

Program własny z wychowania fizycznego dla klasy sportowej o profilu pływanie

Dla kl. I - III

Edyta Górka
2010/11 – 2012/13

Spis treści

1. Wstęp	2
2. <i>Koncepcja i ogólna charakterystyka programu</i>	3
2.1 <i>Nabór i selekcja do klasy sportowej o profilu pływanie</i>	
2.2 <i>Opis prób testu sprawności fizycznej i kryteria punktacji</i>	
3. <i>Charakterystyka infrastruktury sportowej szkoły</i>	5
4. <i>Cele ogólne</i>	5
4.1 <i>Cele edukacyjne</i>	
4.2 <i>Zadania wychowawcze</i>	
4.3 <i>Zadania szkoły</i>	
5. <i>Cele szczegółowe i procedury osiągnięcia celów</i>	5
5.1 <i>Cele szczegółowe kształcenia – kl. I</i>	5
5.1.1 <i>Umiejętności</i>	
5.1.2 <i>Wiadomości</i>	
5.1.3 <i>Materiał nauczania i procedury osiągnięcia celów</i>	
5.2 <i>Cele szczegółowe kształcenia – kl. II</i>	8
5.2.1 <i>Umiejętności</i>	
5.2.2 <i>Wiadomości</i>	
5.2.3 <i>Materiał nauczania i procedury osiągnięcia celów</i>	
5.3 <i>Cele szczegółowe kształcenia – kl. III</i>	10
5.3.1 <i>Umiejętności</i>	
5.3.2 <i>Wiadomości</i>	
5.3.3 <i>Materiał nauczania i procedury osiągnięcia celów</i>	
6. <i>Stosowane metody i formy nauczania i prowadzenia zajęć</i>	13
7. <i>Kryteria oceniania</i>	14
7.1 <i>Ocena i kontrola osiągnięć uczniów</i>	
8. <i>Ewaluacja</i>	17
<i>Bibliografia</i>	18

1. Wstęp

Ruch w środowisku wodnym przynosi szereg korzystnych zmian fizjologiczno-funkcjonalnych w organizmie młodego człowieka. Pływać może każdy i w każdym wieku można rozpocząć naukę pływania. Im wcześniej to zrobimy, tym lepiej, zwłaszcza, że pływanie stanowi jeden z najważniejszych czynników w systemie wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. Jest podstawą rozwoju kierunkowych uzdolnień sportowych. Pływając hartujemy ciało, wzmacniamy mięśnie i stawy, doskonalimy układ krążenia i oddychania.

Umiejętność pływania zwiększa bezpieczeństwo przebywania nad wodą. Możliwość niesienia pomocy innym stanowi głęboko humanistyczny akcent poprzez możliwość niesienia pomocy czy uratowania innej osoby. Uzasadnienie celowości nauczania pływania dzieci stanowi troskę o ich zdrowie, właściwe wychowanie obywatelskie i odpowiedzialność za zdrowie i życie innych, zapewnienie możliwości form rekreacji, a w razie potrzeby i rehabilitacji.

Wymieniony wyżej walory umiejętności pływania, a także zwiększająca się liczba krytych pływalni, skłaniają do podejmowania intensywnych działań o zapewnienie każdemu dziecku możliwości jej posiadania.

2. Koncepcja i ogólna charakterystyka programu

Powodem napisania tego programu jest brak treści zawierających elementy nauki pływania w zintegrowanych programach nauczania wychowania fizycznego w klasach I-III.

Program autorski ma na celu wdrożenie treści z wychowania fizycznego ukierunkowane na naukę pływania w wyselekcjonowanej klasie I i kontynuowanie go do końca klasy III.

W programie oprócz treści zawartych w podstawie programowej z wychowania fizycznego dla nauczania zintegrowanego w szkole podstawowej znajdują się dodatkowe, specjalistyczne treści kształcenia charakterystyczne dla nauki pływania podzielone na 2 części:

- ćwiczenia specjalistyczne na lądzie,
- ćwiczenia specjalistyczne w wodzie.

Zasady oceniania i promowania uczniów zgodne są ze szkolnym systemem oceniania. Liczba godzin przeznaczonych na realizację programu w klasie I to 10 godzin lekcyjnych tygodniowo, z czego 3 godziny to realizacja treści z podstawy programowej, 3 godziny to zajęcia w wodzie a 4 godziny to zajęcia specjalistyczne na lądzie. W klasie II i III – 10 godzin z czego 3 godziny to realizacja treści z podstawy programowej, 6 godzin to zajęcia w wodzie i 1 godzina to zajęcia specjalistyczne na lądzie.

