karpiński 2008, Dybińska 2009, Stachura, Płatek 2012).

Przepisy pływania dotyczące wykonywania nawrotu w stylu dowolnym

- SW 4.1** Start w wyścigach w stylu dowolnym, klasycznym, motylkowym i zmiennym rozpoczyna się skokiem ze słupka. Na długi gwizdek (SW 2.1.5) sędziego głównego pływacy wchodzi na słupki startowe i pozostają tam. Na komendę startera „na miejsca”, bezzwłocznie zajmują pozycję startową, z przynajmniej jedną stopą na krawędzi słupka startowego. Położenie rąk nie ma znaczenia. Gdy wszyscy pływacy stoją nieruchomo, starter podaje sygnał startu.
- SW 4.3** W igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata i innych imprezach FINA komenda „na miejsca” podawana jest w języku angielskim, a sygnał startu jest powielony przez głośniki zamontowane po jednym przy każdym słupku startowym.
- SW 4.4** Każdy pływak startujący przed sygnałem startowym będzie zdyskwalifikowany. Jeśli sygnał startowy zostanie podany, zanim ogłoszona zostanie dyskwalifikacja, wyścig jest kontynuowany, a pływak lub pływacy zostaną zdyskwalifikowani po jego zakończeniu. Jeśli dyskwalifikacja została ogłoszona przed sygnałem startowym, sygnału nie daje się, a pozostali pływacy zostają cofnięci, po czym startują ponownie. Sędzia główny powtarza procedurę startową, rozpoczynając od długiego gwizdka (drugiego długiego gwizdka dla stylu grzbietowego) zgodnie z SW 2.1.5. (Przepisy pływania FINA 2013–2017).

LEKCJA 64

Temat zajęć:

Doskonalenie poznanych elementów technicznych: skoki startowe i nawroty zwykłe.

Cel zajęć:

Doskonalenie skoków startowych i nawrotów zwykłych.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel przypomina technikę wykonania skoków startowych i nawrotów w poznanych stylach oraz przekazuje informacje związane z przepisami pływania dotyczące wyścigu pływackiego.

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) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie przodem do ściany, marsz z odległości 1 m, równoczesne ułożenie dłoni na ścianie, obrót przez lewe (potem prawe) ramię, odejście od ściany.
 - Ustawienie w rozsypce, przysiad podparty. Wyskok w górę do „strzałeczki”.

Zalecenie: W czasie wyskoku w górę ramiona powinny być ułożone w pozycji torpedowej.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Ustawienie w szeregu, twarzą do chorągiewek. Odległość między ćwiczącymi 0,5 m. Na sygnał nauczyciela wszyscy uczniowie zanurzają się pod wodę, wykonując przysiad i natychmiast wyskakują w górę do „strzałeczki”, tak jakby chcieli wyskoczyć ponad chorągiewki (rys. 5.28a–d).



Rys. 5.28a.



Rys. 5.28b.



Rys. 5.28c.



Rys. 5.28d.

- Zalecenie:** Uczniowie w czasie wyskoku w górę układają ramiona w pozycji torpedowej.
- 3) Ćwiczenie jak wyżej. Po wyskoku uczniowie ponownie zanurzają się pod wodę i wykonują poślizg na piersiach po odbiciu od dna basenu.
 - 4) Gry, zabawy i konkursy jako forma realizacji zadań lekcji:
 - „Berek lawina”
„Berek” porusza się za uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto zostanie złapany, staje się „berkiem”. Nowy „berek” chwyta za dłoń pierwszego „berka” i razem gonią pozostałych uczestników zabawy. Kolejni złapani chwytają za dłoń pozostałych „berków”, w ten sposób zabawa się toczy, aż wszyscy uczestnicy zabawy zostaną schwytni.

Cel główny zajęć

- 1) W leżeniu na piersiach, pływanie kraulem na piersiach z zaciśniętymi pięściami.
- 2) W leżeniu na piersiach, pływanie kraulem na piersiach z rozwartymi palcami.

