

Opracowanie:

mgr Anna Soczyńska
mgr Jolanta Lewandowska

„Ruch naturalną potrzebą dojrzewającej młodzieży”

Autorski program z pływania uwzględniający specyficzne potrzeby dojrzewającej młodzieży (wady postawy, otyłość i inne choroby cywilizacyjne)

Rumia 2008

Spis treści

I. Pływanie a organizm. Rozwój fizyczny młodzieży gimnazjalnej.

1. Wszechstronność pływania.....3
2. Wiek gimnazjalny-„okres burzy i naporu”4

II. „Ruch naturalną potrzebą dojrzewającej młodzieży”- autorski program z pływania uwzględniający specyficzne potrzeby dojrzewającej młodzieży (wady postawy, otyłość i inne choroby cywilizacyjne)

3. Cele edukacyjne.....5
4. Zadania szkoły.....6
5. Warunki do realizacji programu.....6
6. Treści programu.....7
7. Umiejętności.....7
8. Postawy i motywacje.....7
9. Wiadomości.....7
- 10.Procedury osiągania celów.....8
- 11.Ocenianie.....8
- 12.Treści kształcenia.....9
- 13.Standardy wymagań.....12
- 14.Uwagi o realizacji programu.....13
- 15.Wynikowy plan nauczania z pływania dla gimnazjum klasa II (chłopcy i dziewczęta).....14
- 16.Kryteria oceniania i zasady wystawiania oceny semestralnej i rocznej.....31
17. Metody i formy pracy.....35
18. Ewaluacja programu. Testy pomiaru osiągnięć ucznia.....37
19. Materiały wspomagające realizację treści kształcenia i wychowania (przykładowe konspekty, gry i zabawy w wodzie).....38
- 20.Bibliografia.....60

Wszechstronność pływania.

Pływanie zalecane jest dla wszystkich ludzi, o różnym poziomie sprawności fizycznej i psychicznej, płci i zainteresowaniach. Oddziaływanie jego jest wszechstronne ze względu na pozorne zmniejszenie ciężaru ciała i odciążenie.

Układ sercowo-naczyniowy - zwiększa się przepływ krwi dzięki czemu następuje lepsze ukrwienie wszystkich partii ciała. Przyspieszone krążenie ułatwia usuwanie złogów z tętnic, obniżając równocześnie ciśnienie, poziom cholesterolu, zapobiegając utracie jędrności ciała i opóźniając proces starzenia się organizmu.

Pływanie to doskonały trening dla układu oddechowego, powoduje zwiększoną wymianę powietrza zalegającego w płucach.

Osoby korzystające regularnie z pływania mają większą wytrzymałość, siłę mięśniową, gibkość oraz następuje zmniejszenie tkanki tłuszczowej. Wpływa to pozytywnie na układ kostno-stawowy, a w szczególności na kręgosłup.

Dzięki ćwiczeniom w wodzie następuje zmniejszenie nabytych i wrodzonych wad postawy, które nie tylko sprawiają ból, cierpienie, lecz także obniżają sprawność fizyczną. Wspaniałym wybawieniem z opresji są gry i zabawy w wodzie, które pomagają walczyć z wadami postawy, otyłością, wzmacniają psychiczną stronę człowieka oraz barwią życie, czyniąc je radosnym i przyjemnym. Emocje i radość czerpane z licznych form zabawowych i rekreacyjnych w wodzie sprzyjają samoakceptacji, ogólnemu wychowaniu oraz opanowaniu wiedzy i umiejętności z zakresu pływania oraz korekcji ciała.

Wiek gimnazjalny-„okres burzy i naporu”

Okres dojrzewania to czas w życiu młodego człowieka między 12 a 16 rokiem życia. W tym czasie dokonuje się przeobrażenie dziecka w osobę dorosłą. Dzieci wcześniej dojrzewające przechodzą ten okres szybciej, u tych, u których rozwój jest spowolniony dojrzewają wolniej. U dzieci dojrzewających wolniej często występują problemy w sferze biologii, motoryczności i osobowości. Czasami dochodzi do depresji spowodowanych niemożnością nadążenia w zmianach biologicznych za rówieśnikami. Dzieci zaczynają przejmować się swoim wyglądem. Dziewczyny wstydzą się piersi a chłopcy np. trądziku oraz mutacji głosu. Klimat, tryb życia to wszystko przekłada się na funkcjonowanie młodego organizmu.

Cały okres dojrzewania płciowego jest procesem wieloetapowym, w którym kształtują się odpowiednio cechy fizyczne, zdolność do wytwarzania komórek rozrodczych oraz cechy psychiczne. Dziecko zaczyna rosnać, pojawiają się drugorzędowe cechy płciowe, zmienia się barwa głosu, cera, sposób poruszania się i gestykulacji. Proces dojrzewania nie przebiega w tym samym tempie u wszystkich i dochodzi do jego odchyień. Zdarza się, że w jednej klasie są dzieci, które już zaczęły dojrzewać jak i takie, które jeszcze nie zaczęły. Widać duże dysproporcje we wzroście wśród osobników w jednej klasie. Dzieci dzielą się wtedy na bardziej i mniej dorosłych. Negatywnym skutkiem takiego podziału są właśnie i rywalizacja pomiędzy nieformalnie stworzonymi grupami.

Okres dojrzewania to okres, w którym dzieci stają przed trudnymi zadaniami. Muszą zaakceptować zmiany, które w nich zachodzą, przyzwyczać się do nowego wyglądu. Zaczyna kreślić się u dziecka nowy wizerunek jego samego. Wiek dojrzewania to także wiek buntu. To okres poszukiwań doświadczeń poza domem i rodziną. Większego znaczenia nabiera grupa rówieśnicza. Zaczyna się bardzo ważny okres budowy nowych zasad funkcjonowania rodziny.

Każde dziecko rozwija się zgodnie ze swoim wiekiem biologicznym, który nie zawsze jest zgodny z wiekiem kalendarzowym. Jeśli dziecko będzie rozwijało się szybciej i wtedy mówimy o akceleracji, bądź też będzie się opóźniać i mówimy wtedy o retardacji dojrzewania.

Należy pamiętać, aby zapewnić dziecku optymalne warunki do rozwoju w jego środowisku poprzez rozwijanie sprawności fizycznej i psychicznej. Podstawa tego jest przebywanie na świeżym powietrzu, ruch i odpowiednie żywienie. Wsparcie jakie mamy dziecku zaowocuje w jego zdrowiu biologicznym i fizycznym.

W okresie dojrzewania bardzo wskazane jest uprawianie pewnych sportów, w tym szczególnie gier indywidualnych i zespołowych, lekkiej atletyki, gimnastyki a w szczególności pływania. Mają one wiele walorów zdrowotnych, korzystnie wpływają na psychikę młodzieży i zaspokajają potrzeby ruchowe młodego organizmu.

Celem stworzenia niniejszego programu z pływania, przy Gimnazjum nr 1 Rumi, uwzględniającego specyficzne potrzeby dojrzewającej młodzieży jest propagowanie i promowanie aktywnego wypoczynku w wodzie. Program powstał ze względu na:

- dobrze rozwiniętą bazę sportową (kryta pływalnia przy szkole zaopatrzona w liczne nietypowe przybory do pływania)
- możliwość wykorzystania akwenów wodnych naturalnych i sztucznych charakterystycznych dla naszego regionu
- narastający w społeczeństwie problem chorób cywilizacyjnych tj. wady postawy, otyłość itp.

