

Rozkład treści kształcenia 20-godzinnego kursu podstawowej nauki pływania

Rozplanowanie treści kształcenia z podziałem na poszczególne lekcje

Lekcja	Temat	Czynności prowadzącego i zasadnicze ćwiczenia	Gry i zabawy
1.	Wstępne osvajanie z wodą	<ul style="list-style-type: none"> – omówienie regulaminu pływalni i formy zajęć – zapoznanie z grupą – sposoby wejścia do wody – zeskok z siadu na brzegu pływalni – sygnały porozumiewania się z grupą, stop – klaskanie, wyjście z wody – uniesienie rąk do góry – zanurzanie głowy – przemywanie twarzy, zanurzanie twarzy przy ścianie basenu i w odległości 1m od niej, wzajemne ochlapywanie się wodą 	<ul style="list-style-type: none"> – różne formy wyścigów rzędów – ustawienie w dwuszeręgu i w rzędach naprzeciwko siebie – zanurzanie deski – jak najniżej, próby podnoszenia głową przez przysiad i wyprost tułowia
2.	Nauka podstawowych elementów w wodzie	<ul style="list-style-type: none"> – zanurzanie głowy w wodzie - ochlapywanie twarzy, zeskoki z siadu z krawędzi basenu , przysiady z próbami zanurzania twarzy, podskoki z próbami zanurzania twarzy, przysiady w parach – jednoczesne i naprzemienne zanurzanie głowy – nauka wydechu do wody – przysiady z próbami wydechów (przy ścianie basenu i w parach), stojąc w rzędzie kolejne zanurzanie głowy z wydechami, zeskoki z siadu z krawędzi basenu z zanurzaniem głowy i wydechem co wody, – próby otwierania oczu w wodzie 	<ul style="list-style-type: none"> – „Rozpylacz” – dłonie ułożone w miseczkę – dmuchamy jak najmocniej żeby wychłapać wodę – „Odczytywanie znaków” – jeden z uczniów pokazuje na palcach różne cyfry, drugi pod wodą stara się je odczytać
3.	Różne formy ćwiczeń wypornościowych	<ul style="list-style-type: none"> – zeskoki do wody – z siadu na krawędzi basenu, z przysiadu , ze stania, spady do wody z siadu, skoki do leżącego na wodzie kółka – wydechy do wody – ćwiczenia wypornościowe <ul style="list-style-type: none"> a) korek – w pozycji stojącej wykonać głęboki wdech, skłon tułowia z jednoczesnym chwytem za podudzia, kolana przyciągnąć pod brodę , odrywając nogi od dna. 	<ul style="list-style-type: none"> – „Tunel” – ustawienie w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, uczniowie trzymają się za RR, kolejne przechodzenie pod RR z zanurzaniem głowy

		<ul style="list-style-type: none"> b) meduza-leżenie przodem na wodzie RR i NN rozłożone szeroko – próby leżenia przodem – RR i NN wyprostowane 	<ul style="list-style-type: none"> – „Pluskający łosoś” – uczniowie wykonują przysiad do zanurzenia głowy – wyskakują nad wodę i wracają do pełnego zanurzenia
4.	Leżenie na piersiach i grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> – leżenie na piersiach – „Korek”, „Meduza”, leżenie na piersiach uczniowie trzymają za krawędź basenu, leżenie na piersiach partner trzyma za RR, j.w. partner trzyma za biodra, j.w. trzymanie za nogi, leżenie na piersiach z deską utrzymaną w wyprostowanych RR, samodzielne próby leżenia na piersiach – leżenie na grzbiecie – leżenie na grzbiecie jeden z partnerów trzyma pod głowę, j.w. trzymanie za NN, j.w. trzymanie pod biodra, leżenie na grzbiecie – deska trzymana przy biodrach, samodzielne próby leżenia na grzbiecie – otwieranie oczu – skoki do wody płytkiej – na nogi- z przysiadu, ze stania, w parach 	<ul style="list-style-type: none"> – wylawianie krążków – poprzez przysiad, leżenie przodem – „Berek kucany” –pozycja ochronna przysiad z zanurzeniem głowy pod wodą
5.	Wstępne próby poślizgów na piersiach	<ul style="list-style-type: none"> – leżenie na piersiach – z przyborem i bez przyboru, z głową zanurzoną i wynurzoną – leżenie na grzbiecie – z przyborem i bez przyboru – poślizg na piersiach – od dna basenu z deską i bez deski, z odbicia jednonóż od ściany basenu – wydech do wody – podczas przysiadów – określona ilość razy – spady do wody – spady do wody z krawędzi basenu, j.w. z deską i poślizg na piersiach, skoki na nogi jak najdalej 	<ul style="list-style-type: none"> – ślizg nad i pod drążkiem – „Popychanie kłody” – jedna osoba leży na piersiach z deską w wyprostowanych RR, druga chwyta za stopy i popycha do przodu
6.	Wstępne próby poślizgów na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> – leżenie na grzbiecie – z przyborem i bez przyboru, – leżenie na piersiach – samodzielne – poślizgi na piersiach – z odbicia od dna, jednonóż od ściany basenu – poślizg na grzbiecie – jedna osoba asekuruje pod głowę – próby poślizgu od dna basenu, samodzielne próby poślizgu od dna basenu 	<ul style="list-style-type: none"> – „Liczenie palców” – podskoki ze wspieraniem na RR partnera – „Sadzenie drzewek” – przysiad z zanurzeniem