- 3) W leżeniu na piersiach, pływanie kraulem na piersiach z wysokim łokciem, tzw. piórko.
Zalecenie: W czasie przenoszenia ramienia nad wodą należy kciuk prowadzić wzdłuż tułowia aż do dołu pachowego.
- 4) Siad na makaronie (jak na huśtawce), głowa nad wodą. Ćwiczenie wioselkowania dłońmi (*sculling/propeller*). Ćwiczenie wykonywane bez wydechu do wody.
Zalecenie: Ruch dłońmi można wykonywać: małe kółeczka dłońią, pionowe ruchy dłoni, małe ósemki każdą dłońią.
- 5) Doskonalenie nawrotów do poznanych stylów pływackich
- Ustawienie w odległości 5 m od ściany nawrotowej, twarzą do ściany, w rzędzie. Na sygnał nauczyciela wykonanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie (film, nawroty, ćw. 1).
 - Jw. wykonanie nawrotu do kraula na piersiach (film, nawroty, ćw. 2).
 - Jw. wykonanie nawrotu do żabki na piersiach.
 - Jw. wykonanie nawrotu do delfina.
- Zalecenie:** Czas wykonywania i liczbę powtórzeń wyznacza nauczyciel.
Nauczyciel przypomina uczniom o: a) technice dopłynięcia do ściany, b) sposobach dotknięcia ściany, c) sposobie wykonania obrotu w zależności od techniki sportowej, d) odbicia od ściany dwoma nogami, e) poślizgu z przejściem do pływania odpowiednią techniką sportową.
- 6) **Sprawdzian 16.** Zadanie 1. Odnaka **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK.**
- Poślizg na piersiach na odcinku 5 m z przejściem do pływania dokładanką do delfina na odcinku 20–25m lub delfinem w koordynacji 3/1.
Delfin w koordynacji 3/1 – uczeń płynie, wykonując 3 uderzenia nogami na 1 ruch pracy ramionami. Wdech wykonywany jest przez podniesienie głowy w górę.
Zalecenie: Dokładanka do delfina jest wykonywana jak w lekcji nr 62 (sprawdzian nr 15, zadanie 1).
O doborze próby sprawnościowej decyduje nauczyciel.
- 7) Pływanie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
- 8) Pływanie kraulem na grzbiecie z narastającą prędkością w kierunku do ściany. Ćwiczenie wykonywane na odcinku 25 m.
Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci w odległości 5 m przed ścianą osiągnęły maksymalną prędkość pływania.
- 9) Skok startowy z wody
- Z odbicia od ściany wykonanie skoku startowego do kraula na grzbiecie z przejściem do poślizgu.
 - Z odbicia od ściany wykonanie skoku startowego do kraula na grzbiecie z przejściem do poślizgu, a następnie z włączeniem pracy nóg do delfina lub kraula na grzbiecie na odcinku 8–10 m.
 - Z odbicia od ściany wykonanie skoku startowego do kraula na grzbiecie z przejściem do poślizgu, a następnie z włączeniem 3 cykli ruchowych do kraula na grzbiecie.
 - Z odbicia od ściany wykonanie skoku startowego do kraula na grzbiecie z przejściem do poślizgu, a następnie z przepłynięciem odcinka 25 m kraulem na grzbiecie (film, skoki startowe, ćw. 19).

Zalecenie: Zwracaj uwagę, aby dzieci pamiętały o: a) odbiciu dwoma nogami od ściany, b) odchyleniu głowy do tyłu w czasie wazy lotu, c) ułożeniu ramion w pozycji torpedowej w czasie fazy lotu i poślizgu, d) wykonaniu poślizgu z pracą nóg.

10) Pływanie w leżeniu na piersiach na odcinku 25 m poznanymi stylami:

- kraul na piersiach,
- żabka na piersiach,
- delfin.

Zalecenie: Podczas pływania delfinem dzieci mogą płynąć dokładanką do delfina. Wybór techniki należy do nauczyciela w zależności od umiejętności dzieci.

11) Ćwiczenia skoku startowego ze słupka do określonego stylu

- Skok do kraula na piersiach.
- Skok do żabki na piersiach.
- Skok do delfina (film, skoki startowe, ćw. 22).

Zalecenie: W pozycji wykroczonej wykonanie skoku startowego. Po fazie lotu następuje wejście do wody, poślizg na piersiach z włączeniem pracy odpowiedniej do danego stylu sportowego.

- Jw. z włączeniem 3 cykli ruchowych do odpowiedniego stylu sportowego.
- Jw. z przepłynięciem odcinka 15–25 m wybranym stylem.

Zalecenie: Podczas wykonywania skoków do wody należy pamiętać o: a) ułożeniu ramion w pozycji torpedowej, b) włączeniu pracy nóg lub rąk w zależności od techniki sportowej.

12) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gra skuwany w kole”

Ustawienie: w dwóch zespołach, jeden zespół tworzy duże koło, drugi ustawia się w środku – w luźnej rozsypance. Gracze stojący na obwodzie koła starają się za pomocą piłki skuć kogoś ze środka. Trafiony siada na brzegu pływalni. Po trafieniu wszystkich graczy następuje zmiana ról (film, gry i zabawy, ćw. 10).

Odmiana: Ustawienie i przebieg gry podobny, z tą różnicą, że skuwanie odbywa się w ustalonym czasie. Wygrywa zespół, który w wyznaczonym czasie trafił więcej zawodników drużyny przeciwnej.

Uwaga: Należy zwracać uwagę, aby uczniowie nie rzucali piłką w głowę i zbyt mocno.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Meduza w parach”

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

2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel motywuje uczniów do podjęcia już ostatniej próby sprawnościowej w celu ukończenia kursu nauczania pływania.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową technikę pływania delfinem.
- Ucz odpowiedniego ułożenia ramion (pozycja torpedowa) w czasie wykonywania skoków startowych.
- Ucz odbicia dwoma nogami po obrocie w nawrocie.
- Ucz prawidłowego wykonania pod wodą poślizgu w nawrotach.
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Wyścig pływacki w świetle przepisów pływania

SW 10.1 Wszystkie wyścigi indywidualne muszą odbywać się oddzielnie dla każdej płci.

SW 10.2 Pływak pokonujący dystans samotnie dla zaliczenia wyniku musi pokonać cały dystans.

SW 10.3 Pływak musi pozostawać i ukończyć wyścig na tym samym torze, na którym wystartował.

SW 10.4 We wszystkich konkurencjach pływak w czasie nawrotu musi mieć fizyczny kontakt ze ścianą pływalni. Nawrót musi być wykonany od ściany i nie jest dozwolone zrobienie kroku lub odbicie się od dna pływalni.

SW 10.5 Stanie na dnie pływalni podczas konkurencji stylu dowolnego lub w czasie płynięcia odcinka stylem dowolnym w konkurencjach stylu zmiennego nie dyskwalifikuje zawodnika, nie może on jednak chodzić.

SW 10.6 Podciąganie się na linie torowej nie jest dozwolone.

SW 10.7 Przeszkadzanie innemu pływakowi przez wpłynięcie na inny tor lub inne przeszkadzanie powoduje dyskwalifikację winnego. Jeśli przewinienie jest umyślne, sędzia główny powiadamia o tym związek pływacki kraju, na terenie którego odbywa się wyścig, i związek pływacki zawodnika, który dopuszcza się tego wykroczenia.

SW 10.8 Żadnemu pływakowi nie można zezwolić na użycie urządzeń lub ubiór, które pomagałyby zwiększyć szybkość, pływalność lub wytrzymałość w czasie zawodów (takich jak rękawice, łapki, płetwy, opaski czy substancje klejące). Można zakładać okulary pływackie. Nie jest dozwolone naklejanie na ciało jakiegokolwiek plastra, o ile nie zostało to zaaprobowane przez Komitet Medyczny FINA.

SW 10.9 Każdy zawodnik niebiorący udziału w wyścigu, który wejdzie do wody w czasie jego trwania, zanim wszyscy pływacy ukończą go, będzie zdyskwalifikowany w przewidzianym dla niego następnym wyścigu.

SW 10.10 Każdy zespół sztafetowy składa się z czterech pływaków. Dopuszcza się rozgrywanie sztafet mieszanych. Sztafety mieszane muszą składać z dwóch (2) mężczyzn i dwóch (2) kobiet. Międzyczasy uzyskane w tych konkurencjach nie mogą być uznawane jako rekordy i/lub czasy zgłoszeniowe.