Cele edukacyjne:

1. Kształtowanie harmonijnego i wszechstronnego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka, wynikającego z wykorzystania środowiska wodnego
2. Wyrabianie pozytywnego stosunku do czynnego spędzania czasu wolnego:
 - świadomy udział w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w szkole, poza szkołą i po zakończeniu edukacji
 - rozbudzanie świadomości i odpowiedzialności za swoje zdrowie i sprawność jako wartości uniwersalnych
 - propagowanie postaw sportowych w środowisku społecznym
3. Kształtowanie psychomotoryki poprzez nauczanie i doskonalenie różnych form aktywności ruchowej, rozwój cech motorycznych uwzględniający upodobania, zainteresowania, sprawność ruchową, intelektualną i emocjonalną
4. Dostarczanie uczniom wiadomości i umiejętności inspirujących do samooceny, samokontroli i samodzielności w podejmowaniu działań i troski na rzecz zdrowia własnego i innych
 - rola profilaktyki działań na rzecz podnoszenia własnego poziomu zdrowia i zapobiegania ewentualnym chorobom cywilizacyjnym w przyszłości
 - dostarczenie informacji na temat roli, znaczenia i wpływu wody na organizm człowieka:
 - woda jako źródło życia
 - woda jako źródło zdrowia: gimnastyka korekcyjna, aqua aerobik, gimnastyka odchudzająca, pływanie szeroko rozumiane i in.
 - woda jako źródło relaksu
5. Wspieranie ucznia w okresie rozwoju pokwitaniowego
6. Stwarzanie pozytywnych sytuacji wychowawczych poprzez zabawę w celu samoakceptacji w każdych warunkach

Zadania szkoły:

1. Przekazywanie uczniom wiedzy, umacniającej ich w przekonaniu o potrzebie prowadzenia zdrowego stylu życia, systematycznej aktywności fizycznej i przestrzegania higieny osobistej
2. Uwzględnianie różnorodnych form ruchu, wspierających rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postaw ciała
3. Rozwijanie zainteresowań uczniów różnymi formami aktywności ruchowej w wodzie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
4. Organizowanie zajęć lekcyjnych o charakterze ogólnorozwojowym z uwzględnieniem form rekreacyjno-sportowych, turystycznych i „sportów całego życia”
5. Przygotowanie ucznia do pełnienia roli widza, ucznia-zawodnika, organizatora i sędziego w duchu fair-play
6. Organizowanie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych dla uczniów o specyficznych potrzebach (uczniów wykazujących odchylenia od prawidłowego rozwoju)

Warunki do realizacji programu:

Szkoła, dla której ten program został napisany posiada zaplecze w postaci krytej pływalni należącej do MOSiR Rumia, z której to korzysta nasza szkoła. Jest ona też ogólnodostępna dla wszystkich. Działają tu liczne szkółki pływackie, odbywają się kursy ratownicze, aquaerobik, pływanie dla młodzieży specjalnej troski oraz zajęcia pozalekcyjne SKS. Pływalnia zaopatrzona jest w liczny sprzęt i przybory nietypowe przydatne przy realizacji niniejszych treści programowych. Rumia ze względu na położenie geograficzne znajduje się w bliskości morza i jezior, przez co daje uczniom duże możliwości wykorzystania nabytej wiedzy i umiejętności w czasie wolnym od zajęć.

Treści programu.

Umiejętności:

- uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa na pływalni i innych akwenach wodnych
- uczeń potrafi znaleźć i udzielić pomocy w sytuacji zagrożenia i wypadku
- uczeń zna techniki pływackie w stopniu umożliwiającym swobodne pływanie
- uczeń potrafi przepłynąć wybranym przez siebie stylem pływackim 50m,
- uczeń potrafi wykonać bezpieczny skok do wody,
- uczeń potrafi zorganizować zabawy korygujące postawę w wodzie
- uczeń potrafi zastosować ćwiczenia prozdrowotne w wodzie
- uczeń potrafi dokonać samooceny i samokontroli w doskonaleniu technik pływackich oraz prawidłowej postawy ciała

Postawy i motywacje:

- uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą
- uczeń przestrzega zakazu kąpielii w miejscach niebezpiecznych
- uczeń przestrzega regulaminów kąpielisk
- uczeń posiada pozytywną postawę wobec doskonalenia i kontroli własnych umiejętności pływackich
- uczeń posiada poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych podczas przebywania w wodzie
- uczeń stosuje zasady higieny podczas korzystania z pływalni
- uczeń posiada motywację do samodzielnej kontroli i wykonywania ćwiczeń prozdrowotnych na zajęciach jak i poza nimi

Wiadomości:

- uczeń zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą
- uczeń zna zasady higieny osobistej przy korzystaniu z pływalni
- uczeń zna zasady postępowania w razie wypadku nad wodą
- uczeń zna zasady udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej
- uczeń zna zasady doboru ćwiczeń, zastosowania przyborów do kształtowania wybranej techniki pływackiej
- uczeń zna technikę podstawowych stylów pływackich
- uczeń zna zasady sędziowania zawodów pływackich

- uczeń jest świadomy zmian zachodzących w organizmie pod wpływem ćwiczeń wykonywanych w wodzie
- uczeń jest świadomy korzyści płynących z aktywności ruchowej mającej miejsce w środowisku wodnym
- uczeń wie jak zapobiegać wadom postawy

Procedury osiągnięcia celów:

- zachęcanie i umożliwianie uczniom nabywania i doskonalenie umiejętności pływackich na miarę ich możliwości
- wyzwalanie pozytywnych emocji i stymulowanie do samodzielnego i świadomego udziału w zajęciach lekcyjnych jak i poza lekcyjnych
- stosowanie ćwiczeń wyrównawczo-kompensacyjnych
- stopniowanie trudności, utrwalanie umiejętności, rozwijanie uzdolnień i zainteresowań
- stworzenie własnego planu pracy, obejmującego potrzeby rozwojowe uczniów
- aktywizacja do czynnego uczestnictwa, indywidualne dostosowywanie obciążeń
- kontrolowanie postępów ucznia w nabywaniu umiejętności pływackich
- umożliwianie uczniom dokonywania samokorekty, samokontroli i samooceny
- wzbogacanie zajęć nowoczesnymi metodami pracy
- zapewnienie bezpieczeństwa uczniom
- stosowanie bodźców motywacyjnych
- indywidualne podejście do dziecka
- stała współpraca z rodzicami, wychowawcami, pedagogiem, psychologiem oraz dyrekcją szkoły

Ocenianie:

W ocenie nie powinno porównywać się uczniów, ale umożliwić im samorealizację poprzez poznanie swych słabych i mocnych stron. Podstawowym zadaniem oceniania powinna być postawa, motywacja czyli chęci, postęp i rezultat. Ocenianie powinno być zgodne ze szkolnym systemem klasyfikowania i oceniania i przedstawione na początku roku szkolnego.

Treści kształcenia

| Cele operacyjne | Treści kształcenia | Zakładane osiągnięcia |
|--|---|---|
| <p><u>Postawy-nauczyciel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rozbudzenie zainteresowania i zamiłowania do pływania • rozwijanie inwencji twórczej oraz systematyczne doskonalenie umiejętności pływackich • zachęcanie do aktywności fizycznej w czasie wolnym • eksponowanie osiągnięć uczniów <p><u>Wiadomości-nauczyciel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie uczniów z zasadami bezpieczeństwa i higieny • zapoznanie z podstawowymi pojęciami dotyczącymi dyscyplin pływackich, sprzętów, przyborów i komend • poznanie technik pływackich • poznanie ćwiczeń korygujących wady postawy | <ul style="list-style-type: none"> • oswojenie z wodą • zanurzanie głowy do wody • otwieranie oczu pod wodą • opanowanie wydechu do wody ze zwróceniem szczególnej uwagi na rolę mm. oddechowych w eliminowaniu skrzywień kręgosłupa • leżenie na piersiach i grzbiecie • poślizgi na piersiach i grzbiecie • proste skoki do wody płytkiej • opanowanie ruchów nóg do kraula na grzbiecie • wykonywanie ruchów nóg do kraula na piersiach • nauczanie pracy rąk do kraula na grzbiecie • nauczanie pracy rąk do kraula na piersiach • wykonywanie skoków do wody głębokiej • opanowanie i koordynacja pływania stylem grzbietowym • próby pływania kraulem na piersiach • wykonywanie prostych wślizgów do wody i prostych skoków do wody • elementy nurkowania w dal i w głąb | <p><u>Postawy-uczeń</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • aktywnie uczestniczy w lekcji pływania • nabywa nowe umiejętności i wiadomości pływackie • rozwija swoją sprawność fizyczną i dba o zdrowie • sumiennie wykonuje polecenia nauczyciela • doskonali nabyte umiejętności pływackie • podejmuje działania zmierzające do poprawy i eliminowania błędów w technice pływania • podejmuje działania zmierzające do troski o swoją urodę i zdrowie <p><u>Wiadomości-uczeń</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zna pojęcia pływackie • zna nazewnictwo urządzeń i przyborów pływackich • zna zasady bezpieczeństwa i regulaminu pływalni • zna zasady dbałości o higienę i hartowania organizmu • zna zasady udzielania |