Zajęcia w ramach podstawy programowej i zajęć specjalistycznych na lądzie realizowane będą na obiektach sportowych PSP nr 1w Radomiu – sala gimnastyczna, boisko szkolne. Zajęcia w wodzie będą odbywać się na krytej pływalni „Neptun” w Radomiu.

2.1 Nabór i selekcja do klasy sportowej o profilu pływanie

Warunkiem przyjęcia ucznia do klasy I jest:

- bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi (zaświadczenie),
- pozytywne zaliczenie testów sprawnościowych (zgodnie z kryteriami),
- pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych

Rekrutacja do klasy I sportowej odbywać się będzie w terminie wyznaczonym przez Dyrektora szkoły według zasady powszechnej dostępności i dobrowolności.

2.2 Opis prób testu sprawności fizycznej i kryteria punktacji

Test sprawnościowy składa się z następujących prób:

1. Próba gibkości – leżenie na plecach w siadzie klęcznym.
2. Próba mocy – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.
3. Próba zwinności i szybkości – bieg wahadłowy 4 x 10 m

Ad. 1. Próba gibkości – z siadu klęcznego opad tułowia w tył do leżenia. Próba odbywa się na sali gimnastycznej. Dziecko wykonuje 1 próbę. Próbę uważa się za zaliczoną jeżeli ćwiczący dotknie plecami podłoga.

Ad. 2. Próba mocy – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż z wyznaczonej linii. Próba odbywa się na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym. Uczestnik wykonuje 2 próby z pomiarem odległości w centymetrach. Nie wolno przekroczyć przy odbiciu obunóż linii początkowej, lądując można się podeprzeć rękoma ale nie wolno oderwać stóp od podłoża przed dokonaniem pomiaru. Odległość skoku mierzona jest od linii początkowej do piąty stopy bliższej linii początkowej. Zaliczany jest lepszy wynik.

Ad. 3. Próba zwinności i szybkości – bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m. Na sygnał „na miejsce” dziecko staje na linii startu, na sygnał dźwiękowy (gwizdek) biegnie do drugiej wyznaczonej linii odległej od linii startu o 10 m i obiega stojący na tej linii pacholek po czym wraca na linię startu i również obiega stojący tam pacholek. W ten sposób ćwiczący pokonuje ten odcinek 4 razy. Dziecko wykonuje próbę 1 raz z pomiarem czasu, czas mierzony jest z dokładnością co do 0,1 s.

Tabela nr 1. Wykaz prób sprawności ogólnej w ramach testu sprawności fizycznej do klasy sportowej o profilu pływani.

Lp.	Nazwa próby	Miara jakości	Punktacja
1.	Z siadu klęcznego opad tułowia w tył do leżenia	Plecy dotykają podłoża	6 pkt.
2.	Skok w dal z miejsca	125 cm 120 cm 115 cm 110 cm 105 cm 100 cm	6 5 4 3 2 1
3.	Bieg wahadłowy 4 x 10 m	12,55-12,65 s 12,66-12,79 s 12,80-12,90 s 12,91-13,00 s 13,01-13,10 s 13,11-13,20 s	6 5 4 3 2 1

Po zakończeniu testu sprawności fizycznej następuje zsumowanie uzyskanych punktów przez poszczególnych kandydatów.

3. Charakterystyka infrastruktury sportowej szkoły

Na bazę materialną do realizacji programu do realizacji treści programu wychowania fizycznego składa się :

- *Sala gimnastyczna do gier zespołowych,*
- *Sala gimnastyczna do zajęć gimnastycznych i gimnastyki korekcyjnej,*
- *Płyta boiska szkolnego wraz z boiskami do gier zespołowych*
- *Plac zabaw.*

4. Cele ogólne

4.1 Cele edukacyjne

- *Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów,*
- *Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów,*
- *Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,*
- *Rozwijanie i eksponowanie zainteresowań oraz specyficznych uzdolnień ruchowych w pływaniu,*
- *Wyposażenie ucznia w zasób umiejętności ruchowych, utylitarnych i sportowych oraz w niezbędny zasób wiedzy o korzyściach wynikających z uprawiania pływania,*
- *Zdobycie wiadomości jak bezpiecznie wypoczywać nad wodą.*

4.2 Zadania wychowawcze

- *Kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej, sprawności fizycznej i zdrowia,*
- *Kształtowanie pozytywnych postaw wobec uczciwej rywalizacji sportowej,*
- *Kształtowanie pozytywnych postaw wobec dążenia do osiągnięcia sukcesu i zwycięstwa w oparciu o poszanowanie przeciwnika,*
- *Kształtowanie poszanowania dla zasad, reguł i regulaminów,*
- *Kształtowanie wrażliwości i zrozumienia dla możliwości i ograniczeń innych,*
- *Kształtowanie potrzeby i umiejętności udzielania pomocy i wsparcia innym,*
- *Kształtowanie pozytywnych postaw wobec potrzeby dążenia do doskonalenia i poszerzania własnych umiejętności, wiedzy i sprawności fizycznej oraz samokontroli i samooceny osiągnięć.*

