

AUTORSKI

PROGRAM NAUCZANIA PŁYWANIA

„Mistrzostwo na własną miarę”

Opracował:

nauczyciel wychowania fizycznego

Szkoły Podstawowej Nr 40 w Gdyni

mgr Leszek Żuchowski

SPIS TREŚCI

1. Wstęp i założenia programu
2. Cele ogólne
3. Cele szczegółowe
4. Sposoby realizacji programu
5. Treści nauczania
6. Standardy osiągnięć
7. Opis procedur osiągania celów
8. Sposoby sprawdzania, ewaluacja programu
9. Literatura

WSTĘP I ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Podstawą do napisania tego programu było wprowadzenie nauki pływania w klasach IV i V. Pozwala to realizować treści przewidziane w ścieżce prozdrowotnej naszej szkoły.

W opinii fachowców możliwe jest nauczyć pływać wszystkimi technikami w ciągu 60 lekcji, jednakże 40 lekcji powinno wystarczyć do nauczenia dwóch technik (kraula oraz stylu grzbietowego) przy zachowaniu częstotliwości zajęć 2 – 3 razy w tygodniu. Mniejsza częstość zajęć niestety obniża skuteczność nauczania. Do czynienia z tym faktem mamy w naszym

przypadku. Przystąpią do nich uczniowie i uczennice z bardzo różnym stopniem umiejętności: począwszy od dzieci z tzw. lękiem przed wodą, a kończąc na tych, którzy już wcześniej opanowali w zasadniczy sposób technikę pływania kraulem, stylem grzbietowym, a nawet stylem klasycznym. Fakt ten leży u podstaw moich działań. Doświadczenie wskazuje, że należy ostrożnie podchodzić do oceny umiejętności pływackich po pierwszym kontakcie z wychowankiem, gdyż często zdarza się, że umiejętność pływania elementarnego nie jest jednoznaczna z opanowaniem elementów podstawowych do nauczania pływania np. technikami sportowymi, które w moim odczuciu są najbardziej użytecznymi. Z tego wynikał mój wniosek, aby wszystkie dzieci przeszły również początkowe etapy nauki. Dopiero po takim jednolitym przygotowaniu grup, co do których wymagania zostały ustalone, można posuwać się dalej stopniowo pozbywając się ewentualnych błędów. Jest bowiem znaną prawdą, że dużo trudniej jest eliminować złe czy niepotrzebne nawyki niż od początku zapisywać dobrze na „czystej tablicy”.

Te działania doprowadzą do powstania, zakładam, trzech głównych grup zróżnicowanych pod względem umiejętności: podstawowej o nazwie „Szprotki”, zaczynającej naukę na torze płytkim, nieco zaawansowanej o nazwie „Leszcze” posiadającej umiejętność poruszania się samodzielnie również na wodzie głębszej bez przyboru na dystansie co najmniej 25 m, ale korzystając z torów skrajnych łatwo dostępnych dla instruktora, oraz zaawansowanej o najwyższych w tym momencie umiejętnościach o nazwie „Węgorze” potrafiących przepłynąć 25 m dobrym stylem grzbietowym, a również kraulem, z którymi w najbliższej przyszłości będzie można skupić się bardziej na doskonaleniu szybkiego pływania i przygotowaniach do startów w zawodach pływackich. Możliwe jest oczywiście awansowanie do wyższych grup po wykazaniu się przez uczniów dużym postępem, co ma być elementem mobilizującym i aktywizującym.

Korzystne działanie środowiska wodnego stwarza dogodne warunki do stosowania ćwiczeń, których systematyczne wykonywanie bardzo pozytywnie wpływa na proces korekcji wad postawy u dzieci. Wprowadzając również te elementy mam nadzieję łączyć przyjemność przebywania i zabaw w wodzie z doskonaleniem umiejętności pływackich oraz, to co w tym momencie najważniejsze, oddziaływać niezauważenie terapeutycznie na układ kostno-mięśniowy dziecka, również profilaktycznie.

Oswojenie z wodą i nabycie nowych umiejętności na pewno zwiększy ochotę dzieci do przebywania w okresie letnim nad wodami otwartymi. Biorąc to pod uwagę wyposażyłem swój program w podstawowe informacje o samo- i ratownictwie wodnym.

Podstawą opracowania programu było rozporządzenie MENiS z dn. 24.04.2002r. (Dz. U. 41, poz.362).

