

***PROGRAM
KURSU NAUKI PŁYWANIA
DLA UCZNIÓW
SZKÓŁ SPECJALNYCH***

***Autor:
mgr Katarzyna Pitry***

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
1 ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE KURSU	4
2 CELE I ZADANIA KURSU	4
3 TREŚCI PROGRAMOWE.....	5
3.1 PRZYKŁAD SZCZEGÓŁOWEGO ROZKŁADU ZAJĘĆ	5
4 PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	7
5 OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA I METODY ICH POMIARU – EWALUACJA.....	8
5.1 ETAPY NAUCZANIA PLYWANIA I ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA.....	8
5.2 SPRAWDZIANY OSIĄGNIĘĆ.....	9

Wstęp

Wiele jest powodów, dla których umiejętność pływania można uznać za bardzo ważną i potrzebną w życiu każdego człowieka. Niewątpliwie do najważniejszych z nich, oprócz radości i satysfakcji, jaką daje możliwość uprawiania wszelkiego rodzaju sportów wodnych, zaliczyć należy przede wszystkim nieocenione znaczenie tej umiejętności dla ochrony zdrowia i życia ludzkiego. Kiedy nauczanie pływania obejmuje uczniów szkół specjalnych, czyli takich, u których występują w różnym stopniu zaburzenia rozwoju psychofizycznego nie sposób przecenić roli zajęć w wodzie dla ich wyrównywania. Powodowana troską o zdrowie i życie wszystkich tych, którzy z wody korzystają i będą korzystać w przyszłości podjęłam się prowadzenia zajęć nauki pływania w szkole, w której pracuję.

Statystyki utonięć na różnego rodzaju akwenach wodnych, szczególnie w okresie wakacyjnym, są alarmujące. W tej sytuacji warto zadać sobie pytanie, czy tak musi być, czy można tego uniknąć? Myślę, że można a nawet trzeba. Odpowiedzią na to jak to robić niech będzie niniejszy program kursu nauki pływania, który jest wynikiem współczesnej wiedzy z teorii i metodyki nauczania pływania oraz moich osobistych doświadczeń jako nauczyciela wychowania fizycznego, trenera pływania, jak również osoby, która kiedyś wyczynowo uprawiała tę dyscyplinę sportu.

Nie chciałabym jednak problemu utonięć zawęzić tylko do braku podstawowych umiejętności pływackich, które to proponowany przeze mnie program ma na celu dostarczyć wszystkim uczestnikom kursów. Zachęcając wszystkich do podjęcia trudu nauki pływania pragnę zwrócić szczególną uwagę na kulturę zachowania nad wodą i w wodzie, gdyż wiele nieszczęśliwych wypadków jest wynikiem nie tyle braku umiejętności pływania, co brawury i lekkomyślności.

1 ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE KURSU

- Program kursu obejmuje nauczanie dwóch podstawowych technik pływania (kraula na grzbiecie i na piersiach),
- Kurs przeznaczony jest dla uczniów szkół specjalnych,
- Kurs może być prowadzony w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego lub w ramach zajęć pozalekcyjnych,
- Zajęcia prowadzić należy w zależności od możliwości szkoły w miejscach specjalnie do tego celu przystosowanych,
- Zajęcia powinna prowadzić osoba do tego uprawniona (instruktor pływania, instruktor pływania I kl., trener pływania, trener pływania II kl., trener kl. mistrzowskiej),
- Budżet godzin przeznaczony na realizację zajęć zależy od możliwości organizacyjnych i finansowych szkoły (nie mniej niż 1-2 godziny zajęć lekcyjnych w tygodniu),
- Przybory pomocnicze do prowadzenia zajęć to: deski pływackie (małe i duże), żerdki pływackie, skrzydełka pływackie, obręcze, krążki hokejowe lub inne zabawki zatapialne, zabawki pływające (np. piłeczki pingpongowe), koła gumowe, piłki.

2 CELE I ZADANIA KURSU

- Zapoznanie i oswojenie ze środowiskiem wodnym,
- Wdrożenie do bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych,
- Stymulacja i wyrównanie zaburzeń rozwoju psychomotorycznego,
- Nauczenie dwóch podstawowych technik pływania (kraula na grzbiecie i na piersiach),
- Stworzenie optymalnych warunków do opanowania sportowych technik pływania,
- Przygotowanie do zdobycia odznaki "Już pływam"
- Przygotowanie do egzaminu na kartę pływacką.