4.3 Zadania szkoły

- *Stworzenie warunków do prowadzenia nauki pływania poprzez zapewnienie dostępu do pływalni, sprzętu i pomocy naukowych oraz wykwalifikowanej kadry nauczycieli,*

- *Tworzenie warunków do doskonalenia umiejętności pływackich i podnoszenia sprawności psychofizycznej uczniów,*
- *Zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa nad wodą,*
- *Tworzenie warunków do kształtowania nawyków zdrowego stylu życia.*

5. Cele szczegółowe i procedury osiągnięcia celów

5.1 Cele szczegółowe kształcenia – kl. I

5.1.1 Umiejętności

Uczeń potrafi – wymagania podstawowe :

- a) przepłynąć samodzielnie dowolnym sposobem odcinek 25 m,*
- b) wykonać bezpieczny skok do głębokiej wody na nogi z brzegu pływalni,*
- c) wyłowić krążek z dna basenu po jego płytkiej stronie,*

Uczeń potrafi – wymagania dodatkowe :

- a) w czasie płynięcia odcinka 25 m umie zmieniać pozycję ciała z leżenia na grzbiecie do leżenia na piersiach i odwrotnie,*
- b) przepłynąć dwoma technikami pływania – 25 m stylem grzbietowym, 25 m stylem dowolnym (kraulem),*
- c) wykonać skok startowy ze słupka pływalni,*
- d) wykonać nawrót dowolnym sposobem,*
- e) udział w zawodach pływackich rangi lokalnej.*

5.1.2 Wiadomości

Uczeń wie :

- a) jakie czynności należy wykonać przed wejściem na pływalnię,*
- b) jak należy się zachować, gdy na pływalni zgaśnie światło,*
- c) jakie są podstawowe zasady bezpiecznej kąpieli.*

5.1.3 Materiał nauczania i procedury osiągnięcia celów

1. Zadania organizacyjne : *regulamin pływalni, zasady bezpieczeństwa na pływalni i zapoznanie z obiektem, obowiązki ucznia na zajęciach pływania.*

2. Wstępne oswojenie z wodą : *wejście do wody, zanurzenie twarzy i płowy, chodzenie po dnie pływalni w grupie i samodzielnie, zeskoki do płytkiej wody z przysiadu, półprzysiadu i pozycji stojącej. Zalecane zabawy – „Mycie się”, „Spłoszone mewy”, „Przekładanka”, „Zabawa z kófkami”.*

3. **Ćwiczenia wypornościowe i zeskoki do wody z różnych pozycji** : ćwiczenia przygotowawcze do „korka”, „korek”.

4. **Leżenie na piersiach, wstępne „ćwiczenia oddechowe”**

Ćwiczenia przygotowawcze „Meduza”, leżenie na piersiach przy pomocy współwiczającego, leżenie z deską, samodzielne wydychanie powietrza do wody przy zanurzonej twarzy i przy leżeniu na piersiach. Zalecane zabawy – „Kołyska”, „Gotująca się woda”, „Wesołe foki”, „Ryby w sieci”.

5. **Leżenie na grzbiecie** : przy ścianie pływalni, przy pomocy współwiczającego, leżenie na grzbiecie z deską, samodzielne leżenie na grzbiecie. Zalecane zabawy – „Łódka”, „Karuzela”, „Rozgwiazda”.

6. **Poślizg na piersiach** : poślizg z odbiciem od dna basenu lub ściany pływalni, wślizg do wody na głowę i w czasie poślizgu wydech do wody.

7. **Poślizg na grzbiecie** : ze współwiczającym, z odbicia od dna pływalni i z odbicia od ściany.

8. **Kraulowe ruchy nóg w położeniu na piersiach** : w formie zabaw przy ścianie pływalni, w poślizgu, strzałka na piersiach, pływanie dłuższych odcinków z deską i wydech powietrza do wody, takie samo pływanie bez deski. Zalecane zabawy – „Poszukiwanie skarbu”, „Ślizgacz”.

9. **Kraulowe ruchy nóg w położeniu na grzbiecie** : w formie zabaw w leżeniu przy ścianie, w poślizgu, pływanie dłuższych odcinków na samych nogach z deską i bez deski.

10. **Elementarne ruchy kraulowe ramion w położeniu na piersiach i próby pływania kraulem** : po wślizgu do wody na głowę i po odbiciu i po odbiciu od ściany w formie wyścigów.