		<p>z deską trzymaną przy biodrach, j.w. bez deski</p> <ul style="list-style-type: none"> – wydech do wody – w formie zabawowej – skoki do wody – do koła leżącego na wodzie, w parach 	<p>głowy – oburącz dotknąć dna imitując sadzenie drzewek</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Zakładanie skarpetek” – w siadzie prostym na dnie basenu – naśladowanie ruchów zakładania skarpetek
7.	Poślizg na piersiach	<ul style="list-style-type: none"> – poślizg na piersiach - z deską i bez deski, z dna basenu, z odbicia od ściany basenu jedno- i obunóż, poślizg na piersiach – partner ciągnie za RR, poślizg na piersiach ze spadu do wody – próby nurkowania – wyławianie krążka z dna basenu z przysiadu, nurkowanie do krążka z odległości 2-3m rzuconego przez partnera – skoki na nogi w dal – skok do wody na nogi i poślizg na piersiach, skok do wody trzymając piłkę i z chwytem piłki z własnego podrzutu 	<ul style="list-style-type: none"> – z „Korka” przejście do „Meduzy” – nurkowanie do krążka – skoki do wody klaszcząc jak największą ilość razy – „Poławiacze pereł” – wyławianie krążków rozrzuconych w wodzie
8.	Poślizg na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> – poślizg na grzbiecie – z deską i bez deski, z dna basenu, z odbicia od ściany basenu jedno- i obunóż, – wydychanie powietrza – wślizgi nad i pod obręczą (do koła), próby wydmuchiwania powietrza do opadnięcia na dno, – nurkowanie do krążków ułożonych w linii prostej, układanie z krążków figur geometrycznych (trójkąty, kwadraty), nurkowanie do obręczy ustawionej pionowo w wodzie – skoki na nogi – do obręczy, z deską, do deski rzuconej na wodę, do przysiadu i wyskok do góry 	<ul style="list-style-type: none"> – „Przepychanie kłody” – uczniowie ustawieni w dwóch rzędach naprzeciwko siebie – poszczególni uczniowie kładą się na plecach – pozostali delikatnie popychają leżącego na drugi koniec ustawionej grupy
9.	Kraulowe ruchy nóg na piersiach	<ul style="list-style-type: none"> – kraulowe ruchy nóg – pokaz prawidłowej pracy NN, ruchy NN leżąc na przelewie, poślizg na piersiach, j.w. w końcowej fazie kraulowe ruchy NN, praca NN do kraula z deską- głowa wynurzona, j.w. – głowa zanurzona – wydech do wody, praca NN trzymając się przelewu – oddech przez uniesienie głowy, j.w. z deską, przepływanie krótkich odcinków samodzielnie – praca nóg do kraula 	<ul style="list-style-type: none"> – „Delfin” – skoki do wody z dna basenu imitujące ruchy pływającego delfina – „Kto silniejszy” – uczniowie leżą na piersiach trzymając się deski