3 TREŚCI PROGRAMOWE

3.1 PRZYKŁAD SZCZEGÓŁOWEGO ROZKŁADU ZAJĘĆ (*)

LP.	TEMAT	TREŚĆ	NR LEKCJI	ZABAWY
1	Wstępne osvajanie z wodą	-część organizacyjna -podstawowe czynności w wodzie -zanurzanie głowy	1	"Zwiadowcy" "Marsz w wodzie" "Motorówki i żaglówki" "Pociąg" "Baraszkujące niedźwiadki" "Deszcz" "Odważni wojownicy" "Szalone koło" "Helikopter" "Berek kucany"
2	Nauka podstawowych elementów	-zanurzanie głowy pod wodę -otwieranie oczu pod wodą -nauka wydechu do wody	2-3	"Ryby w sieci" "Pociąg w tunelu" "Wodospad" "Telewizor" "Kalkulator" "Poławiacze pereł" "Rozpylacz" "Piłka w kole" "Gotująca się woda"
3	Ćwiczenia wypornościowe	-nauka wydechu do wody -korek (próba leżenia) -skoki na nogi do wody płytkiej (z siadu, spady, zeskoki z przy-siadu)	4-5	"Wesołe foki" "Pluskający łosoś" "Zatapanie miny" "Sadzenie drzewek" "Korek" "Meduza" "Pływaki" "Sprężynki" "Wrzucanie kłody"
4	Leżenie na piersiach i grzbiecie	-z przyborem -bez przyboru -otwieranie oczu -skoki do wody płytkiej	6-7	"Kłoc drewna" "Karuzela" "Pływaki" "Liczenie palców" "Transport skarbów" "Wodowanie statku" "Wizytówka"
5	Poślizg na piersiach (1)	-leżenie na piersiach -poślizg z odbicia od dna basenu (z przyborem, bez przyboru) -nauczanie wydechu do wody -spady do wody	8-9	"Korek" "Nad morzem" "Ławica śledzi" "Pluskające rybki" "Wyścig motorówek" "Wyścig parostatków" "Wrzucanie kłody "
6	Poślizg na grzbiecie (1)	-leżenie na grzbiecie -poślizg z odbicia od dna basenu (z deską, bez deski) -spady do wody z pozycji leżącej	10-11	"Flisacy" "Przepychanie kłody" "Wystrzelenie torpedy" "Ślizgacze" "Wrzucanie kłody"
7	Poślizg na piersiach (2)	-z odbicia od ściany basenu (z deską, bez deski) -nurkowanie -skok na nogi w dal	12-13	"Sprężynki" "Skoki przez przeszkody" "Pluskające rybki" "Wyścig w tunelu" "Kto dalej"
8	Poślizg na grzbiecie (2)	-z odbicia od ściany basenu (z deską, bez deski) -wyciąganie przedmiotów z dna basenu -skoki na nogi w dal -odbicie od dna - poślizg	14-15	"Kłaskanie" "Torpeda" "Ślizgacze" "Poławiacze pereł" "Badacze dna" "Skoki do dziupli"
9	Kraulowe ruchy nóg na piersiach	-na lądzie -przy brzegu basenu -ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu) -nauczanie wydechu -skoki na nogi do wody głębokiej z przyborem	16-17	"Skok do dziupli" "Fontanna" "Badacze dna" "Pokonywanie przeszkód" "Wrzucanie kłody" "Fala" "Wyścigi piłeczek" "Pluskający łosoś"