| | | |
|--|---|---|
| <p><u>Umiejętności-nauczyciel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • nauka i doskonalenie umiejętności pływackich z zakresu pływania trzema stylami • aktywizowanie uczniów do samodoskonalenia i samokontroli • kształtowanie zdrowych nawyków w trosce o własne ciało | <ul style="list-style-type: none"> • koordynacja ruchowa w pływaniu na piersiach i grzbiecie • start i nawrót w kraulu na grzbiecie i piersiach • opanowanie ruchów nóg do stylu klasycznego • opanowanie ruchów rąk do stylu klasycznego • opanowanie wydechu do wody i koordynacji ruchowej w stylu klasycznym • start i nawrót w stylu klasycznym • elementy gier i zabaw oraz ćwiczeń korekcyjnych | <p>pierwszej pomocy</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi scharakteryzować poznane style pływackie i opisać technikę ich wykonania • jaka jest prawidłowa postawa ciała • wie jak przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym • zna wpływ systematycznego pływania na rozwój organizmu człowieka i korekcję wad postawy oraz walki z otyłością • potrafi zastosować różnego rodzaju zabawy i ćwiczenia w wodzie • zna zalety ćwiczeń prozdrowotnych w wodzie <p><u>Umiejętności-uczeń</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi prawidłowo wydychać powietrze w wodzie • potrafi wykonać poślizgi na piersiach i grzbiecie • samodzielnie skacze do wody • potrafi nurkować w głąb i w dal • ma opanowany styl grzbietowy, kraul i klasyczny • potrafi wykonać starty i nawroty w wybranych stylach pływackich |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• potrafi dobrać i wykonać (w miarę potrzeby)ćwiczenia przeciwdziałające i korygujące wady postawy• potrafi przeprowadzić i zastosować w wodzie gry i zabawy wypornościowe, oddechowe i korekcyjne• potrafi pełnić rolę organizatora, widza i sędziego w pływaniu stosując zasady fair-play• potrafi zastosować w wodzie ćwiczenie prozdrowotne |
|--|--|--|

Standardy wymagań:

Umiejętności:

1. Prawidłowe wykonanie serii 5 wydechów do wody z zanurzeniem całej głowy.
2. Leżenie na piersiach i grzbiecie w wodzie.
3. Prawidłowe wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z odbicia od ściany pływalni.
4. Przepłynięcie pod wodą 5-15 m oraz wylawiać przedmioty z dna pływalni.
5. Przepłynięcie 50 m stylem grzbietowym.
6. Przepłynięcie 50 m kraulem.
7. Przepłynięcie 50 m stylem klasycznym.
8. Wykonanie skoku startowego do stylu grzbietowego.
9. Wykonanie skoku startowego do stylu klasycznego i kraula (w zależności od umiejętności- z siadu, klęku, półprzysiadu lub stania-ze słupka lub obok niego).
10. Wykonanie prawidłowych nawrotów: zwykłego i kozłowego
11. Wykonanie jednego ze sposobów holowania przydatnego w ratownictwie wodnym oraz pierwszej pomocy.
12. Potrafi dobrać i wykonać (w miarę potrzeby) ćwiczenia przeciwdziałające i korygujące wady postawy oraz ćwiczenia przydatne w walce z otyłością.
13. Potrafi przeprowadzić i zastosować w wodzie gry i zabawy wypornościowe, oddechowe i korekcyjne.
14. Potrafi pełnić rolę organizatora, widza i sędziego w pływaniu stosując zasady fair-play
15. Potrafi zastosować w wodzie ćwiczenie prozdrowotne
16. Wykonanie prostych pomiarów prób czynnościowych.
17. Umiejętność oceny własnej postawy ciała za pomocą prostych oględzin ortopedycznych.

Wiadomości:

1. zna pojęcia pływackie
2. zna nazewnictwo urządzeń i przyborów pływackich
3. zna zasady bezpieczeństwa i regulaminu pływalni
4. zna zasady dbałości o higienę i hartowania organizmu
5. zna zasady udzielania pierwszej pomocy
6. potrafi scharakteryzować poznane style pływackie i opisać technikę ich wykonania
7. wie jest prawidłowa postawa ciała
8. wie jak przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym
9. zna wpływ systematycznego pływania na rozwój organizmu człowieka i korekcję wad postawy oraz walki z otyłością
10. potrafi zastosować różnego rodzaju zabawy i ćwiczenia w wodzie
11. zna zalety ćwiczeń prozdrowotnych w wodzie

Uwagi o realizacji programu

1. W ramach czterogodzinnego programu wychowania fizycznego w Gimnazjum nr 1 na pływanie przypadają dwie godziny lekcyjne, w tym jedna godzina w wodzie, druga na lądzie (zabiegi higieniczne plus teoria). Ze względu na zbyt duże obłożenie pływalni, w rumskich gimnazjach na pływanie uczęszczają **jedynie drugie klasy**. Z tego względu niniejszy program „Ruch-naturalną potrzebą dojrzewającej młodzieży” opracowany został dla tych klas. W.w program nauczania pływania został dostosowany do warunków szkolnych. Poszczególne etapy nauczania pływania zostały skomasowane w jeden rok szkolny z pominięciem stylu motylkowego.

2. W części obligatoryjnej programu uwzględnione są treści wykazane w Podstawach Programowych.

3. Konstrukcja programu została oparta uwzględniając treści i zakres zadań dostosowany do potrzeb, zainteresowań, indywidualnych możliwości i sprawności ucznia oraz warunków jakie zapewnia szkoła do realizacji założonych celów.

4. W realizacji niniejszego programu zwracamy uwagę, aby spełniał on funkcję zdrowotną, informacyjną, usprawniającą, hedonistyczną i perspektywną.

5. Po zrealizowaniu programu uczniowie będą potrafili wpłynąć na bezpieczeństwo swoje i innych, poznają wpływ pływania na rozwój własnego organizmu i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, poznają techniki ratownicze, style pływackie, będą dokonywać samooceny własnej postawy i zachowania, zrozumieją zasady fair-play oraz postępowania zgodnie z tą regułą nie tylko na lekcjach, ale i życiu codziennym, będą rozwijać swoje wiadomości i umiejętności w zakresie promowania zdrowego stylu życia i aktywnego wypoczynku.

6. Właściwe efekty programu będzie można ocenić dopiero po upływie pierwszego roku szkolnego. Narzędziami zbierania informacji będą anonimowe ankiety, wywiady, obserwacja i zadania skierowane do uczniów wymagające praktycznych umiejętności. Uzyskane wyniki będą analizowane i oceniane. Wnioski posłużą do polepszenia jakości pracy.

7. Ewaluacja programu będzie polegać na uatrakcyjnianiu zajęć, dążeniu do nabywania przez ucznia większych umiejętności i realizacji jego zainteresowań, w doskonaleniu metod i form pracy z uczniem.