CELE OGÓLNE

1. Adaptacja do środowiska wodnego i związane z tym pokonywanie negatywnych uczuć występujących niekiedy u dzieci.
2. Stworzenie optymalnych warunków do opanowania technik pływania.
3. Wdrażanie do zachowań prozdrowotnych poprzez kształtowanie postawy dbałości o własny rozwój fizyczny oraz higienę ciała.
4. Pobudzanie potrzeby aktywności ruchowej i w efekcie ogólne usprawnienie, wzmocnienie i zwiększenie odporności fizycznej.
5. Stworzenie dzieciom warunków, w których możliwe będzie pokonywanie przez nie własnych słabości i niedoskonałości, a w konsekwencji osiągnięcie satysfakcji i coraz większej wiary we własne siły i możliwości.
6. Działania profilaktyczne i skierowane na korekcję istniejących już u dzieci wad postawy.
7. Zwiększenie bezpieczeństwa dzieci w czasie odpoczynku letniego nad wodą.

CELE SZCZEGÓŁOWE

„Szprotki”

1. Zapoznanie z nowym środowiskiem - oswojenie z wodą.
2. Nauczanie zanurzania głowy.
3. Nauczanie wydechu do wody.

4. Zapoznanie z wypornością wody.
5. Nauczenie leżenia na wodzie przodem i tyłem.
6. Nauczenie szybowania w wodzie przodem i tyłem .
7. Nauczenie ruchów NN do kraula i stylu grzbietowego.
8. Nauczenie ruchów RR do kraula i stylu grzbietowego.
9. Nauczenie pływania na piersiach z deską z pracą RR i wdechem z przodu.
10. Nauczenie pływania stylem grzbietowym na dystansie 25 metrów.
11. Nauczenie startu z wody do kraula i stylu grzbietowego.
12. Nauczenie nurkowania w płytkiej wodzie i wyławiania przedmiotów.
13. Nauczenie skoków do wody na NN, wpadów, wślizgów różnymi sposobami na wodę płytką oraz skoku na NN do wody głębszej z asekuracją.
14. Nauczenie ćwiczeń stosowanych przy korekcji pleców okrągłych, wklęsłych i wklęsło-okrągłych

„Leszcze”

1. Nauczenie oddychania do kraula.
2. Doskonalenie ruchów RR do kraula
3. Nauczenie koordynacji ruchów RR, NN i oddechu do kraula.
4. Doskonalenie stylu grzbietowego.
5. Doskonalenie kraula.

6. Nauczenie skoku startowego do kraula.
7. Nauczenie nurkowania w wodzie głębokiej (1,8m) i wyławiania przedmiotów –
„Scyzoryk”
8. Pływanie odcinków 25m kraulem i 50m stylem grzbietowym z nawrotem zwykłym.
9. Próba zdania egzaminu na kartę pływacką.
10. Nauczenie ćwiczeń stosowanych w korekcji płaskostopia i koślawości kolan oraz
odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

„Węgorze”

1. Doskonalenie kraula i stylu grzbietowego.
2. Nauczenie ruchów NN do stylu klasycznego.
3. Nauczenie ruchów RR do stylu klasycznego.
4. Nauczenie oddechu i koordynacji ruchów w stylu klasycznym.
5. Nauczenie nawrotów koziołkowych do stylu grzbietowego i kraula i nawrotu do
klasyka.
6. Nauczenie ruchów NN do stylu motylkowego.
7. Nauczenie ruchów RR do stylu motylkowego.
8. Nauczanie koordynacji w stylu motylkowym.
9. Nauczenie skoku ratowniczego.

10. Nauczenie pływania kraulem ratowniczym.
11. Styl klasyczny i jego modyfikacje w profilaktyce i korekcji skolioz, korekcji stóp, kolan i ustawienia łopatek
12. Podanie informacji na temat zapobiegania sytuacjom niebezpiecznym i zachowania się w razie ich wystąpienia.