10	Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie	-na łądzie -na brzegu basenu -przy ścianie basenu -poślizgi na grzbiecie -ruchy nóg ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu) -skoki na nogi z przysiadu	18-19	"Skok ratunkowy" "Nurek" "Kto mocniejszy" "Przeciąganie" "Wyścig ślizgaczy" "Holowanie drewna"
11	Kraulowe ruchy nóg na piersiach, ruchy ramion na grzbiecie	-ruchy rąk na łądzie -kraulowe ruchy nóg w poślizgu z deską (z oddychaniem) -ruchy rąk na grzbiecie z partnerem (w miejscu, w marszu) -jednoczesne ruchy rąk na grzbiecie (deska między nogami) -skoki na nogi do wody głęb.	20-21	"Skaczący pstrąg" "Pokonywanie przeszkód" "Wrzucanie kłody" "Wiatraki" "Wyścigi" "Kto głębiej"
12	Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie, ruchy ramion na piersiach	-kraulowe ruchy rąk na łądzie -ruchy nóg na grzbiecie z deską -praca nóg bez deski -kraulowe ruchy rąk przy ścianie basenu -kraulowe ruchy rąk z partnerem (w miejscu, w marszu) - bez oddechu, z oddychaniem	22-23	"Skok z salutowaniem" "Berek" "Holowanie kłody" "Wrzucanie kłody" "Przepychanka" "Taczki"
13	Kraulowe ruchy ramion na grzbiecie	-naprzemianstronne ruchy ramion z deską (przytrzymanie dłoni przy biodrach) -naprzemianstronna (ciągła) praca ramion z deską -ruchy nóg do kraula na piersiach -skoki na nogi do wody głębokiej (samodzielne przepłyniecie przy pomocy nóg na grzbiecie do ściany basenu)	24-25	"Berek kucany" "Szybowiec" "Wyścigi fok" "Badacze dna" "Kto głębiej"
14	Kraulowe ruchy ramion na piersiach	-kraulowe ruchy jednego ramienia z deską (z oddechem) -kraulowe ruchy drugiego ramienia (z oddechem) -kraulowe ruchy rąk z deską (bez oddechu, z oddechem) -ruchy nóg do kraula na grzbiecie -skoki do wody ze słupka	26-27	"Baraszkuje delfinki" "Berek" "Skoki do celu"
15	Koordinacja pracy ramion i nóg (kraul na grzbiecie)	-praca nóg do kraula na grzbiecie (z deską) -praca ramion do kraula na grzbiecie (z deską) -łączenie ruchów ramion i nóg z deską ("dokładanka") - różne ułożenie deski -nurkowanie w dal (penetracja dna w linii prostej)	28-29	"Zjeżdżalnia" "Badacze dna" "Ślalom podwodny" "Bomba"
16	Koordinacja ruchów ramion i nóg (kraul na piersiach)	-praca nóg do kraula na piersiach (z deską) -ruchy ramion do kraula z deską (bez oddechu, z oddychaniem) -łączenie ruchów ramion i nóg oraz oddechu ("dokładanka")	30-31	"Łańcuch" "Wiatraki" "Fontanna"

		z deską -próba przepłynięcia kraulem na piersiach kilku metrów (bez oddechu) -wślizgi do wody na głowę		
17	Pływanie kraulem na grzbiecie	-skok do wody głębokiej na głowę z półprzysiadu -praca nóg do kraula na grzbiecie (bez deski) -praca rąk na grzbiecie -łączenie ruchów ramion i nóg do kraula na grzbiecie (bez deski) -zejście do dna basenu	32-33	"Bomba" "Poławiacze perł" "Wyścig w tunelu"
18	Pływanie kraulem na piersiach	-wślizg do wody z siadu -praca nóg do kraula (z deską) -praca rąk do kraula (bez oddychania, z oddechem) -próba przepłynięcia kilku metrów kraulem na piersiach z oddechem -pływanie kraulem na grzbiecie ze skoku na nogi	34-35	"Wrzucanie kłody" "Szczupak i rybki" "Katapulta"
19	Doskonalenie poznanych elementów	-skok do wody na głowę z przysiadu -pływanie rękami i nogami do kraula na grzbiecie (próby ciągłej pracy rąk) -praca nóg do kraula na piersiach -próby pływania kraulem na piersiach w pełnej koordynacji -sprawdzian z nurkowania (wślizg, wyciągnięcie przedmiotu z dna)	36-37	"Klaskanie" "Szybowiec" "Przepychanka"
20	Sprawdzian praktyczny -końcowy	-skoki na głowę z przysiadu, półprzysiadu -łączenie ruchów ramion i nóg do kraula na grzbiecie -doskonalenie elementów kraula na piersiach -sprawdzian końcowy	38-39	

^(*) Opracowano na podstawie 20 – lekcyjnego kursu nauki pływania opartego na założeniach E. Bartkowiaka i R. Karpińskiego zwiększając ilość jednostek lekcyjnych.