		<ul style="list-style-type: none"> - poślizgi na piersiach i grzbiecie- w formie wyścigów rzędów - nauczanie wydechu - skoki z przyborem do wody głębokiej 	z przeciwnych stron – kraulowa praca nóg
10.	Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> - leżenie na piersiach i grzbiecie – z leżenia na grzbiecie przejście do leżenia na piersiach (bez dotykania podłoża) i odwrotnie - poślizgi na piersiach i grzbiecie - kraulowe ruchy nóg leżąc na grzbiecie – na łądzie, na brzegu basenu, trzymając się przelewu, partner podtrzymuje głowę – RR wzdłuż tułowia – praca NN, j.w. partner trzyma za wyprostowane RR, przepłynięcie krótkich odcinków z deską trzymaną przy biodrach, przepłynięcie krótkich odcinków z deską trzymaną za głową na wyprostowanych RR, samodzielne przepływanie krótkich odcinków z RR wzdłuż T i wyprostowanymi za głową - skoki na nogi – z różnych pozycji, skoki do wody głębokiej 	<ul style="list-style-type: none"> - „Zatapianie miny” – jak najniższe zatopienie piłki - skoki do wody za piłką rzuconą na wodę - skoki do wody za piłką z próbą chwycenia przyboru w powietrzu z własnego podrzutu
11.	Kraulowe ruchy nóg na piersiach, ruchy ramion na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> - kraulowe ruchy RR na grzbiecie wykonywane na łądzie – pokaz na łądzie, próby ruchów RR do stylu grzbietowego na brzegu basenu - kraulowe ruchy NN leżąc na piersiach – z deską – na jeden oddech z głową zanurzoną w wodzie, z deską – przepływanie odcinków 10 m – oddech przez uniesienie głowy, bez deski – na jeden oddech z głową zanurzoną w wodzie, bez deski – przepływanie odcinków 10 m – oddech przez uniesienie głowy - kraulowe ruchy NN leżąc na grzbiecie – z deską trzymaną przy biodrach, z deską trzymaną za głową na wyprostowanych RR, bez deski – RR wzdłuż T, bez deski – RR wyprostowane za głową - ruchy RR na grzbiecie – z odbicia od ściany basenu – poślizg na grzbiecie – jednoczesne ruchy RR, w leżeniu na grzbiecie partner trzyma za NN – jednoczesna praca RR, j.w. – naprzemianstronna praca RR, w leżeniu na grzbiecie deska trzymana w NN – jednoczesne i naprzemianstronna praca RR - skoki na NN do wody głębokiej – z przyborem i bez przybory 	<ul style="list-style-type: none"> - „Ślimak” – z pozycji leżącej przyjęcie pozycji kucznej, kolana przyciągnięta RR do brody - wyścigi rzędów – kraulowa praca NN leżąc na piersiach - „Tunel” – przechodzenie przez NN partnera stojącego w rozkroku
12.	Kraulowe ruchy nóg leżąc	<ul style="list-style-type: none"> - kraulowe ruchy RR na piersiach wykonywane na łądzie – pokaz 	- wylawianie przedmiotów

	na grzbiecie, ruchy ramion na piersiach	<p>na lądzie, próby wykonywania ruchów RR do kraula na piersiach</p> <ul style="list-style-type: none"> – kraulowe ruchy NN leżąc na grzbiecie – z deską i bez deski, z RR przy biodrach i wyprostowanymi za głowa – kraulowe ruchy NN leżąc na piersiach – bez deski z oddychaniem przez uniesienie głowy – kraulowe ruchy RR leżąc na piersiach – kraulowe ruchy RR stojąc w opadzie T – jedna ręka oparta o kolano, - pełny ruch i zmiana ramienia, j.w. – RR przed sobą – ruchy RR wykonywane na zmianę, j.w. – ruchy RR z jednoczesnym wydechem, partner trzyma pod kolana – kraulowe ruchy RR – bez oddechu w miejscu, j.w. – w ruchu, j.w. – z oddechem, z deską – dokładanka do kraula na zmianę PR i LR- bez oddychania, j.w. – oddech przy każdym ruchu ramienia – wślizgi do wody połączone z nurkowaniem 	<ul style="list-style-type: none"> – porozrzucanych na dni ustawienie w dwóch rzędach – nurkowanie do krążków – odległość ok. 3 – 4 m – „Pływaki” – ćwiczący odliczają do dwóch, jedynki kładą się na plecach. trzymając się za ręce dwójek – na sygnał dwójki zwalniają uchwyt. Po pewnym czasie następuje zmiana. Wygrywa drużyna, której zawodnicy dłużej utrzymają się na wodzie.
13.	Kraulowe ruchy ramion na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> – kraulowe ruchy NN na grzbiecie i leżąc przodem – z deską i bez deski – ruchy RR na grzbiecie – z partnerem podtrzymującym biodra – ruchy RR jednorącz, po kilka powtórzeń PR i LR, j.w. oburącz, j.w. – praca naprzemianstronna, z deską trzymaną przy biodrach – dokładanka LR i PR – z jednoczesną pracą NN, z deską w NN – praca oburącz i naprzemianstronna, poślizg na grzbiecie z naprzemianstronną pracą RR – skoki na nogi do wody głębokiej – z przyborem, bez przyboru, skoki z deską i przepłynięcie krótkiego odcinka leżąc przodem 	<ul style="list-style-type: none"> – sztafeta z piłkami – ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Na sygnał pierwsze osoby z rzędów popychają głową piłkę w kierunku ściany oddalonej o 5 m. Po dotknięciu ściany przez piłkę dziecko rzuca piłkę następnemu w rzędzie, a samo wraca na koniec rzędu.
14.	Kraulowe ruchy ramion na piersiach	<ul style="list-style-type: none"> – kraulowe ruchy NN na piersiach i grzbiecie – ruchy RR na piersiach – ruchy RR stojąc w opadzie T, RR oparte na brzegu basenu – kraulowa praca RR – oddech przez uniesienie głowy, j.w. – jedno R wzdłuż T – oddech z boku, z partnerem trzymającym za NN – kraulowa praca RR z oddechem i bez oddechu, z deską – dokładanka LR i PR - oddech za każdym razem, z deską 	<ul style="list-style-type: none"> – wyścigi szeregów na drugą stronę brodzika biegnąc po dnie basenu, pomagając sobie RR – imitującymi ruchy RR do kraula na piersiach