11. **Elementarne ruchy ramion w położeniu na grzbiecie i próby pływania krótkich odcinków całym stylem** : w formie wyścigów po odbiciu od ściany i po wślizgu do wody na głowę.

12. **Skoki na nogi do głębokiej wody i próby przepłynięcia dowolnym stylem możliwie najdłuższego odcinka** : w formie zawodów „Kto dalej przepłyń”.

13. **Wyławianie krążka** : na płytkiej wodzie po wślizgu na głowę w formie zabawowej „Kto pierwszy wyłowi krążek”.

14. **Skok startowy** : ze słupka pływalni na głowę z pozycji stojącej i przepłynięcie odcinka 25 m stylem dowolnym (kraulem).

15. **Skok startowy** : do stylu grzbietowego i przepłynięcie odcinka 25 m tym stylem.

16. **Nawrót** : dowolnym sposobem do „kraula” i do stylu grzbietowego.

17. **Lekkoatletyka** : ćwiczenia kształtujące szybkość ruchową, ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, ćwiczenia kształtujące skoczność.

18. **Gimnastyka** : ćwiczenia z elementami gibkości i koordynacji ruchowej (przewroty, „kołyska”, „mostek”, itp.), ćwiczenia indywidualne i w dwójkach z przyborem i bez.

19. **Gry i zabawy ruchowe** : kształtowanie zwinności i zręczności.

5.2 Cele szczegółowe kształcenia klasa II

5.2.1 Umiejętności

Uczeń potrafi – wymagania podstawowe :

- a) skoczyć na głowę z pozycji stojącej ze słupka i przepłynąć 50 m bez zatrzymania dwoma sposobami – 25 m stylem dowolnym, 25 m stylem grzbietowym,*
- b) wykonać skok startowy na głowę i start do stylu grzbietowego,*
- c) przepłynąć 25 m stylem klasycznym,*
- d) przepłynąć 25 m stylem motylkowym.*

Uczeń potrafi – wymagania dodatkowe :

- a) Przepłynąć poprawnie technicznie 100 m zmiennym bez zatrzymania się 4 stylami (motyl grzbiet, klasyczny, dowolny)*
- b) udział w zawodach pływackich rangi regionalnej, międzyszkolnej.*

5.2.2 Wiadomości

Uczeń wie :

- a) dlaczego umiejętność pływania jest niezwykle ważna w życiu człowieka,*
- b) jak udzielić pierwszej pomocy tonącemu blisko brzegu pływalni.*

5.2.3 Materiał nauczania i procedury osiągnięcia celów

1. Zadania organizacyjne : regulamin pływalni i zajęć, bezpieczeństwo na zajęciach, podział na grupy ćwiczebne.

2. Styl grzbietowy :

- a) pływanie samymi nogami na grzbiecie – pokaz i objaśnienie, pływanie z ramionami wzdłuż tułowia z deską i bez deski, z ramionami wyprostowanymi za głowę z deską i bez deski. Zalecana forma zabawowa – „Kto lepiej wykona ćwiczenie”, „Wyścigi” oraz forma zadaniowa,*
- b) kraulowe ruchy ramion w położeniu na grzbiecie – imitacyjne ruchy na lądzie jednego ramienia i naprzemianstronnie, w wodzie z pomocą współcwiczącego przytrzymującego nogi, samymi ramionami z deską w nogach i z pracą jednej ręki naprzemianstronnie obu ramion, praca samymi ramionami z oddychaniem (wdech w czasie przenoszenia jednego ramienia nad wodą i odwrotnie wydech),*
- c) koordynacja ruchów ramion i nóg w kraulu na grzbiecie – pływanie na nogach z pomocą jednego ramienia, pływanie „dokładanek” górą i dołem odcinków 25 m. Zalecana forma zadaniowa i zabawowa,*

d) pływanie grzbietem z rytmicznym oddychaniem (wdech i wydech w każdym cyklu ruchowym ramion) – cały styl grzbietowy.

3. Styl dowolny (kraul na piersiach) :

a) pływanie samymi nogami – z deską i bez, z wydechem powietrza do wody, w płetwach i bez,

b) kraulowe ruchy ramion – imitacyjne na lądzie, ruchy ramion w chodzeniu po dnie pływalni w bezdechu z twarzą w wodzie, pływanie samymi ramionami krótkich odcinków na bezdechu,

c) koordynacja kraulowych ruchów ramion z oddychaniem – pływanie nogami z pracą jednej ręki i wdechem na tę samą stronę i wydechem do wody, druga ręka wyprostowana z przodu, „dokładanki” kraulowe z oddechem na jedną i na dwie strony,

d) skoki - na głowę, stojąc na brzegu pływalni i przepłynięcie kraulem na piersiach jak najdłuższych odcinków z wdechem co 2 – 3 cykle ruchowe oraz w każdym cyklu. Polecana forma zabawowa „Kto szybciej” , „Kto dalej”,

e) przepłynięcie odcinków 25 m kraulem bez zatrzymania.