WYNIKOWY PLAN NAUCZANIA Z PŁYWANIA DLA GIMNAZJUM KLASA II (CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA)

| Lp | Tematyka zajęć | Wymagania programowe podstawowe Uczeń: | Wymagania programowe ponadpodstawowe Uczeń: | Planowane formy oceny osiągnięć ucznia > Uwagi: | Ścieżki edukacyjne: |
|----|---|---|---|--|---|
| 1. | Lekcja organizacyjno-porządkowa. Omówienie zasad BHP, systemu oceniania i wymagań programowych na zajęciach pływania | -zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach -potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania -rozumie potrzebę przestrzegania zasad bezpieczeństwa -zna wymagania programowe i kryteria oceniania | -zna zasady bezpiecznego uczestnictwa na akwenach wodnych | -zapoznanie uczniów z zasadami higieny i regulaminem pływalni | EP- higiena osobista i otoczenia EP- przepisy bezpieczeństwa |
| 2. | Zabawy i ćwiczenia oswajające z wodą. Sprawdzenie umiejętności pływackich młodzieży. | -zna nazewnictwo i sygnalizację na zajęciach -rozumie potrzebę pokonywania własnych słabości, lęków i kompleksów -potrafi wykonać ćwiczenia oswajające z wodą i aktywnie | -umie przeprowadzić rozgrzewkę -rozumie potrzebę znajomości zasad udzielania pierwszej pomocy -umie dokonać analizy własnej sprawności z pomocą nauczyciela | -wzmacnianie wiary we własne możliwości - wstępna diagnoza wad postawy i ocena sprawności pływackiej zanotowana w zeszytcie postępów ucznia >plusy za aktywność >plusy za odpowiedni | EP- podejmowanie odpowiedzialnych wyborów |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------------------|
| | | uczestniczyć w zabawach | | dobór ćwiczeń przygotowujących do wysiłku | |
| 3. | Gry i zabawy oddechowe i wypornościowe. | -samodzielnie zanurza głowę w wodzie i otwiera oczy -wie jak wykonać wydech do wody -umie wykonać leżenie na brzuchu i grzbiecie z prawidłowym powrotem do postawy pionowej | -potrafi wykonać długie wyleżenie na piersiach i grzbiecie -rozumie potrzebę dbania o bezpieczeństwo swoje i współwiczających | -zwrócenie uwagi na przydatność wykonywanych podczas zajęć ćwiczeń w korekcji wad postawy i walki z otyłością -wstępne opracowanie zestawu ćwiczeń dla indywidualnych przypadków -współpraca z rodzicami, wychowawcą, pielęgniarką- prośba o ewentualne przebadanie dziecka, gdy zachodzi taka potrzeba >plusy za najsprawniejszą organizację działania | EP- korekcja wad postawy |
| 4. | Poślizgi na piersiach i grzbiecie. | -umie wykonać serię wydechów do wody -wie jak wykonać poślizg na piersiach i grzbiecie -potrafi wykonać poślizg z przyborem z odbicia | -umie samodzielnie wykonać długi poślizg na piersiach i grzbiecie -rozumie podstawowe zasady obowiązujące w zachowaniach międzyludzkich | -kontynuowanie przez cały rok szkolny ćwiczeń korekcyjnych -praca domowa dla uczniów dot. zapoznania się z techniką stylu grzbietowego | EP- korekcja wad postawy |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | | od ścianki pływalni -rozumie potrzebę samodzielnego doskonalenia umiejętności | | Weryfikacja wiedzy z zadanej pracy domowej przez nauczyciela następuje na bieżąco w trakcie trwania lekcji >plusy za najbardziej poprawne wykonanie ćwiczeń | |
| 5. | Nauka pracy nn do stylu grzbietowego | -potrafi przepłynąć odcinek 50 m nn do stylu grzbietowego z przyborem -wie jak wygląda prawidłowa praca nn -umie wykonać kraulowe ruchy nn do stylu grzbietowego z przyborem | -potrafi przepłynąć krótkie odcinki nn stylem grzbietowym bez przyboru -rozumie zależność wpływu pomiędzy właściwą techniką a szybkością pływania | -podział uczniów na grupy 1).przygotowanie przez uczniów gazetki szkolnej na temat wpływu pływania na organizm człowieka 2)style pływackie >plusy za precyzję ruchu w trakcie ćwiczeń | ECziM- przygotowanie gazetki dot. wpływu na org. (internet i in. źródła) |
| 6. | Nauka pracy nn do kraula na piersiach połączone z wydechem do wody. | -potrafi przygotować organizm do wysiłku w wodzie -wie jak skorygować pracę nn -umie wykonać kraulowe ruchy nn w poślizgu na piersiach z przyborem | -umie wykonać kraulowe ruchy nn w poślizgu na piersiach bez przyboru z pełnym wydechem do wody -zna znaczenie prawidłowego oddechu w kształtowaniu wytrzymałości, a co za tym idzie wydajności pływania | >plusy za przygotowanie ćwiczeń rozgrzewających organizm >plusy za aktywność | EF- poczucie własnej wartości EP- korekcja wad postawy |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | - zna znaczenie prawidłowego oddechu w kształtowaniu prawidłowej sylwetki | | |
| 7. | Nauka kraulowych ruchów rr na grzbiecie | -potrafi pod kierunkiem nauczyciela poprowadzić zabawy doskonalące pracę nn -zna ćwiczenia z zastosowaniem nietypowego sprzętu -zna kilka ćwiczeń wzmacniających gorset mięśniowy -umie wykonać kraulowe ruchy rr na grzbiecie z deską | -samodzielnie wykonuje kraulowe ruchy rr i nn w stylu grzbietowym bez przyboru -potrafi samodzielnie dokonać analizy własnej sprawności | -bieżące wypełnianie zeszytów postępów ucznia >plusy za inwencję twórczą >plusy za aktywność | ECziM- sposoby wyszukiwania informacji na temat testów do analizy własnej sprawności |
| 8. | Doskonalenie pracy nóg i rąk do stylu grzbietowego | -potrafi przepłynąć 50 m na grzbiecie z przyborem -wie jak wygląda praca nóg i rąk do grzbietu -umie z przyborem płynąć stylem grzbietowym doskonaląc pracę nn lub rr | -potrafi przepłynąć dłuższe dystanse stylem grzbietowym | -kontrola zeszytów postępów ucznia przez nauczyciela >plusy za dokładnie prowadzony zeszyt postępów ucznia >plusy za aktywność | EP- zachowania sprzyjające zdrowiu |
| 9. | Koordinacja pracy nn, rr i oddechu w stylu grzbietowym | -poprawnie wykonuje pracę nn i rr - wie jak wygląda praca nóg i rąk do grzbietu | -przepląwa dłuższe odcinki na grzbiecie w tempie | >plusy za dokładne wykonywanie zadań >oceny za postępy w technice | EP- zachowania sprzyjające zdrowiu |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| | | -ma świadomość korzyści płynących dla organizmu z pływania stylem grzbietowym -potrafi przepłynąć poprawnie zadane odcinki pełnym stylem | | | |
| 10. | Nauka skoków do wody. Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy | -potrafi wykonać prawidłowe odbicie od dna i ściany pływalni -zna zasady udzielania pierwszej pomocy -zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania skoków -umie z siadu i przysiadu skoczyć do wody | -umie samodzielnie skorygować ciało do skoku z różnych pozycji wyjściowych -rozumie znaczenie prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach życiowych | -zwrócenie uwagi na bezpieczne zachowanie się podczas skoków do wody -przygotowanie przez uczniów wiadomości na temat techniki pływania kraulem Weryfikacja wiedzy z zadanej pracy domowej przez nauczyciela następuje na bieżąco w trakcie trwania lekcji >plusy za najsprawniejszą organizację działania | OC- zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach |
| 11. | Nauka pracy rr do kraula | -ma opanowane rytmiczne oddychanie tzw. oddychanie łączone oraz leżenie i poślizgi na | -potrafi przepłynąć dłuższe odcinki dokładankami do kraula na piersiach | >plusy za zaangażowanie i dokładność | EP- higiena ciała EP- wypoczynek czynny i bierny |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------|---|