		<ul style="list-style-type: none"> w NN – naprzemianstronna praca RR bez oddychania – kraulowe ruchy NN na piersiach jedno R na desce, drugie R wzdłuż T – oddech z boku – ruchy NN do kraula na grzbiecie – skoki na NN i przepłynięcie przy pomocy NN na grzbiecie krótkiego odcinka 	<ul style="list-style-type: none"> – wyławianie przedmiotów
15.	Koordinacja pracy ramion nóg w kraulu na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> – praca NN do kraula na grzbiecie – z deską ułożoną przy biodrach i na wyprostowanych RR za głową, bez deski – praca RR do kraula na grzbiecie - z partnerem – praca RR jednoczesna i naprzemianstronna, z deską w NN – praca RR jednoczesna i naprzemianstronna – łączenie ruchów RR i NN – z deską przy biodrach (przy kraulowej pracy NN) – praca jednego R, j.w. – praca drugiego R, j.w. – praca raz LR raz PR, z deską za głową – praca LR i PR, bez deski RR wzdłuż T – praca RR na zmianę (dokładanka) – próby pływania pełnym stylem – nurkowanie w dal , penetracja dna w linii prostej 	<ul style="list-style-type: none"> – nurkowanie po wyznaczonej trasie – nurkowanie z opłynięciem stojącego partnera – „Spłoszone mewy” – na sygnał ćwiczący jak najszybciej starają się dobiec do wyznaczonego miejsca
16.	Koordinacja pracy ramion i nóg w kraulu na piersiach	<ul style="list-style-type: none"> – praca NN do kraula na piersiach – z deską, bez deski, jedno R wzdłuż T, drugie R na desce – oddech z boku – ruchy RR do kraula na piersiach – z partnerem trzymającym za NN – praca naprzemianstronna bez oddechu i z oddechem, j.w. – z deską w NN – łączenie ruchów ramion, nóg oraz oddechu –z deską praca NN do kraula na piersiach jedno R na desce drugie R wzdłuż T – oddech z boku , j.w. – zmiana ułożenia RR, praca NN oraz praca jednego R z oddechem, j.w. – praca drugiego R z oddechem, naprzemianstronna praca RR z wydłużonym momentem położenia obu RR na desce – oddech przy każdym ruchu RR – próby pływania pełnym stylem – wślizgi od wody na głowę – z siadu na krawędzi basenu, z przysiadu 	<ul style="list-style-type: none"> – „Klaskanie” – skoki do wody na NN – uczniowie klaszczą w powietrzu jak największą ilość razy – wślizgi do wody na głowę z próbami wyławiania przedmiotów
17.	Pływanie kraulem	<ul style="list-style-type: none"> – skoki do wody głębokiej – skoki na NN – z przysiadu, z pozycji 	<ul style="list-style-type: none"> – zejścia do dna basenu