4. Skoki :

a) skok na głowę z pozycji stojącej ze słupka i przepłynięcie 50 m bez zatrzymania 25 m stylem dowolnym (kraul) i 25 m stylem grzbietowym oraz wiadomości podstawowe wymagane w klasie II.

5. Styl klasyczny – nauka i doskonalenie :

a) praca rąk do stylu klasycznego – imitacyjne ruchy ramion do stylu klasycznego na lądzie, praca samymi ramionami – tułów i głowa zanurzone w wodzie, nogi oparte na dnie, praca samymi ramionami z wdechem i wydechem w jednym cyklu a nogi pracują w sposób dowolny,

b) praca samymi nogami do stylu klasycznego – w pozycji siedząc na lądzie na brzegu pływalni, leżąc na plecach w wodzie z ramionami wzdłuż tułowia, w leżeniu na piersiach, z ramionami wyprostowanymi przed sobą,

c) koordynacja pracy ramion i nóg – pływanie z głową zanurzoną w wodzie, „żabka” z wytrzymaniem „strzałki” po zakończeniu każdego cyklu,

d) nawrót do stylu klasycznego,

e) pływanie klasykiem dłuższych odcinków – wdech i wydech przy każdym cyklu oraz prawidłowy nawrót.

6. Styl motylkowy – nauka i doskonalenie :

a) praca samymi nogami do stylu motylkowego – pokaz i objaśnienie prawidłowych ruchów napędowych nóg do stylu motylkowego na plecach i piersiach, pływanie z deską i bez deski, z ramionami wyprostowanymi za głową (RR strzałka, NN delfin), z ramionami do stylu klasycznego a nogami do delfina, ćwiczenia na boku – leżenie na jednej ręce,

b) praca rąk do stylu motylkowego – imitacyjne ruchy ramion do stylu motylkowego na lądzie, praca samymi ramionami z wdechem i wydechem 1-2 cyklu a nogi pracują do kraula, pływanie „przepiórką” – RR delfin, NN kraul, praca ramion do stylu motylkowego a nogi do stylu klasycznego,

c) koordynacja pracy ramion i nóg – pływanie z głową zanurzoną w wodzie – „dokładanka” delfinowa, pływanie delfinem na plecach, pływanie delfinem 5 – cio uderzeniowym, pływanie delfinem 2 – 3 uderzeniowym,

d) nawrót do stylu motylkowego,

e) pływanie delfinem dłuższych odcinków – wdech wydech co 2-3 cykle oraz prawidłowy nawrot.

7. Styl zmienny :

a) ćwiczenia techniczne do 4 stylów pływackich - ćwiczenia z deskami, płetwami oraz pomocami dydaktycznymi,

b) przepłynięcie 100 m stylem zmiennym po oddaniu skoku startowego – prawidłowe nawroty do stylu zmiennego.

8. Lekkoatletyka : doskonalenie szybkości i wytrzymałości ogólnej, doskonalenie skoczności.

9. Gimnastyka : doskonalenie gibkości i koordynacji ruchowej, ćwiczenia na przyrządach.

10. Gry i zabawy ruchowe : doskonalenie zwinności i zręczności poprzez gry i zabawy w grach zespołowych.

5.3 Cele szczegółowe kształcenia klasa III

5.3.1 Umiejętności

Uczeń potrafi – wymagania podstawowe :

a) przepłynąć technicznie 100 m zmiennym bez zatrzymania,

b) przepłynąć poprawnie technicznie 150 m trzema stylami bez zatrzymania – 50 m kraulem, 50 m grzbietem, 50 m klasykiem,

c) wykonać skok startowy na głowę i start do stylu grzbietowego,

d) przepłynąć poprawnie technicznie 25 m stylem motylkowym,

e) przepłynąć 200 m stylem zmiennym w wyścigu sztafetowym (startując na każdej zmianie)

Uczeń potrafi – wymagania dodatkowe :

a) skoczyć do wody na głowę i przepłynąć pod wodą ok. 15 m wyławiając krążek z głębokiej wody

b) udział w zawodach rangi międzyszkolnej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.