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ

Po etapie „Szprotki” młody pływak potrafi:

- wykonać podstawowe ćwiczenia wypornościowe
- wykonać „strzałkę” przodem i tyłem
- przepłynąć z deską 25m z pracą NN i RR do kraula z wdechem z przodu i wydechem do wody w odpowiedniej koordynacji
- przepłynąć 25m poprawnym zasadniczo stylem grzbietowym
- wyłowić krążki z głębokości ok. 1m
- wykonać kilka ćwiczeń stosowanych przy korekcji pleców okrągłych i wklęsłych i być tego świadomym

Po etapie „Leszcze” młody pływak potrafi:

- pływać poprawnie stylem grzbietowym
- pływać poprawnie kraulem
- wykonać poprawnie skok do wody na głowę
- wykonać poprawnie skok startowy do stylu grzbietowego
- wyłowić krążki z głębokości 1,8m
- spełniać wymogi na egzamin na kartę pływacką
- wykonać ćwiczenia stosowane w korekcji stóp oraz odcinka lędźwiowego kręgosłupa i być tego świadomym

Po etapie „Węgorze” młody pływak potrafi:

- coraz szybciej i dłużej pływać kraulem i stylem grzbietowym
- dobrze technicznie pływać stylem klasycznym
- wykonać nawrót koziołkowy co najmniej do stylu grzbietowego
- przepłynąć 10 – 15m stylem motylkowym z odbicia od ścianki
- wykonać skok ratowniczy
- pływać kraulem ratowniczym
- wykonać zadany tor przeszkód
- zachować bezpieczeństwo w czasie wypoczynku nad wodą i reagować właściwie w razie wystąpienia niebezpieczeństwa

- wykonać modyfikację klasyka w celu jeszcze większego korekcyjnego działania na odcinek lędźwiowy kręgosłupa, odstające łopatki i płaskostopie

TREŚCI NAUCZANIA

1. Różne sposoby wejścia do wody

- po drabince
- z siadu na krawędzi pływalni
- skok z przysiadu
- skok z postawy zasadniczej

2. Zapoznanie się z środowiskiem wodnym

- przysiady, obroty, podskoki
- marsze, biegi – przodem, tyłem, na palcach, kroki różnej długości, z krążeniem RR w przód i w tył, naprzemianstronnie, oburącz jednocześnie z odpychaniem się od wody, w zanurzeniu do pasa, piersi i po szyję
- obmywanie twarzy, ochlapywanie się i wzajemnie w zabawach

3. Zanurzanie głowy

- przysiady przy ścianie
- w parach na wprost siebie trzymając się za ręce, w kole
- podczas zabaw, wyścigów
- **przejścia pod żerdzią szeregiem trzymając się za ręce i samodzielnie jako zadanie kontrolne**

4. Otwieranie oczu pod wodą i **zabawa „Ile palców” jako zadanie kontrolne**

5. Ćwiczenia oddechowe

- dmuchanie na powierzchnię wody ze stopniowym zanurzeniem ust i nosa
- dodawanie efektów akustycznych
- rytmiczne przysiady przy ścianie pływalni
- w parach na zmianę i jednocześnie
- **„sprężynki” jako zadanie kontrolne**

6. Zapoznanie się z wypornością wody

- Siady i leżenie na dnie
- dotykание dna oburącz jednocześnie
- „koperta”
- „latawiec”
- „pływak” przodem i tyłem
- „meduza” przodem i tyłem z podtrzymania i samodzielnie
- „korek”

7. kombinacje ćwiczeń jako zadanie kontrolne

8. Skoki do wody na NN z pełnym zanurzeniem

- zakończone „korkiem”
- wyławianie przedmiotów z dna

9. Poślizgi przodem (strzałka)

- z odbicia od dna
- z odbicia jedno-nóż od ścianki
- z odbicia obu-nóż od ścianki
- z nurkowaniem i łowieniem krążków

10. Poślizgi tyłem

- z deską
- bez deski
- z podtrzymaniem pod biodra i samodzielnie
- z RR wzdłuż tułowia
- z RR za głową

11. Ruchy nożycowe NN

- na ławeczce na łądzie
- w siadzie na krawędzi pływalni
- w leżeniu przodem na brzegu z NN w wodzie
- w zawieszeniu przy ścianie pływalni z głową nad wodą
- w zawieszeniu przy ścianie pływalni z twarzą w wodzie i wydechem do wody
- **rytmiczna praca NN do kraula z wydechami do wody jako zadanie kontrolne**