	na grzbiecie	<p>stojącej – z przyborem i bez przyboru</p> <ul style="list-style-type: none"> – spady do wody w pozycji skulonej – przodem i tyłem – praca NN do kraula na grzbiecie bez deski – przepływanie krótkich odcinków 10-15 m – RR za głową i wzdłuż T – praca RR na grzbiecie – z deską w NN – praca RR jednoczesna i naprzemianstronna, z deską w RR z jednoczesną pracą NN – dokładanka do stylu grzbietowego raz PR raz LR z deską utrzymaną za głowa i przy biodrach – łączenie ruchów RR i NN do kraula na grzbiecie (bez deski) – dokładanka do kraula na grzbiecie LR i PR - RR wzdłuż T i wyprostowane za głową, kraulowa praca NN – RR wykonują tylko ruch nad powierzchnią wody i powrót (zasada kciuk – mały palec) – pływanie kraulem na grzbiecie – nurkowanie do dna basenu – ze skoku na NN, ze wślizgu na głowę 	<ul style="list-style-type: none"> – po tyczce ustawionej pionowo po krawężniku – „Skoki do dziupli” – skoki do leżącej obryczy (woda głęboka) i wypłynięcie poza jej obrębem – „Kto dalej” – dzieci ustawione w szeregu na krawędzi basenu – na sygnał skaczą jednocześnie jak najdalej
18.	Pływanie kraulem na piersiach	<ul style="list-style-type: none"> – wślizgi na wodę z siadu i przysiadu – praca NN do kraula na piersiach – z deską – oba RR na przyborze – oddech przez uniesienie głowy, jedno R na desce drugie R wzdłuż T – oddech z boku, bez deski – praca RR do kraula na piersiach – a partnerem trzymającym za NN – praca RR – bez oddychania i z oddychaniem, z deską w NN – z oddechem co drugi ruch RR z prawej strony, j.w. – z lewej strony – łączenie ruchów RR i NN do kraula na piersiach (bez deski) – dokładanka do kraula jednym R, j.w. – drugim R, praca NN do kraula na piersiach – dokładanka raz prawym raz lewym R – oddech za każdym ruchem ramienia, j.w. – oddech tylko z prawej strony, j.w. – oddech tylko z lewej strony, praca NN do kraula na piersiach – praca LR z oddechem – drugi ruch LR bez oddechu – zmiana i te same czynności PR – pływanie kraulem na piersiach – z oddechem co drugi ruch RR z prawej strony i z lewej strony – pływanie kraulem na piersiach – oddech co trzeci ruch RR (raz z prawej raz z lewej strony) 	<ul style="list-style-type: none"> – „Wąż” – uczestnicy ustawieni w rzędzie trzymają się za barki – pierwsza osoba próbuje złapać ostatnią – wyścigi rzędów – uczniowie ustawieni w dwóch szeregach naprzeciwko siebie – na sygnał – poślizg i przepłynięcie kraulową pracą NN na miejsce przeciwników (wygrywa zespół, który pierwszy przepłynie i ustawi się na określonym miejscu) – wślizgi do wody połączone z wyławianiem przedmiotów

19.	Doskonalenie poznanych elementów	<ul style="list-style-type: none"> – skoki do wody głębokiej – z przysiadu, ze stania – wślizgi do wody na głowę – z siadu na krawędzi basenu, z przysiadu – spady do wody w pozycji skulonej – przodem i tyłem – leżenie przodem i tyłem – poślizgi na piersiach i grzbiecie – praca NN do kraula na piersiach i grzbiecie – praca RR do kraula na piersiach i grzbiecie – koordynacja pracy RR i NN do kraula na piersiach – koordynacja pracy RR i NN do kraula na grzbiecie – pływanie kraulem na piersiach – pełną techniką (próby) – pływanie kraulem na grzbiecie – pełną techniką (próby) – sprawdzian z nurkowania – wślizg – wyciągnięcie przedmiotu z dna 	<ul style="list-style-type: none"> – „Wodowanie statku” – uczniowie kolejno zsuwają się do wody z siadu podpartego na dnie basenu – „Kto mocniejszy” – ćwiczący chwytają się za RR i kładą się na powierzchni wody – na sygnał wykonują naprzemianstronne ruchy NN tak, aby popchnąć współwiczającego
20.	Sprawdzian praktyczny	<ul style="list-style-type: none"> – skoki na głowę z przysiadu i półprzysiadu – doskonalenie elementów kraula na piersiach – doskonalenia elementów kraula na grzbiecie – sprawdzian końcowy 	<ul style="list-style-type: none"> – skoki do wody z różnych pozycji wyjściowych

Legenda:

RR – ramiona

LR – lewe ramię

PR – prawe ramię

NN – nogi

T – tułów