5.3.2 Wiadomości

Uczeń :

- a) potrafi wymienić podstawowe przyczyny utonięć,
- b) wie, na czym polega udzielenie I pomocy,
- c) wie, jak zwiększyć możliwości aerobowe organizmu

5.3.3 Materiał nauczania i procedury osiągnięcia celów

1. Zadania organizacyjne – regulamin pływalni i zajęć, bezpieczeństwo na zajęciach, podział na grupy ćwiczebne.

2. Doskonalenie kraula na grzbiecie

- a) pływanie samymi nogami z ramionami wyprostowanymi za głową,
- b) pływanie „dokładankami” górą i dołem,
pływanie całym stylem dłuższych odcinków – samokontrola i samoocena wykonanych ćwiczeń,
- c) podstawowy nawrót do stylu grzbietowego,
- d) pływanie całym stylem z nawrotami,
- e) start do stylu grzbietowego,
- f) pływanie całym stylem z wykonaniem startu i nawrotu – wyścigi sztafetowe.

3. Doskonalenie kraula na piersiach

- a) pływanie samymi nogami z deską i bez deski, w pletwach i bez
- b) pływanie na nogach z pomocą tylko jednej ręki, druga wyprostowana z przodu z wdechem po tej samej stronie,
- c) pływanie „dokładanką”,
- d) pływanie całym stylem z wdechem i wydechem przy każdym cyklu – samokontrola i samoocena poprawności techniki,
- e) podstawowy nawrót do stylu dowolnego,
- f) pływanie odcinków 50 m kraulem z nawrotami,
- g) skok startowy do stylu dowolnego,
- h) wyścigi sztafetowe.

4. Doskonalenie stylu klasycznego („żabka”)

- a) pływanie samymi nogami z deską i bez deski,

- b) pływanie ramionami do „żabki” a nogami do „kraula”,
- c) pływanie ramionami do „żabki” a nogami do „delfina”,
- d) koordynacja pracy RR i NN do „żabki” z wytrzymaniem „strzałki” po każdego cyklu (oddech)
- e) podstawowy nawrót do stylu klasycznego,
- f) pływanie „żabką” z nawrotami odcinków 50 m,
- g) skok startowy do stylu klasycznego,
- h) wyścigi sztafetowe.

5. Doskonalenie stylu motylkowego (delfin)

- a) pływanie RR „klasyk” , NN „delfin”,
- b) „dokładanka” delfinowa,
- c) pływanie „przepiórką” – RR „delfin”, NN „kraul”,
- d) doskonalenie fazy pociągnięcia i odepchnięcia w stylu motylkowym,
- e) faza wykończenia w stylu motylkowym,
- f) faza wykończenia w stylu motylkowym,
- g) koordynacja pracy RR i NN oraz faza wdechu i wydechu w cyklu,
- h) pływanie motylkiem odcinka 25 m,
- i) skok startowy do stylu motylkowego oraz prawidłowy nawrót.

6. Styl zmienny

- a) doskonalenie skoków startowych do stylu motylkowego, grzbietowego, klasycznego, kraula na piersiach,
- b) wyścigi sztafetowe – technika i taktyka (kolejność zmian w stylu zmiennym),
- c) pływanie 200 m stylem zmiennym w wyścigu sztafetowym,
- d) skok startowy i przepłynięcie 50 m każdym stylem.

7. Skoki na głowę do wody i pływanie pod wodą ok. 15 m

- a) z NN do „kraula” (na plecach i piersiach),
- b) z NN do „delfina” (na plecach i piersiach),
- c) z cyklem do stylu klasycznego,
- d) wyławiając krążek z głębokiej wody.

8. **Lekkoatletyka** : marszobiegi terenowe, zabawy biegowe, skoki i wieloskoki.

9. **Gimnastyka** : zwisy, półzwisy, wahania, zabawy sprawnościowe.

10. **Gry i zabawy** : elementy gier zespołowych – małe gry.

UWAGI DO REALIZACJI !!!

Każda lekcja powinna rozpocząć się ćwiczeniami gibkościowo - rozciągającymi zwiększającymi ruchomość aparatu stawowo – więzadłowego i ukierunkowanymi na zadanie główne lekcji (zajęcia na pływalni). Większość lekcji powinna być prowadzona w formie gier i zabaw ruchowych (zajęcia na lądzie).

6. Stosowane metody i formy nauczania i prowadzenia zajęć

A. Metody nauczania :

- *Analityczna*
- *Syntetyczna*
- *Kompleksowa*

B. Metody przekazywania wiadomości

- *Pokaz*
- *Instrukcja i objaśnienie*
- *Dyskusja*
- *Pogadanka*

C. Metody oparte na działaniu praktycznym

- *Gry i zabawy*
- *Zadaniowa*
- *Ścisła*

D. Formy

- *Frontalna*
- *Zespołowa*
- *Grupowo-indywidualna*
- *Współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego*

7. Kryteria oceniania

7.1 Ocena i kontrola osiągnięć uczniów

Na ocenę śródroczną i końcoworoczną gdzie w klasach I – III jest ocena opisowa, składają się oceny cząstkowe w skali od 1 – 6. Uczniowie oceniani są za osiągnięcia zawarte w celach szczegółowych kształcenia dla poszczególnych poziomów nauczania.