| | | <p>piersiach</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna sposoby hartowania organizmu -zna zasady higieny pracy i wypoczynku -umie wykonać kraulowe ruchy rr z deską z prawej i lewej strony | | | |
| 12. | Doskonalenie pracy rr w kraulu. | <ul style="list-style-type: none"> -przeżywa krótkie odcinki kraulem w połączeniu pracy nn i rr -zna zasady racjonalnego żywienia -rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku -podejmuje próby wydechu do wody | -przeżywa dłuższy odcinek kraulem wraz z wydechem do wody | >plusy za aktywność | <p>EP- zasady racjonalnego żywienia</p> <p>EF- moje mocne i słabe strony</p> <p>ECziM- zasady racjonalnego żywienia</p> |
| 13. | Koordinacja pracy rr i nn w połączeniu z oddechem. | <ul style="list-style-type: none"> -potrafi wykonać kraulowe ruchy jednego ramienia z deską (naprzemianstronnie prawe i lewe) -wie jak łączyć pracę rr z wydechem do wody - rozumie motywy dbałości o utrzymywanie prawidłowej masy ciała i tężyzny fizycznej -umie połączyć prace rr, | -swobodnie pływa na piersiach połączonych w kombinacje (pływanie na różnych odcinkach i w różnym tempie) | >plusy za aktywność | <p>EF- już w starożytności zażywano ruchu, aby zachować równowagę między rozwojem umysłowym a fizycznym, przykłady na aktualność tego poglądu</p> |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| | | nn i oddechu | | | |
| 14. | Profilaktyka wad postawy i otyłości-gry i zabawy rozwijające ekspresję i twórczość ucznia. | -potrafi przy pomocy nauczyciela przeprowadzić zabawę lub grę -zna wady postawy, przyczyny powstawania i sposoby ich zapobiegania -umie „otworzyć” się w grupie i w niej zaistnieć -umie czerpać radość i zadowolenie z aktywności ruchowej w postaci zabaw | -samodzielnie wymyśli i przeprowadzi zabawę z elementami ćwiczeń korekcyjnych | >plusy za inwencję twórczą >plusy dla najbardziej rozbawionej osoby >oceny za przeprowadzenie zabawy | EP- korekcja wad postawy EP- walka z otyłością EF- poczucie własnej wartości |
| 15. | Ocena techniki pływania dokładanką do kraula i grzbietu z deską na odcinku 50 m | -potrafi pływać dokładanką do kraula i grzbietu z deską na odcinku 50 m -zna zasady współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego -przeżywa wyznaczony dystans 50 m poprawną techniką | -potrafi korygować błędy w trakcie pływania | -zapisy bieżących osiągnięć w zeszycie postępów ucznia >oceny za osiągnięte postępy | EP- samokontrola i samoocena własnych zachowań OC- współzawodnictwo w grupie |
| 16. | Nauka startu do stylu grzbietowego. Sztafety wahadłowe kraulem i grzbietem. | -potrafi pływać pełnym stylem grzbietowym -zna fazy w starcie do stylu grzbietowego -zna system rozgrywania | -zna podstawowe przepisy dotyczące rozgrywania zawodów pływackich | >plusy za aktywność | ECziM- dystanse i przepisy rozgrywania zawodów w sztafetach |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|
| | | zawodów w sztafetach -podejmuje próby startu z wody do stylu grzbietowego | | | |
| 17. | Skoki do wody na nogi. Nauka wślizgu do wody na główkę z klęku i półprzysiadu | -ma opanowane skoki do wody z siadu i przysiadu na płytkiej wodzie -zna prawidłowe ułożenie ciała w skoku do wody na główkę -umie wykonać wślizg do wody z klęku i półprzysiadu na główkę | -ma opanowane skoki z klęku i półprzysiadu na głębokiej wodzie | >plusy za osiągnięte postępy | EP- zasady bezpieczeństwa przy skokach |
| 18. | Nauka skoku startowego. w kraulu. Nurkowanie z wyławianiem nietypowych przyborów z dna pływalni | -potrafi skakać do wody z siadu i półprzysiadu na głęboką wodę -wie jak skorygować ułożenie ciała przy pomocy nauczyciela -podejmuje próby skoku do wody na główkę i wyłowienia nietypowych przyborów z dna pływalni | -wie jak samemu skorygować ułożenie ciała przygotowując się do skoku | >plusy za aktywność i postęp podczas wykonywania zadań | EP- wpływ wody na prawidłowy rozwój organizmu |
| 19. | Ćwiczenia przy muzyce, aquaerobik | -potrafi przeprowadzić rozgrzewkę na lądzie -wie jakie można zastosować przybory do ćwiczeń ruchowych w wodzie przy muzyce -wie, że zajęcia takie | -zna korzyści płynące z treningu aerobowego na organizm | >plusy za aktywność i ciekawe propozycje wykorzystania nietypowych przyborów >plusy za najlepszą inwencję taneczną | EP- poczucie własnej wartości EP- poczucie rytmu i czerpanie radości z ruchu przy muzyce EP- rytm, taniec i muzyka |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|-------------------------|--|
| | | dają poczucie prywatności(ważne dla osób, które wstydzą się swojego ciała), zadowolenia i radości -umie wykorzystać ćwiczenia w wodzie przy muzyce | | | |
| 20. | Nauka nawrotu w kraulu. Pływanie grzbietem i kraulem 25m odcinków. Nawroty w stylu grzbietowym | -potrafi wykonać przewroty w wodzie w przód i w tył -zna na podstawie pokazu multimedialnego i nauczyciela fazy nawrotów -podejmuje wielokrotne próby wykonania nawrotów | -umie korygować pod kierunkiem nauczyciela wszelkie błędy popełniane w poszczególnych fazach nawrotów | >plusy za zaangażowanie | ECziM- pokaz multimedialny EP- samokontrola i samoocena własnych postępów |
| 21. | Pływanie odcinków 25m, 50m kraulem i grzbietem, doskonalenie nawrotów i skoków | -potrafi pływać poprawnie stylem grzbietowym i kraulem dłuższe odcinki łącząc pracę rr i nn z oddechem -umie pływać poznanymi stylami w zmiennym tempie oraz w różnych kombinacjach -indywidualne przygotowanie do | -samodzielnie pokonuje dłuższe odcinki pływając stylem grzbietowym i kraulem w tempie | >plusy za zaangażowanie | EP- samokontrola i samoocena własnych postępów |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|
| | | sprawdzianu nabytych umiejętności | | | |
| 22. | Sprawdzian nabytych umiejętności | <ul style="list-style-type: none"> -poprawnie przepływa odcinek 50 m stylem grzbietowym, poprawnie wykonuje nawrót, poprawnie kończy przepłynięty dystans -poprawnie przepływa dystans 50m kraulem, wykonuje nawrót, poprawnie kończy przepłynięty dystans -poprawnie wykonuje skoki startowe, - nurkuje w dal i w głąb | <ul style="list-style-type: none"> -osiąga określony czas po przepłynięciu 50m(prawidłowa technika z nawrotami) -prawidłowo wykonuje skoki startowe -swobodnie nurkuje w głąb i wylawia przedmioty z dna pływalni | <ul style="list-style-type: none"> -zapisy bieżących osiągnięć w zeszyte postępów ucznia >ocena za postęp | EP- samokontrola i samoocena własnych postępów |
| 23. | Gry i zabawy przygotowujące do pływania stylem klasycznym | <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzi ćwiczenia przygotowujące do zadań właściwych lekcji w wodzie ze współwiczającym -zna kilka zabaw i umie je zastosować w praktyce -zna wpływ symetrycznych ruchów w korygowaniu wad postawy -aktywnie bierze udział w zabawach proponowanych przez | <ul style="list-style-type: none"> -umie zorganizować klasowe zawody pływackie -zapropnuje i samodzielnie poprowadzi dwie wybrane przez siebie zabawy związane ze stylem klasycznym | <ul style="list-style-type: none"> -zadanie domowe- przygotowanie wiadomości dotyczących technik pływania stylem klasycznym Weryfikacja wiedzy z zadanej pracy domowej przez nauczyciela następuje na bieżąco w trakcie trwania lekcji >plusy za przygotowanie zabaw i ćwiczeń | EP-hydroterapia EE- wpływ zachowań w miejscu zabaw i pracy |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| | | nauczyciela | | | |