12. Ruchy NN do stylu grzbietowego z deską z różnym ułożeniem RR

13. Ruchy NN do stylu grzbietowego bez deski z różnym ułożeniem RR

14. Zadanie kontrolne: przepłynięcie 25m powyższymi sposobami

15. Skoki do wody głębszej trzymając się żerdzi lub samodzielnie z deską

- przyjmowanie zadanej pozycji na grzbiecie po skoku

- to samo z pracą NN

16. Ruchy NN do stylu grzbietowego ze zmianami ułożenia RR

17. Ruchy RR do stylu grzbietowego na lądzie i w wodzie – pokazy i objaśnienia

18. Jednoczesna praca RR i dokładanki do stylu grzbietowego z deską i bez deski

19. Koordynacja w stylu grzbietowym

20. Skok startowy do stylu grzbietowego

21. Pływanie pełnym stylem grzbietowym coraz dłuższych odcinków (25 m)

22. Ruchy NN do kraula z deską, pojedyncze naprzemienne ruchy RR, wdechy z przodu po każdym ruchu R, a następnie po każdej parze ruchów

23. Zadanie kontrolne: przepłynięcie 25m powyższym sposobem

24. Ćwiczenia korekcji pleców okrągłych i wklęsłych stosowane na każdej lekcji

25. „Wiatrak” do kraula bez oddychania

26. Nauka oddychania do kraula na lądzie i w wodzie stojąc przy ścianie

27. Pływanie na boku z pracą NN do kraula z deską

28. Pływanie na boku z pracą NN do kraula i wydechem do wody z deską

29. Ćwiczenie koordynacji oddechu z pracą RR w kraulu z deską

30. Ruchy RR do kraula na lądzie i w wodzie – pokazy i objaśnienia

31. Dokładanki do kraula z deską

32. Dokładanki do kraula bez deski

33. Pływanie kraulem krótkich odcinków pełnym stylem z różnym rytmem oddechowym

34. Zadanie kontrolne: przepłynięcie 25 m kraulem ze startu z wody

35. Doskonalenie kraula i stylu grzbietowego poprzez m.in.:

- stosowanie płetw, „łapek”

- łączenie stylów

- cyzelowanie ruchów
- mierzenie kroku pływackiego
- skracanie przerw wypoczynkowych
- pływanie coraz dłuższych odcinków z nawrotami zwykłymi

36. Skok startowy do kraula

- z przysiadu i półprzysiadu z krawędzi pływalni
- ze ścianki
- **ze słupka startowego jako zadanie kontrolne**

37. Przejście do pływania na dystansie po skoku startowym do kraula

38. **Zadania kontrolne: 25m kraulem i stylem grzbietowym na czas**

39. Nurkowanie na głębokości 1,80m z wyławianiem przedmiotów

- nauka „scyzoryka” z pływania kraulem
- **pokonywanie toru przeszkód jako zadanie kontrolne**
- wykonywanie ćwiczeń zwinnościowych
- doskonalenie orientacji przestrzennej w wodzie

40. **Próba zdania egzaminu na kartę pływacką**

41. Systematyczne stosowanie (również profilaktycznie) ćwiczeń korekcji płaskostopia i koślawości kolan oraz odcinka lędźwiowego kręgosłupa

42. Nauka ruchów NN do stylu klasycznego

- na krawędzi basenu (NN w wodzie)
- w wodzie na grzbiecie z deską

- w wodzie na grzbiecie bez deski
- z różnym ustawieniem RR i kolan
- na piersiach z deską i bez deski

43. Nauka ruchów RR do stylu klasycznego

- na łądzie
- w wodzie

44. Koordynacja ruchów RR i NN z oddechem w stylu klasycznym

45. Pływanie pełnym stylem klasycznym odcinków 25 m

46. Stosowanie pływania klasycznym i modyfikowanie tego stylu w celu korekcji wad postawy zlokalizowanych w odcinku lędźwiowym, odstających łopatkach, płaskostopia i kolan szpotawych

47. Skok startowy do stylu klasycznego

48. Nauka nawrotu koziółkowego do stylu grzbietowego

49. Nauka nawrotu koziółkowego do kraula

50. Nauka nawrotu do stylu klasycznego

51. Doskonalenie kraula i stylu grzbietowego poprzez

- pływanie z rozpędzaniem się
- pływanie w zmiennym tempie
- pływanie z zamkniętymi oczami
- wykonywanie zadań zwiększających kondycję (siłę, wytrzymałość, szybkość) i technikę ruchów

52. **Zadania kontrolne: 50m kraulem, stylem grzbietowym i klasycznym na czas**

Praca z uczniami z talentem pływackim – (od pkt. 53 do 62)