Pod uwagę bierzemy takie składowe jak :

- Frekwencja,
- Przygotowanie do zajęć i zaangażowanie w trakcie nich,
- Umiejętności .

Klasa I

Lp.	Składowe	Kryteria	Oceny cząstkowe
1.	Frekwencja	100 % - 90 % 89 % - 80 % 79 % - 75 % 74 % - 70 % 69 % - 65 % poniżej 64 %	6 – celujący 5 – bardzo dobry 4 – dobry 3 – dostateczny 2 – dopuszczający 1 - niedostateczny
2.	Przygotowanie i zaangażowanie	0 – 1 (nieprzygotowany) 2 – 3 4 – 5 6 7 8 i więcej	6 – celujący 5 – bardzo dobry 4 – dobry 3 – dostateczny 2 – dopuszczający 1 - niedostateczny
3.	Umiejętności	- uczeń potrafi przepłynąć dwoma stylami- 25 m stylem grzbietowym i 25 m stylem dowolnym, wykonać skok startowy ze słupka pływalni, wykonać nawrót dowolnym sposobem, - uczeń potrafi przepłynąć odcinek 25 m dowolnym stylem bez zatrzymania się, wykonać skok startowy ze słupka, - uczeń potrafi przepłynąć odcinek 25 m stylem grzbietowym bez zatrzymania się, wykonać bezpieczny skok do głębokiej wody na nogi z brzegu pływalni, - uczeń potrafi przepłynąć odcinek 25 m stylem	6 – celujący 5 – bardzo dobry 4 – dobry 3 – dostateczny

	<p>grzbietowym bez zatrzymania się, - uczeń potrafi przepłynąć odcinek 25 m na grzbiecie bez RR samymi nogami, - uczeń nie posiada żadnych umiejętności - zawody pływackie wewnątrzklasowe – dys. 25 m dowolnym stylem,</p>	<p>2 – dopuszczający</p> <p>1 – niedostateczny</p> <p>na podstawie uzyskanego czasu uczeń może otrzymać ocenę cząstkową.</p>
--	--	--

Klasa II

Lp.	Składowe	Kryteria	Oceny cząstkowe
1.	Frekwencja	<p>100 % - 90 % 89 % - 80 % 79 % - 75 % 74 % - 70 % 69 % - 65 % poniżej 64 %</p>	<p>6 – celujący 5 – bardzo dobry 4 – dobry 3 – dostateczny 2 – dopuszczający 1 - niedostateczny</p>
2.	Przygotowanie i zaangażowanie	<p>0 – 1 (nieprzygotowany) 2 – 3 4 – 5 6 7 8 i więcej</p>	<p>6 – celujący</p> <p>5 – bardzo dobry 4 – dobry 3 – dostateczny 2 – dopuszczający 1 - niedostateczny</p>
3.	Umiejętności	<p>- uczeń potrafi poprawnie technicznie przepłynąć 100 m stylem zmiennym bez zatrzymywania się ze startu, - uczeń potrafi poprawnie technicznie przepłynąć 75 m – 25 m stylem motylkowym, 25 m klasycznym, 25 m dowolnym - skok startowy na głowę i start do stylu grzbietowego, 25 m stylem klasycznym, 25 m stylem motylkowym, - skok na głowę ze słupka, 50 m bez zatrzymywania się – 25 dowolnym, 25 m grzbietowym, - skok na nogi ze słupka, 25 m stylem dowolnym lub grzbietowym, - uczeń nie potrafi przepłynąć bez zatrzymania się 25 m stylem dowolnym lub grzbietowym, - zawody pływackie międzyszkolne, regionalne – 50 m</p>	<p>6 – celujący</p> <p>5 – bardzo dobry</p> <p>4 – dobry</p> <p>3 – dostateczny</p> <p>2 – dopuszczający</p> <p>1 – niedostateczny</p> <p>na podstawie uzyskanego czasu uczeń może otrzymać ocenę</p>