| 24. | Nauka pracy nn do stylu klasycznego. Ćwiczenia nn do żabki na lądzie i w wodzie | -potrafi oddychać, leżeć i wykonywać poślizgi na piersiach -zna zestaw ćwiczeń przygotowujących do poprawnego ustawienia nóg -podejmuje próby pływania nn do stylu klasycznego ze zwróceniem uwagi na symetrię ruchów | -umie skorygować błędy w ustawieniu nóg u siebie i współwiczających -potrafi przepłynąć dłuższe odcinki nogami w stylu klasycznym z przyborem | >plusy za aktywność | EP- korekcja wad postawy EP- walka z otyłością |
| 25. | Doskonalenie ruchów nn do żabki, ćwiczenia z deskami na grzbiecie i na piersiach | -potrafi wykonać symetryczne ruchy nóg -zna znaczenie pływania dla organizmu pod względem zdrowotnym i kształtowania prawidłowej postawy ciała -wykonuje poprawne ruchy nn do stylu klasycznego z przepłynięciem wyznaczonego odcinka, 25-50m | -potrafi przepłynąć dłuższe odcinki nogami w stylu klasycznym bez przyboru | >plusy za postępy | EP- znaczenie pływania dla organizmu pod względem zdrowotnym i kształtowania prawidłowej postawy ciała |
| 26. | Nauka oddechu do stylu klasycznego, pływanie pod wodą 5-15m z pracą nn do stylu klasycznego | -potrafi samodzielnie przygotować organizm do wysiłku pływackiego -zna znaczenie adaptacji | -potrafi wymienić różnice w oddychaniu na lądzie i oddychaniu „w wodzie” | >plusy za aktywność >oceny dla najlepszych | EP- wpływ ruchu na sprawność morfofunkcjonalną organizmu (ukł. |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|
| | i kraula. Klasowy konkurs pływania pod wodą | organizmu do środowiska wodnego -zna rolę mm oddechowych w kształtowaniu prawidłowej sylwetki -przeplnięcie pod wodą jak najdłuższej odległości -podejmuje próby pływania nogami do stylu klasycznego połączonego z oddychaniem | -łączy pracę nóg z oddechem przepływając dłuższe odcinki | | krażenia, oddychania, ukł. ruchowy) EP- korekcja wad postawy EP- walka z otyłością |
| 27. | Koordinacja pracy nn i oddechu w stylu klasycznym | -swobodnie przepływa dłuższe odcinki łącząc pracę nn z oddechem w stylu klasycznym -zna wpływ korzyści z pływania na układ: oddechowy, kostno-stawowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy oraz mięśniowy -umie łączyć pracę nn i oddechu wykonując określone ćwiczenia i kombinacje zadane przez nauczyciela | -łączy pracę nn z oddechem pływając dłuższe odcinki w tempie | >plusy za postępy >plusy za aktywność | EP- korzyści z pływania na układ: oddechowy, kostno-stawowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy oraz mięśniowy |
| 28. | Nauka pracy ramion do żabki | -ma opanowane w stopniu zadowalającym | -potrafi przepłynąć dane odcinki łącząc pracę | >plusy za postępy >plusy za aktywność | EP- współpraca z partnerem |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|
| | | <p>pracę nn połączoną z oddechem</p> <ul style="list-style-type: none"> -rozumie potrzebę współpracy z partnerem -zna wpływ symetrycznych ruchów ramion przydatnych w korekcji postawy ciała -podejmuje próbę pływania ramionami w stylu klasycznym przy pomocy współwiczącego -próbuje łączyć oddech z pracą ramion | ramion z oddychaniem | | EP- wpływ symetrycznych ruchów ramion przydatnych w korekcji postawy ciała |
| 29. | Doskonalenie pracy rr i nn w stylu klasycznym | <ul style="list-style-type: none"> -potrafi pływać wydłużone odcinki z deską z pracą rr lub nn -zna korzyści wynikające z systematycznego uprawiania pływania -umie pływać w różnej kombinacji wykonując jednocześnie ruchy rr i nn | -umie wymienić najczęściej występujące błędy techniczne w stylu klasycznym | <ul style="list-style-type: none"> >plusy za postępy >plusy za aktywność | EP- korzyści dla organizmu wynikające z systematycznego uprawiania pływania |
| 30. | Koordinacja pracy ramion, nóg i oddechu w stylu klasycznym | -potrafi przepłynąć krótsze odcinki łącząc pracę nn i rr w stylu klasycznym | -potrafi wymienić dystanse pływackie, w których rozgrywane są konkurencje w stylu | <ul style="list-style-type: none"> >plusy za postępy >plusy za aktywność | EP- samoocena własnych umiejętności |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|-------------------------------------|---|
| | | -rozumie potrzebę wdrażania do samooceny własnych umiejętności -przeływa krótkie odcinki pełnym stylem klasycznym z wydechem do wody | klasycznym -przeływa dłuższe odcinki pełnym stylem klasycznym z wydechem do wody | | |
| 31. | Nauka startu i nawrotu w stylu klasycznym. Style pływania i sposoby holowania stosowane w ratownictwie wodnym. | -potrafi przeływać stylem klasycznym wyznaczonych odcinków -zna zasady udzielania pomocy tonącemu na lądzie i w wodzie -indywidualne przygotowanie do sprawdzianu -podejmuje próby wykonania startu i nawrotu w stylu klasycznym -umie zastosować jeden styl pływania i sposób holowania stosowany w ratownictwie wodnym | - potrafi wykonać skok ratowniczy do wody -przełynie technicznie stylem klasycznym | >plusy za aktywność i zaangażowanie | OC- zachowanie bezpieczeństwa w sytuacjach alarmowych |
| 32. | Pływanie dłuższych odcinków od 100 do 200m poznanymi stylami ze startem i | -potrafi pływać poznanymi stylami -wie jak wykonać pomiar tętna w | -przełynięcie poznanymi stylami ze startem i nawrotem dłuższych odcinków | >ocena za postęp | EP- pomiar tętna w określonej jednostce czasu EP- rola aktywnego |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|
| | nawrotami. Sprawdzian ze stylu klasycznego połączonego ze startem i nawrotem | określonej jednostce czasu -przełynięcie 25m stylem klasycznym ze startem i nawrotem | | | wypoczynku |
| 33. | Gry i zabawy z elementami poznanych stylów. Zabawy rzutne w wodzie, piłka wodna | -potrafi pływać trzema stylami -rozumie zasady współdziałania w zespole -zna zasady asekuracji współwiczających -zna podstawowe przepisy gry w piłkę wodną -umie zastosować poznane elementy w grze | -zna zasady fair-play w sportowym współzawodnictwie -bezbłędnie wykorzystuje podczas gry poznane elementy | >plusy za współdziałanie w grupie | EP- przepisy bezpieczeństwa EP- zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu ECziM- informacje na temat przepisów gry w piłkę wodną |
| 34. | Grupowe zawody pływackie | -rozumie zasady fair-play w sportowym współzawodnictwie -rozumie potrzebę rozwijania pewności siebie - zna zasady kulturalnego kibicowania | -zna zasady pełnienia roli sędziego na zawodach pływackich | -nagrody za uczestnictwo i aktywność >oceny dla najlepszych >plusy za uczestnictwo | EP- zasady fair-play w sportowym współzawodnictwie EP- rozwijania pewności siebie OC- bezpieczeństwo |
| 35. | Zdobywanie karty pływackiej. Podsumowanie realizacji programu w klasie II | -przeprowadzenie przez ratownika egzaminu na kartę pływacką -rozumie potrzebę | | -indywidualne omówienie zeszytów postępów ucznia -nagrody za aktywne | EP- wypoczynek czynny w czasie wakacji EP- bezpieczeństwo w czasie wakacji |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | bezpiecznej organizacji czasu wolnego -wie jak dbać o bezpieczeństwo swoje i innych nad woda -potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności w czasie wolnym od zajęć | | uczestnictwo i postępy w trakcie całego roku szkolnego >uzyskanie karty pływackiej >pochwały za sumienne wypełnianie zeszytów >pochwały za aktywność w ciągu całego roku szkolnego >oceny na koniec roku szkolnego | |
|--|--|--|--|---|--|