53. Nauka ruchów NN do stylu motylkowego

- przy ścianie
- na boku
- z deską na piersiach
- na grzbiecie
- z RR wzdłuż tułowia
- z RR w górze

54. Nauka ruchów RR w stylu motylkowym

- na łądzie
- w wodzie

55. Żabko-delfin

56. Kraulo-delfin

57. Koordynacja ruchów RR z oddechem w stylu motylkowym

58. Koordynacja ruchów RR i NN z oddechem w stylu motylkowym

59. Pływanie delfinem w płetwach

60. **Zadanie kontrolne: próba przepłynięcia delfinem kilkunastu metrów**

61. Doskonalenie nawrotów koziółkowych

62. **Zadanie kontrolne: wykonanie nawrotów koziółkowych do grzbietu i kraula**

63. Skok ratowniczy
64. Kraul ratowniczy
65. Podanie informacji i dyskusja na temat zapobiegania sytuacjom niebezpiecznym i zachowania się w razie wystąpienia skurczów mięśni, zachłyśnięcia się wodą, wywrotki łódki lub kajaka daleko od brzegu.

OPIS PROCEDUR OSIĄGANIA CELÓW

1. Lekcje pływania są być prowadzone w atmosferze radości, życzliwości oraz , akceptacji i cierpliwości
2. Metody i formy nauczania dostosowane do przekazywanych treści, potrzeb i wymagań rozwojowych uczestników zajęć i wywołują u nich pozytywne nastawienie do stawianych zadań
3. Indywidualizacja dotyczy zarówno uczniów o mniejszych jak i dużych zdolnościach i predyspozycjach do nauki pływania
4. Działania nauczyciela prowadzą do rozbudzenia zainteresowań tą formą aktywności ruchowej człowieka
5. Zajęcia na pływalni są bezwzględnie prowadzone w sposób zapewniający całkowite bezpieczeństwo w odpowiednich warunkach higienicznych równocześnie wpajając te zasady dzieciom
6. Uświadamianie uczniom związku ćwiczeń w wodzie i umiejętności pływania różnymi stylami z korekcją często u nich występujących wad postawy oraz profilaktyką w tym temacie

SPOSOBY SPRAWDZENIA, EWALUACJA PROGRAMU

- na bieżąco i po realizacji programu

- 1. Osiągnięty postęp w umiejętnościach pływackich (!)
- 2. Sposoby wykonania poszczególnych zadań kontrolnych
- 3. Osiągane czasy na poszczególnych dystansach różnymi stylami pływania
- 4. Udział w corocznych zorganizowanych wspólnie szkolnych zawodach pływackich
- 5. Wizualna ocena sposobu pływania i wykonywania ćwiczeń
- 6. Sprawdzanie systematyczności uczestnictwa w zajęciach
- 7. Zaangażowanie w czasie ich trwania
- 8. Ocena dbałości o higienę ciała
- 9. Ocena przestrzegania zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć
- 10. Wyniki ewaluacji zostaną wykorzystane do ewentualnych modyfikacji programu

SPOSOBY REALIZACJI PROGRAMU

1. Miejsce: pływalnia 25-metrowa, 6-torowa
2. Czas i częstotliwość: 45 minut, raz w tygodniu

3. Zajęcie prowadzi jednocześnie troje nauczycieli pływania (łącznie sześcioro)
4. Nauka odbywa się jednocześnie w 3 grupach na różnych bądź równych poziomach w zależności od zaawansowania podopiecznych
5. Program opracowany został w cyklu 2-letnim, w trakcie którego oraz po jego zakończeniu osiągnięte cele poddane zostaną ewaluacji, której kulminacją będą coroczne zawody pływackie

Literatura

1. Karpiński R.: „Pływanie” AWF Katowice 2002
2. Orzechowski K., Waade B.: „Wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu pływania” AWF Gdańsk 1993
3. Bartkowiak E.: „Pływanie sportowe” COS Warszawa 1999
4. Owczarek S.: „Korekcja wad postawy. Pływanie i ćwiczenia w wodzie” WSiP S.A. Warszawa 1999
5. Rozporządzenie MENiS z dn. 24.04.2002. Dz.U. 41 poz. 362
6. Program Dydaktyczno-Wychowawczy Szkoły Podstawowej Nr 40 w Gdyni