- SW 10.11** W konkurencjach sztafetowych drużyna pływaka, którego stopy utraciły kontakt z platformą startową słupka, zanim poprzedzający go pływak z drużyny dotknął ściany, będzie zdyskwalifikowana.
- SW 10.12** Każdy zespół sztafetowy, którego członek inny niż wyznaczony do płynięcia danego odcinka wejdzie do wody w czasie trwania wyścigu, zanim wszyscy pływacy, wszystkich zespołów ukończą wyścig – będzie zdyskwalifikowany.
- SW 10.13** Skład zespołu sztafetowego i kolejność startu muszą być podane przed wyścigiem. Każdy członek zespołu sztafetowego może płynąć w wyścigu tylko raz. Zestawienie składu zespołu sztafetowego może być zmienione pomiędzy eliminacjami i finałami danej konkurencji, pod warunkiem że jest to dokonane z listy pływaków właściwie zgłoszonych przez federację członkowską do tej konkurencji. Płynięcie w innej kolejności niż zgłoszona spowoduje dyskwalifikację zespołu. Zastępstwa mogą być dokonywane wyłącznie w przypadku udokumentowanej przez lekarza niedyspozycji.
- SW 10.14** Każdy pływak, który skończy swój wyścig lub swój odcinek w konkurencji sztafetowej, musi bezzwłocznie opuścić pływalnię, nie przeszkadzając żadnemu innemu pływakowi, który jeszcze nie ukończył wyścigu. W przeciwnym wypadku winny pływak lub jego zespół sztafetowy będzie zdyskwalifikowany.
- SW 10.15** Jeśli przewinienie zmniejszyło szanse innego zawodnika, sędzia główny może zezwolić mu na start w kolejnym wyścigu eliminacyjnym lub, gdy przewinienie nastąpi w wyścigu finałowym lub w ostatnim wyścigu eliminacyjnym, może zarządzić powtórzenie wyścigu.
- SW 10.16** Nie jest dozwolone dyktowanie tempa ani nie może być stosowane żadne urządzenie lub system dający taki efekt (Przepisy pływania FINA 2013–2017).

LEKCJA 65

Temat zajęć:

Doskonalenie wszystkich stylów pływackich. Przygotowanie do zawodów.

Cel zajęć:

Doskonalenie stylów pływackich: kraul na piersiach i na grzbiecie, żabka na piersiach, delfin.

Zbiórka, odliczenie. **Sprawdzian 16 z wiedzy ogólnej**, odznaka **POCZĄTKUJĄCY PŁYWAK**. Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące zagadnień związanych z zasadami zachowania się nad wodą: bezpieczna woda.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia:
 - P.w. opad tułowia, odmachy ramion oburącz w bok (10 razy),
 - P.w. swobodna, naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył (po 10 razy),
 - P.w. swobodna, ramiona w przód skos, wymach nogą w przód do ręki przeciwnej (po 10 razy każdą nogą),
 - P.w. rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem,
 - P.w. rozkrok, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w bok (po 5 razy w każdą stronę).
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.
- 3) Ćwiczenia przygotowujące do zadania głównego w wodzie:
 - Ustawienie w rozsypce, p.w. opad tułowia. W marszu wykonywanie ruchów ramionami do: kraula na piersiach, żabki na piersiach, delfina.
Zalecenie: Ćwiczenia ruchów wykonywane są z odpowiednim umiejscowieniem wdechu.
 - Ustawienie w rozsypce, p.w. rozkrok. W marszu wykonywanie ruchów ramionami do kraula na grzbiecie.
Zalecenie: Ćwiczący powinien zaznaczyć poszczególne fazy ruchu ramieniem.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) Leżenie na piersiach na desce, deska pod klatką piersiową. Praca ramion do delfina.

- 3) Leżenie na grzbiecie na desce, deska pod plecami. Symetryczna praca ramion.
- 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 nogi wysoko ugiętej 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.
 - „Surfing”
Ustawienie: w rozsypance. Ćwiczący stoją na deskach, próbując utrzymać równowagę.
Uwaga: Należy zwrócić uwagę na deski, by nie uderzyły w twarz uczestników zabawy, w momencie wypływania deski z wody na powierzchnię.

