

Przygotowanie uczniów
do konkursu w ramach
realizacji Programu ”Umiem Pływać”

TREŚCI PROGRAMOWE

Etap pierwszy – ćwiczenia oswajające z wodą oraz nauka podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym (20 lekcji)

do wykorzystania przy realizacji zajęć w ramach programu
powszechnej nauki pływania „Umiem pływać”.

Faza pierwsza (lekcje 1-5)		Faza druga (lekcje 6-10)		Faza trzecia (lekcje 11-15)		Faza czwarta (lekcje 16-20)	
1.	Opanowanie podstawowych czynności w wodzie	6.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	11	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	16	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
2.	Zanurzanie głowy do wody.	7.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	12	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	17	panowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
3.	Otwieranie oczu pod wodą.	8.	Wykonywanie prostych skoków	13	Elementy nurkowania w głęb.	18	Elementy nurkowania w dal i w głęb
4.	Opanowanie wydechu do wody.	9.	Opanowanie poślizgów na piersiach	14	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	19	Wykonywanie skoków do wody głębokiej
5	Ćwiczenia wypornościowe	10	Opanowanie poślizgów na piersiach	15	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	20	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.
Sprawdzian I na stopień RYBKA							
Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń		Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund		Przełynięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)		Przełynięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.	
Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund		Skok do wody Wyplnięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach		Nurkowanie w głęb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)		Skok do wody głębokiej, wyplnięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.	
Sprawdzian II na stopień FOKA							
Sprawdzian III na stopień NUREK							
Sprawdzian IV na stopień DELFINEK							

*Źródło – opracowanie
Katarzyna Kucia-
Czyszczon, Alicja Stachura*

***W/w czynności
musimy
opanować
i zdać
egzamin
praktyczny.***