	dowolnym stylem	cząstkową.
--	-----------------	------------

Klasa III

Lp.	Składowe	Kryteria	Oceny cząstkowe
1.	Frekwencja	100 % - 90 % 89 % - 80 % 79 % - 75 % 74 % - 70 % 69 % - 65 % poniżej 64 %	6 – celujący 5 – bardzo dobry 4 – dobry 3 – dostateczny 2 – dopuszczający 1 - niedostateczny
2.	Przygotowanie i zaangażowanie	0 – 1 (nieprzygotowany) 2 – 3 4 – 5 6 7 8 i więcej	6 – celujący 5 – bardzo dobry 4 – dobry 3 – dostateczny 2 – dopuszczający 1 - niedostateczny
3.	Umiejętności	- uczeń umie skoczyć do wody na głowę i przepłynąć pod wodą ok. 15 m wyławiając krążek z głębokiej wody, 200 m stylem zmiennym - przepłynąć bez zatrzymania się 150 m – 50 m stylem dowolnym, 50 m stylem grzbietowym, 50 m stylem klasycznym oraz przepłynąć 25 m stylem motylkowym, - przepłynąć technicznie 100 m stylem zmiennym (prawidłowe nawroty i skok startowy), - przepłynąć poprawnie 75 m – 25 m stylem motylkowym, 25 m dowolnym i 25 m klasycznym, - przepłynąć poprawnie 75 m – 25 m stylem grzbietowym, 25 m dowolnym i 25 m klasycznym, - nie potrafi przepłynąć 75 m stylem klasycznym, grzbietowym i dowolnym, - zawody pływackie rangi okręgowej, regionalnej i ogólnopolskiej.	6 – celujący 5 – bardzo dobry 4 – dobry 3 – dostateczny 2 – dopuszczający 1 – niedostateczny na podstawie uzyskanego czasu uczeń może otrzymać ocenę cząstkową.

8. Ewaluacja

Po zakończeniu zadań dokonana zostanie ewaluacja, czyli działania zmierzające do stwierdzenia w jakim stopniu założone w programie cele edukacyjne zostały osiągnięte, czy proponowane metody i formy pracy były skuteczne i odpowiednio dobrane. Ewaluacja będzie prowadzona w ciągu całego cyklu realizacji programu na podstawie obserwacji, sprawdzianów pływackich, uczestnictwie w zawodach sportowych.

Sądzę, że powyższe działania pozwolą i wpłyną na podniesienie jakości i atrakcyjności moich działań w czasie zajęć, a przede wszystkim przyniosą wiele satysfakcji uczniom.

Ankieta dla rodziców dzieci uczęszczających do klasy sportowej o profilu pływanie

ankieta jest anonimowa

1. Czy zajęcia spełniają Państwa oczekiwania ?

a) tak

b) nie

2. Czy zajęcia korzystnie wpływają na kondycję Waszego dziecka ?

a) tak

b) nie

3. Czy Państwa dziecko chętnie uczestniczy w zajęciach sportowych?

Basen:

Sala gimnastyczna:

a) tak

a) tak

b) nie

b) nie

4. Czy zauważają Państwo postępy dziecka w nauce pływania ?

a) tak

b) nie

5. W jaki sposób chcieliby Państwo być informowani o postępach dziecka w nauce pływania ?

a) zajęcia otwarte,

b) rozmowy z trenerem,

c) karteczki z informacją od trenera 2 razy w roku,

d) inne

6. Jak oceniają Państwo pracę trenerów ?

a) pozytywnie,

b) negatywnie,

c) inne uwagi

7. Inne uwagi i spostrzeżenia nt. zajęć sportowych :

Właściwą odpowiedź proszę podkreślić.

Dziękujemy za rzetelne wypełnienie ankiety.

Ankieta dla dzieci – uczniów klasy sportowej o profilu pływania

ankieta jest anonimowa

1. Czy chętnie uczestniczysz w zajęciach na pływalni ?



2. Czy nauka pływania sprawia Ci radość ?



3. Czy zauważyłeś u siebie postępy w pływaniu ?



Właściwą „buźkę” otocz kółkiem. Dziękujemy za rzetelne wypełnienie ankiety.

BIBLIOGRAFIA

1. J. Barany – „60 lekcji pływania dla dzieci” – Warszawa 1974
2. E. Bartkowiak – „Pływanie – program szkolenia dzieci i młodzieży” – Warszawa 1997
3. E. Bartkowiak, M. Witkowski – „Nauczanie pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie”- Warszawa 1986
4. E. Bartkowiak – „Pływanie sportowe” – Warszawa 1999
5. E. Bartkowiak – „I ty możesz pływać” – Warszawa 1996
6. B. Czabański – „Teoria pływania” – Wrocław 1980
7. T. Gwiazdziński – „Ratownictwo wodne bez tajemnic” – Warszawa 1980
8. A. Kalinowski, R. Roszko – „Pływanie” – Warszawa 1986
9. R. Karpiński – „Nauczanie pływania” – Katowice 1995
10. W. Olszewski – „Ucz się pływać” – Warszawa 1991
11. A. Ostrowski – „Zabawy i rekreacja w wodzie” – Warszawa 2003
12. W. Wiesner – „Metodyka ratownictwa wodnego” – Wrocław 1989
13. A. Chalusiak – „Pływamy bezpiecznie” – program nauczania pływania dla dzieci klas I – III szkoły podstawowej – Głogów 2005.