Cel główny zajęć

- 1) Praca nóg do poznanych stylów z deską lub deską ósemką
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską ósemką. Praca nóg do kraula na piersiach.
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską ósemką. Praca nóg do żabki na piersiach.
 - Leżenie na piersiach, ramiona w przodzie z deską ósemką. Praca nóg do delfina.
 - Leżenie na grzbiecie, ramiona z tyłu za głową lub nad udami z deską. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
Zalecenie: Zwracaj uwagę, aby dzieci w czasie pływania na piersiach wykonywały wydech do wody. Nauczyciel określa długość odcinków oraz liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia.
- 2) Praca ramion do poznanych stylów z deską ósemką
 - Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na piersiach.
 - Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do żabki na piersiach.
 - Leżenie na piersiach, deska ósemka między nogami. Praca ramion do delfina.
 - Leżenie na grzbiecie, deska ósemka między nogami. Praca ramion do kraula na grzbiecie.
Zalecenie: Nauczyciel określa długość odcinków oraz liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia.
- 3) Pływanie całym stylem z wykonaniem poślizgu po odbiciu od ściany:
 - kraul na grzbiecie,
 - kraul na piersiach,
 - żabka na piersiach,
 - delfin.
Zalecenie: Zwracaj uwagę dzieciom na poprawność techniki podczas pływania. Nauczyciel określa długość odcinków oraz liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia.

- 4) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do kraula na grzbiecie z symetryczną pracą ramion.
- 5) Leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia. Praca nóg do żabki z symetryczną pracą ramion (gleich).
- 6) Leżenie na piersiach, ramiona wzdłuż tułowia, głowa w wodzie. Praca nóg do kraula na piersiach z ruchem wiosłowania dłońmi (*sculling/propeller*) na wysokości bioder. Wdech wykonywany dowolnie.

Zalecenie: Zwróć uwagę na ruch dłoni.

- 7) Doskonalenie nawrotów do określonego stylu
 - Ustawienie w odległości 5 m od ściany nawrotowej, twarzą do ściany, w rzędzie. Na sygnał nauczyciela wykonanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie.
 - Jw. wykonanie nawrotu do kraula na piersiach.
 - Jw. wykonanie nawrotu do żabki na piersiach.
 - Jw. wykonanie nawrotu do delfina.

Zalecenie: Czas wykonywania i liczbę powtórzeń wyznacza nauczyciel.

Nauczyciel przypomina uczniom o: a) technice dopłynięcia do ściany, b) sposobach dotknięcia ściany, c) sposobie wykonania obrotu w zależności od techniki sportowej, d) odbicia od ściany dwoma nogami, e) poślizgu z przejściem do pływania odpowiednią techniką sportową.

- 8) **Sprawdzian 16.** Zadanie 2. Odznaka **POCZĄTKUJĄCY PLYWAK.**

- Skok startowy ze słupka – 25 m delfinem lub dokładanką do delfina na czas.

Zalecenie: Zwróć uwagę, aby dzieci pamiętały o: a) poprawnym wykonaniu startu, (odbicie dwoma nogami), b) ułożeniu ramion w pozycji torpedowej w fazie lotu, c) wykonaniu poślizgu, d) włączeniu pracy nóg do delfina pod wodą, e) poprawnej technice pływania. Nauczyciel decyduje o doborze próby sprawnościowej.

- 9) Doskonalenie skoków startowych do określonego stylu

- Skok do kraula na grzbiecie,
- Skok do kraula na piersiach,
- Skok do żabki na piersiach,
- Skok do delfina.

Zalecenie: W pozycji startowej wykonanie skoku startowego. Po fazie lotu następuje wejście do wody, poślizg z włączeniem pracy nóg lub ramion odpowiedniej do danego stylu sportowego.

- Jw. z włączeniem 3 cykli ruchowych do odpowiedniego stylu sportowego.
- Jw. z przepłynięciem odcinka 15–25 m wybranym stylem.

Zalecenie: Podczas wykonywania skoków do wody należy pamiętać o: a) ułożeniu ramion w pozycji torpedowej, b) włączeniu pracy nóg lub rąk w zależności od techniki sportowej.

- 10) Gry, zabawy i konkursy:

- „Gra cztery ognie”

Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników. Pole gry: 12×20 m, strefa dla zawodników z pola wynosi 8×8; strefa dla kapitanów danej drużyny o szerokości 2 m wzdłuż linii bocznych i końcowych.

Cel gry: zbić z boiska przeciwników wraz z kapitanem, po zbitiu zawodnik przemieszcza się na linię, gdzie znajduje się kapitan, i pomaga mu w „zbijaniu”

przeciwników. Po wybiciu zawodników na pole gry wchodzi kapitan, który korzysta z prawa „trzech zbić” (po trzecim zbićiu schodzi z boiska). Zawodnicy przed zbićiem chronią się przez uniki i nurkowanie pod wodę, chwytanie piłki. Przejęcie piłki przez zaatakowaną drużynę następuje przez złapanie piłki lub wpadnięcie piłki na ich „pole”.