Realizacja ścieżek edukacyjnych:

1. Edukacja filozoficzna EF=4
2. Edukacja czytelniczo-medialna ECziM=6
3. Edukacja prozdrowotna EP=40
4. Edukacja ekologiczna EE=1
5. Obrona cywilna OC=4

Kryteria oceniania i zasady wystawiania oceny semestralnej i rocznej na zajęciach pływania

w Gimnazjum nr 1 w Rumi

Oceny pracy dokonuje się wg skali od 1 do 6. Dla poszczególnych ocen przyjęto następujące kryteria, które uczeń powinien spełnić podczas realizacji zadań na lekcjach pływania

Ocena celująca (6)- uczeń:

- Wykazuje bardzo wysoki stopień opanowania poszczególnych elementów technicznych, wykorzystując je równocześnie np. podczas różnych form ruchu a także reprezentuje szkołę na zawodach
- Posiada znaczną umiejętność diagnozowania własnego rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu i we właściwy sposób potrafi zinterpretować uzyskane wyniki
- Potrafi poprzez autodedukcyjną aktywność i systematyczną pracę wyrównać własne niedobory sprawności fizycznej
- Stale poszerza wiadomości z wychowania fizycznego, które wybiegają znacznie poza program a także organizowanie zawodów dla rówieśników szkole

Ocena bardzo dobra (5)– uczeń:

- Wykazuje znaczny poziom z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji pływania
- Podczas sprawdzianów wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności wykonywania poszczególnych elementów technicznych, które potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu
- Posiadał umiejętność diagnozowania własnego rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej i sprawności fizycznej za pomocą testu obowiązującego na lekcji pływania potrafi we właściwy sposób zinterpretować uzyskane wyniki
- Umie dobrać i samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku i relaksacyjnie po intensywnym wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności

- Wykazał się wysokim poziomem opanowania wiadomości

Ocena dobra (4)- uczeń:

- Wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji pływania
- Podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części wykorzystał w praktycznym działaniu
- Z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji pływania pomocą nauczyciela interpretuje wyniki
- Wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości

Ocena dostateczna (3)- uczeń:

- Wykazał się przeciętnym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji pływania
- Podczas sprawdzianów wykazał się przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu
- W miarę poprawnie potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą i za pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- Wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu pływania

Ocena dopuszczająca (2)- uczeń:

- Wykazał się miernym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji
- Podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w działaniu
- Z pomocą nauczyciela potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny wydolność fizyczną i sprawność fizyczną i za pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu pływania

Ocena niedostateczna (1)- uczeń:

- Nie wykazał się żadnym postępowaniem oraz umiejętnościami z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji pływania
- Podczas sprawdzianów nie podjął próby przystąpienia do niego
- Nie wykazał chęci poprawy posiadanych umiejętności
- Przychodził na zajęcia notorycznie nieprzygotowany
- Nie potrafi zdiagnozować własnego rozwoju fizycznego wydolności fizycznej i sprawności fizycznej i nie potrafi zinterpretować uzyskanych wyników
- Nie wykazał minimum opanowania wiadomości z zakresu pływania
- Potrafi tylko biernie odwzorować ćwiczenia podawane przez nauczyciela lub współwiczającego, nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej

Ocena niedostateczna jest ostatecznością, gdy zawiodą wszelkie próby komunikacji interpersonalnej z uczniem.

O podwyższeniu lub obniżeniu oceny będzie decydować ocena za zaangażowanie i uczestnictwo w lekcji pływania.

Nieklasyfikowanie- uczeń nie jest klasyfikowany z przedmiotu jeżeli z powodu ciągłej lub bardzo częstej nieobecności (co najmniej 50 %) na zajęciach lekcyjnych nie ma podstaw do ustalenia jednego, kilku lub wszystkich stopni okresowych (rocznych) (zarządzenie MEN z dnia 24.09.1992 r. ust.10, pkt.2).

Zasady korygowania ocen przez ucznia:

- Usprawiedliwiona nieobecność lub brak możliwości zaliczenia testu są podstawą do wyznaczenia nowego terminu nie później niż 2 tygodnie po I terminie
- Nowy termin wyznacza nauczyciel na wyraźne życzenie ucznia.
- Przekroczenie terminu 2 tygodni i nieusprawiedliwione nie zaliczenie testu równoznaczne jest z otrzymaniem oceny niedostatecznej z danego testu.
- Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi i wtedy zostanie wyznaczony termin i sposób poprawy oceny. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

Częstotliwość oceniania:

Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego. Uczeń w czasie jednego semestru otrzymuje oceny cząstkowe z umiejętności:

- sprawdziany dotyczące techniki i poprawności wykonywanego ćwiczenia
- oceny, które będą wskazywać umiejętność wykorzystania poszczególnych elementów technicznych w trakcie doskonalenia umiejętności pływania.
- Ocenę sprawdzającą wiadomości ucznia (testy sprawdzające z pływania zgodnie z realizacją programu).

Metody i formy pracy:

1. Oglądowe (pokaz w wodzie i na lądzie, obserwacja)
2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie)
3. Praktycznego działania
4. Częściowo – kompleksowa:
Syntetyczna - nauczanie całego ruchu,
Analityczna -rozbicie ćwiczenia na fragmenty,
Kompleksowa – dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.

Dobór metod zależy m.in. od celu (złożoności koordynacyjnej nauczanego elementu), ucznia (uzdolnienia, posiadane umiejętności itp.) Techniki poszczególnych stylów będą uczone metodą częściowo – całościową. Najpierw uczenie poszczególnych elementów technik, a następnie łączenie w całość. Osobno uczenie ruchów nóg, ramion, oddychania, a następnie synchronizowanie elementów /kompleksowa/.

Formy nauczania pływania:

1. Zabawowa - podstawowa forma we wstępnym etapie nauczania pływania.
2. Zadaniowa - do zastosowania we wszystkich etapach nauczania i doskonalenia technik pływania sportowego, polega na określeniu zadania bez podawania sposobu jego wykonania.
3. Ścisła - do zastosowania w nauczaniu i doskonaleniu technik pływania, polega na dokładnym określeniu zadania i sposobu jego wykona

Formy organizacyjne:

1. Zespołowa
Frontalna z całą grupą
Grupowa z podgrupami: wyrównane zadania, zróżnicowane zadania / głównie w doskonaleniu i treningu /.
2. Indywidualna
Kryterium podziału stanowi: konkretne ćwiczenie, umiejętności pływackie i zaawansowanie uczniów, specjalizacja, organizacja ćwiczeń.