4 PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Umiejętność pływania, jak już wspomniano na wstępie jest bardzo ważną i przydatną umiejętnością, jednak jej opanowanie wymaga czasu, wysiłku i zależne jest od wielu złożonych oraz powiązanych ze sobą czynników. Aby proces nauczania pływania przebiegał prawidłowo i skutecznie, czego wynikiem powinno być osiągnięcie zamierzonych celów w sposób możliwie optymalny, należy zwracać szczególną uwagę na:

- ◆ Właściwe i umiejętne stosowanie metod nauczania pływania, wśród których wyróżnić należy:

1. Metody oparte na słowie,
 2. Metody oparte na pokazie,
 3. Metody oparte na działaniu praktycznym uczniów,
 4. Metody nauczania częściami i w całości.
- ◆ Przestrzeganie następujących zasad nauczania:
 1. Świadomości i aktywności,
 2. Poglądowości,
 3. Systematyczności i stopniowania trudności,
 4. Trwałości,
 5. Dostępności,
 6. Indywidualizacji.
 - ◆ Prawidłową organizację poszczególnych jednostek lekcyjnych, w tym właściwy dobór form organizacji grupy.

5 OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ I METODY ICH POMIARU – EWALUACJA

5.1 ETAPY NAUCZANIA PŁYWANIA I ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA

Wieloletni proces nauczania pływania najczęściej dzielony jest na trzy etapy:

- Etap I – nauczanie elementarnych ruchów pływackich;
- Etap II – nauczanie i doskonalenie sportowych technik pływania oraz startów i nawrotów;
- Etap III – trening i specjalizacja w określonym sposobie pływania.

Program kursu nauki pływania dla uczniów szkół specjalnych zakłada prowadzenie nauczania na poziomie etapu pierwszego. W etapie tym dążymy do pokonania przez uczniów odczuć negatywnych związanych z wodą, dzięki czemu adaptując się do środowiska wodnego mają oni możliwość opanowania następujących zadań:

- ◆ W pierwszej fazie nauczania pływania (tematy 1-8);
 1. Opanowanie podstawowych czynności w wodzie,
 2. Zanurzanie głowy do wody,
 3. Otwieranie oczu pod wodą,
 4. Opanowanie wydechu do wody,
 5. Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie,
 6. Opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie,
 7. Wykonywanie prostych skoków do wody płytkiej,
- ◆ W drugiej fazie nauczania pływania (tematy 9-14);
 1. Opanowanie pracy nóg do kraula na grzbiecie,
 2. Wykonywanie pracy nóg do kraula na piersiach,
 3. Nauczenie pracy ramion do kraula na grzbiecie,

4. Wykonywanie skoków do wody głębokiej,
 - ◆ W trzeciej fazie nauczania pływania (tematy 15-20);
1. Opanowanie pływania kraulem na grzbiecie,
2. Próby pływania kraulem na piersiach,
3. Wykonywanie wślizgów do wody i prostych skoków na głowę,
4. Opanowanie elementów nurkowania w dal i w głąb.

5.2 *SPRAWDZIANY OSIĄGNIĘĆ*

Przedstawione w programie kursu treści, zadania oraz zamierzone cele zakładają sprawdzanie osiągnięć na czterech poziomach zaawansowania. Jest to tym bardziej uzasadnione, iż podmiotem oddziaływania są tutaj uczniowie szkół specjalnych w tym również uczniowie tak zwanych zespołów edukacyjno – terapeutycznych. Dlatego też sprawdzając osiągnięcia należy do każdego uczestnika kursu podchodzić w sposób indywidualny. Uczniowie kończąc kurs mają możliwość wyboru poziomu trudności egzaminu końcowego i tym samym uzyskania jednej z dwóch odznak oraz dyplomu ukończenia kursu.

Poziom I – uzyskanie odznaki oraz dyplomu “Już nie boję się wody”

Wymagania:

1. Zanurzenie głowy do wody,
2. Leżenie na wodzie z podtrzymaniem,
3. Przepłynięcie 6 metrów z kółkiem lub w rękawkach.

Poziom II – uzyskanie dyplomu “Już pływam z deską 12,5 metra”

Wymagania:

1. Poślizg na piersiach,
2. Przepłynięcie 12,5 metra z deską na piersiach.

Poziom III – uzyskanie dyplomu “Już pływam 12,5 metra”

Wymagania:

1. Poślizg na piersiach,
2. Poślizg na grzbiecie,
3. Przepłynięcie 12,5 metra na piersiach.

Poziom IV – uzyskanie odznaki oraz dyplomu “Już pływam”

Wymagania:

1. Poślizg na piersiach,
2. Poślizg na grzbiecie,
3. Skok na nogi do wody głębokiej,
4. Wyciągnięcie przedmiotu z dna (głębokość 1,6 m)
5. Przepłynięcie 25 metrów.