Czas gry: 2× 5 minut lub do zbićia wszystkich zawodników lub do zbićia wszystkich zawodników jednej z drużyn.

Punktacja: wygrywa zespół, który szybciej zbiję graczy drużyny przeciwnej.

Rozpoczęcie gry: po losowaniu przez kapitana danej drużyny.

Wznowienie gry po zdobyciu punktu: od kapitana przeciwnej drużyny.

Wznowienie gry po błędie: jw. oraz od kapitana, w którego kierunku popłynęła piłka.

Błędy i przewinienia w czasie gry: wyrzucenie piłki poza pole gry, nieudana próba złapania piłki przez zawodnika z „pola”.

Sędziowie: 1–2 sędziów poruszających się po brzegu pływalni.

Uwagi: w czasie gry należy zwracać uwagę na bezpieczeństwo uczestników: reagować na niesportowe i agresywne zachowanie oraz na zatapianie, grać bez okularków.

Odmiany: gra bez pomocników – skutę siada na brzegu pływalni; gra z użyciem płetw; punktacja za trafienie – zawodnicy pozostają w polu gry; gra z określeniem wykonania rzutów: np. jednoręcz, oburęcz.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Zamrożenie”

Ćwiczący poruszają się swobodnie w różnych kierunkach w rytmie muzyki. Po chwili nauczyciel wyłącza muzykę, co jest równocześnie sygnałem dla ćwiczących, aby zatrzymali się w takiej pozycji, w jakiej znaleźli się w chwili, gdy umilkła muzyka. Zadaniem ćwiczących jest utrzymanie równowagi w tej „zamrożonej” pozycji. Po włączeniu muzyki wszyscy ponownie zaczynają się poruszać w różnych kierunkach basenu.

Uwaga: Zamiast muzyki można wykorzystać gwizdek do zatrzymania – „zamrożenia” uczestników zabawy. Na sygnał gwizdka uczniowie zatrzymują się w „zamrożonej” pozycji.

- 2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.
- 3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.
- 4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel gratuluje uczniom wykonania wszystkich sprawdzianów i zdobycia całej kolekcji odznak z kursu nauczania pływania. Nauczyciel motywuje uczniów do udziału w zawodach pływackich organizowanych na następnej lekcji.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Zwracaj uwagę na prawidłową technikę pływania poszczególnymi stylami.
- Koryguj pojawiające się błędy techniczne.
- Zwracaj uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.

- Obserwuj swoich podopiecznych – reaguj na każdy sygnał niesportowego zachowania.
- Po każdym wykonanym zadaniu uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe.
- O liczbie powtórzeń danych ćwiczeń decyduje nauczyciel.
- Wybór (liczba) ćwiczeń z proponowanych w danej lekcji leży w gestii nauczyciela.
- Jeśli zadania lekcji są za trudne – zmień na łatwiejsze.
- Pamiętaj! – Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

LEKCJA 66

Temat zajęć:

Zawody klasowe na dystansie 25 m wybranym stylem: kraulem na piersiach, kraulem na grzbiecie lub żabką na piersiach.

Cel zajęć:

Doskonalenie stylów pływackich: kraul na piersiach i na grzbiecie, żabka na piersiach.

Zbiórka, odliczenie. Nauczyciel motywuje uczniów do udziału w zawodach klasowych i pobicia rekordu życiowego.

Rozgrzewka na lądzie

- 1) Wyznaczone dzieci proponują ćwiczenia na rozgrzewkę.
- 2) Przejście pod natrysk pod opieką nauczyciela.

Rozgrzewka w wodzie

- 1) Bezpieczne wejście do wody.
- 2) W leżeniu na piersiach, pływanie kraulem na piersiach.
- 3) W leżeniu na grzbiecie, pływanie kraulem na grzbiecie.
- 4) W leżeniu na piersiach, pływanie żabką na piersiach.

Zalecenie: Każdy uczeń przepływa dystans według własnego uznania lub według wskazań nauczyciela.

- 5) Skok startowy ze słupka lub z wody w zależności od konkurencji startowej w zawodach.

Cel główny zajęć

- 1) Udział w zawodach pływackich na dystansie 25 m z poprawnie wykonanym skokiem startowym w zależności od techniki sportowej:
 - kraul na grzbiecie na dystansie 25 m,
 - kraul na piersiach na dystansie 25 m,
 - żabka na piersiach dystansie 25 m.

Zalecenie: Każdy uczeń może startować w dwóch konkurencjach

2) Gry, zabawy i konkursy:

- „Mini piłka wodna”

Ustawienie w dwóch zespołach po 6–7 zawodników.

Przybory: piłka do gry w piłkę wodną lub gumowa, 2 bramki o wymiarach 65×610×610 mm, 1–2 liny torowe do wyznaczenia linii boiska.

Ustawienie: w zależności od umiejętności pływackich grupy: woda głęboka, głębokość powyżej 1,5 m, podział na dwa zespoły.

Pole gry: 12×10 m z ustawionymi na końcu bramkami.

Cel gry: umieszczenie piłki w bramce, przed którą stoi bramkarz. Piłkę podawać, chwytać i rzucać do bramki można tylko jedną ręką. Zawodnik może pływać z piłką, trzymając ją w jednej ręce lub popychać przed sobą. Rzut na bramkę można wykonać dopiero po co najmniej 2 podaniach do dowolnych zawodników. Bramkarz może piłkę: chwytać dwoma rękami, piąstkować, rzucać na drugą stronę. Bramkarz może brać udział w rozgrywaniu piłki, dopływając do połowy boiska. Zawodnicy nie mogą stać na dnie.

Czas gry: 4×8 minut, przerwa 5 minut, do zdobycia określonej liczby punktów lub wg uznania prowadzącego.

Punktacja: 1 pkt za celny rzut piłką do bramki przeciwnika.

Rozpoczęcie gry: po ustawieniu się zawodników na linii końcowej własnego boiska po losowaniu rzutem sędziowskim na środku boiska.

Wznowienie gry po zdobyciu punktu: z linii bocznej boiska przez zawodnika drużyny, która straciła punkty.

Wznowienie gry po błędzie: z linii bocznej boiska przez zawodnika drużyny przeciwnej.

Błędy i przewinienia w czasie gry: rzut wolny za (z miejsca gdzie było przewinienie): trzymanie i odpychanie się od brzegu pływalni; stanie, chodzenie, odbijanie się od dna; gra podczas stania na dnie; dotykanie piłki oburącz; popychanie przeciwnika; trzymanie, kopanie, zatapianie lub uderzanie przeciwnika, zatapianie piłki, wyrzut piłki poza boisko, zatrzymywanie przeciwnika; uderzanie piłki zaciśniętą pięścią; kopanie, chlapanie, uderzanie przeciwnika; niesportowe zachowanie; brutalne atakowanie przeciwnika; jeśli przewinienia wobec przeciwnika mają miejsce w obrębie pola bramkowego – rzut karny (4 m od bramki) wypchnięcie piłki, po 3 przewinieniu zawodnik zostaje wykluczony z gry.

Sędziowie: 1 sędzia poruszający się po brzegu pływalni.

Uwagi: w czasie gry należy zwracać uwagę na bezpieczeństwo uczestników: reagować na niesportowe i agresywne zachowanie oraz na zatapianie, uderzanie piłką w twarz, umyślne trafianie w przeciwnika, grać bez okularków, w ochraniaczach na uszy.

Odmiany: gra w płetwach; gra na zwiększonym boisku (20×10 m; 30×20 m) i z większymi bramkami (3×0,9 m), z ustalonym sposobem pływania i podania piłki; gra w płetwach; gra dwoma piłkami równocześnie; gra bez możliwości pływania z piłką.

Zalecenie: Uczniowie nie mogą grać w okularkach!

Uspokojenie organizmu

1) „Skąd słyhać gwizdek”

Uczniowie poruszają się w dowolnym kierunku na ograniczonym polu z zamkniętymi oczami, sposobem wyznaczonym przez nauczyciela. Nauczyciel gwizdże, a wszyscy uczniowie poruszają się w stronę sygnału. Prowadzący często zmienia miejsce.

Zalecenie: Można ograniczyć pole poruszania się do wody płytkiej.

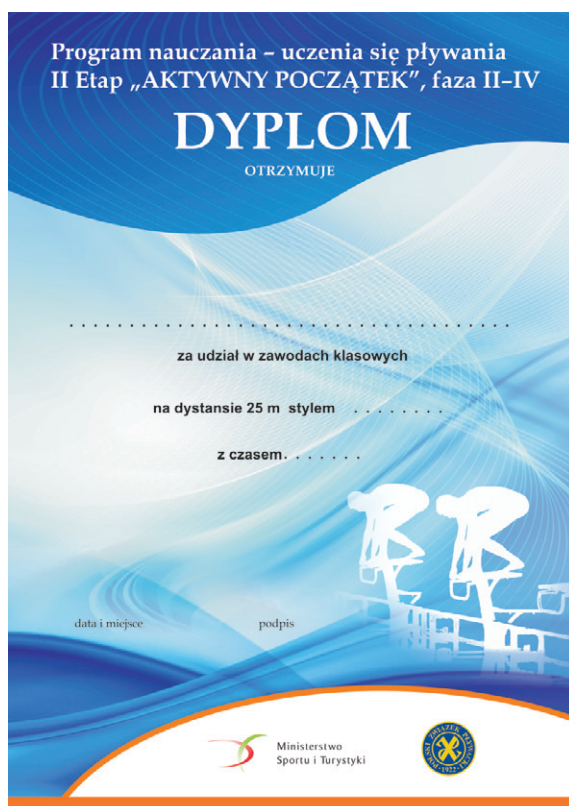
2) Marsz w wyznaczone miejsce i określony sposób wyjścia z wody.

3) Odłożenie sprzętu w wyznaczone miejsce na pływalni.

4) Zbiórka, odliczenie, podsumowanie i pochwalenie grupy za zaangażowanie podczas zajęć. Nauczyciel gratuluje uczniom wspaniałych wyników i dziękuje za wspólną zabawę podczas „Kursu nauczania pływania”.

Uwagi o realizacji lekcji:

- Każdy uczeń, który weźmie udział w zawodach, otrzymuje medal oraz dyplom (rys 5.29).
- Ucz gry zgodnie z zasadą „fair play”.
- Podczas gry egzekwuj niesportowe i agresywne zachowanie.



Rys. 5.29.

- Reaguj podczas gry na: zatopianie, uderzenie piłką w twarz, umyślne trafianie w przeciwnika.
- Dla bezpieczeństwa dzieci powinny grać bez okularków.
- Pamiętaj! Dzieci nie wolno pozostawiać bez opieki w wodzie!

Złożenie gratulacji i wręczenie dyplomów ukończenia Etapu II „AKTYWNY PO-CZĄTEK” – Faza druga-czwarta: nauczanie i uczenie się uproszczonych technik sporto-wych: style naprzemianstronne i symetryczne – wręczenie uzyskanych dyplomów/certyfi-katów (rys. 5.30).



Rys. 5.30.

W REALIZACJI ZDJĘĆ DO PROGRAMU UCZESTNICZYLI



Cyprian Czyszczon



Miłosz Janikowski



Zuzanna Jodłowska



Jakub Kalkan



Sandra Kocur



Małgorzata Kraj



Michał Kraj



Maksymilian Pierchała



Paulina Pierchała



Zuzanna Schab



Łukasz Sowa



**Prezentujących ćwiczenia wsparła
Jagoda Piechocka**

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 K.: *Materiały do nauki i nauczania pływania*, 2014 (materiały niepublikowane).
- 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.
- Maglischo E.W.: *Swimming even faster*. Mayfield Publishing Company. Mountain View, CA 2003.
- Maglischo 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 Berenstejna*. Antropomotoryka, 2005, nr 36, s. 93–109.
- Platonow W.N.: *Trening wyczynowy w pływaniu*. RCMSzKFiS, Warszawa 1997.
- Pólturzycki 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.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 grudnia 2002 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach*. Dz.U. z 2002 r., nr 6, poz. 69.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009 roku w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników*. Dz.U. z 2009 r., nr 89, poz. 730.
- 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.
- USA Swimming: *Progressions for Athlete and Coach Development*. Human Kinetics Publishers, 1999.
- Ustawa z dnia 8 czerwca 2009 roku o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych*. Dz.U. z 2011 r., nr 208, poz. 1240.
- 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.

The background is a deep blue gradient. A large, thick, white curved shape starts from the top right and curves down towards the bottom left, creating a large white area on the right side of the page. In the upper left quadrant, there are several faint, semi-transparent blue bubbles of various sizes, some with highlights, giving a sense of depth and movement.

ISBN 978-83-931791-6-9