Zasady nauczania:

1. Świadomości i aktywności - uczeń zna cel swojej pracy, rozumie zadania oraz bierze aktywny udział w ich wykonaniu.
2. Poglądowości - realizowana przez pokaz i objaśnienie ruchu.
3. Systematyczności – ćwiczenia powinny być tak dobierane, aby odpowiadały aktualnym umiejętnościom (od znanego do trudnego, od prostego do złożonego, od łatwego do trudnego)
4. Przystępności i indywidualizacji – dostosowanie programu do poziomu umiejętności ćwiczących.
5. Trwałości – powtarzanie danego ruchu i przekształcanie go w nawyk.

Ewaluacja programu:

Aby się przekonać, czy zaproponowany program przynosi oczekiwane efekty, konieczne jest przeprowadzenie ewaluacji tj. działania zmierzającego do stwierdzenia, w jakim stopniu zamierzone w programie cele edukacyjne zostały osiągnięte, czy proponowane metody i formy pracy są skuteczne. Działania ewaluacyjne skierowane będą na badanie osiągnięć uczniów jak i ocenę własnej pracy. Zostaną przeprowadzone testy umiejętności pływackich uczniów. W celu określenia stopnia posiadanych przez uczniów wiadomości dotyczących watorów pływania i zasad bezpieczeństwa związanych z uprawianiem tej formy ruchu zostanie przeprowadzona wśród uczniów ankieta.

Test 2 prób r. Karpińskiego:

1. Skok do wody głębokiej na nogi, wynurzenie się z pozycji pionowej na powierzchnię, ułożenie się na plecach i przepłynięcie 25m przy pomocy ramion i nóg na grzbiecie.
2. Przepłynięcie 12,5 – 25 m kraulem na piersiach.

Test umiejętności pływackich wg R. Bartkowiaka:

1. Poślizg na piersiach.
2. Poślizg na grzbiecie.
3. Skok na nogi z wysokości 1m.
4. Wyciągnięcie przedmiotu z dna (głębokość 1.60 m)
5. Wślizg z siadu na głowę.
6. Przepłynięcie 25m w sposób dowolny.

Materiały wspomagające treści kształcenia i wychowania: (Przykładowe konspekty oraz gry i zabawy w wodzie)

Temat: Doskonalenie kraula, stylu grzbietowego i skoków do wody.

Zadanie dwdaktywne:

- doskonalenie pracy rąk i nóg w kraulu i stylu grzbietowym
- doskonalenie skoków do wody

Klasa : II
Miejsce : pływalnia
Ilość ćw. : 12

Czas trwania : 45 min

Przybory: 12 piłeczek do tenisa stołowego,
12 desek, 12 kólek

Cele:

- wdrażanie uczniów do współdziałania w zespole (grupie) .
- aktywizowanie do samokontroli, samooceny, samodoskonalenia sprawności
- ukazywanie przydatności kształtowanych umiejętności w rywalizacji
- ukazywanie wpływu ruchu na nasz organizm
- przestrzeganie zasad fair-play

Uczeń potrafi (zna):

- Uczeń jest oswojony z wodą
- Uczeń potrafi wykonać poślizgi, przepłynąć 25m dowolnym stylem
- Uczeń ma opanowane elementarne pływanie

- Uczeń umie (wie):

- Uczeń zna zasady kulturalnego kibicowania

Uczeń rozumie:

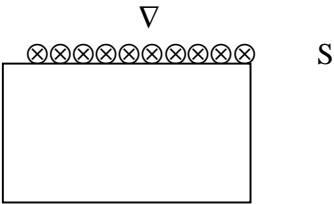
- Uczeń rozumie potrzebę samooceny stopnia opanowania umiejętności ruchowych
- Uczeń rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku

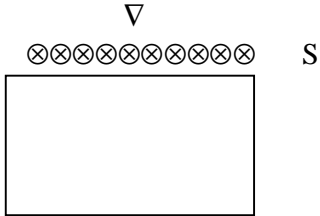
Metody:

- zabawowa
- zadaniowa

Formy:

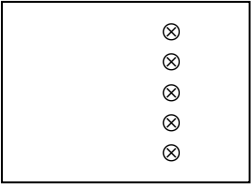
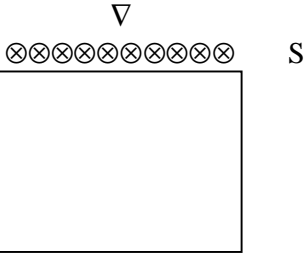
- frontalna
- grupowa
- indywidualna

| Tok lekcji | Treść | Dozowanie | Wskazówki organizacyjno - -metodyczne |
|---|--|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I.Część wstępna (8 min) 1.Czynności organizacyjno-porządkowe 10 minut | Zbiórka. Sprawdzanie obecności oraz gotowości uczniów do zajęć. | 2 min. | Zbiórka w szeregu na lądzie. <div style="text-align: center;">  </div> Prowadzący sprawdza listę obecności. Przypomina o zdjęciu biżuterii , zegarków, wyrzuceniu gum do żucia itp. Zwraca również uwagę na odpowiedni strój. |
| 2.Przedstawienie zadań lekcji . | Na dzisiejszej lekcji będziecie doskonalić styl grzbietowy, kraul i skoki do wody. Na początku zajęć poznacie opowieść, która pozwoli wam rozgrzać i przygotować organizm do dzisiejszej lekcji | 30 sek. | Ustawienie j.w Prowadzący krótko i zwięźle przedstawia zadania lekcji . |
| 3.Uzasadnienie. | Rozgrzewkę, którą będziecie wykonywać na dzisiejszych zajęciach możecie wykorzystać nie tylko na pływalni, ale i na podwórku, możecie miło spędzić czas wolny i jednocześnie rozwijać swoją sprawność fizyczną. Dzięki realizacji zadań głównych lekcji, czyli doskonaleniu stylu grzbietowego, kraula i skoków będziecie czerpać w przyszłości większą radość z pływania i mam nadzieję sami w czasie wolnym korzystać z zajęć na pływalni. | 30 sek. | Ustawienie j.w Motywując prowadzący stara się skupić uwagę uczniów na tym co mówi oraz zachęcić ich do aktywnego uczestnictwa w lekcji i poza nią . |

| | | | |
|--|---|---------------|---|
| <p>4.Ćwiczenia rozgrzewające na lądzie</p> | <p>„Wycieczka do lasu”. Dzieci wybrały się z panią nauczycielką do lasu. Na początku rozglądały się wokół siebie patrząc we wszystkich kierunkach i podziwiając uroki lasu: -krążenie głowy Nagle z lewej strony dobiegł ich odgłos dziecięcia: -skręt głowy w lewo A z prawej przebiegła wiewiórka: -skręt głowy w prawo 5x U góry przeleciał nad drzewami ptak: -dzieci zwracają głowy do góry Dzieci usłyszały za sobą szelest gałęzi i odwróciły się za siebie, aby sprawdzić co to było: -skręty raz w lewo, raz w prawo Okazało się, że to przebiegająca jaszczurka. Nagle wszyscy usłyszeli brzęczenie. Był to rój komarów, dzieci musiały odganiać się od nich machając rękami: -wymach ramion we wszystkich kierunkach (w przód, tył, na boki). Komary odleciały, a oczom dzieci ukazały w oddali dwa zające, które raz pojawiały się, raz znikwały za kępami trawy: -dzieci wykonują przysiady (gdy zajac znika robią przysiad, gdy pojawia się wstają) Zające uciekły, a dzieci idąc dalej zobaczyły na skraju lasu małe jezioro. Przyspieszyły kroku: -dzieci idą w miejscu unosząc kolana nisko, później wysoko Gdy doszły zachciało im się kąpać i zaczęły się rozbierać: -dzieci naśladują ruchy rozbierania się i przebierania w strój</p> | <p>5 min.</p> | <p>Uczniowie stają twarzą do prowadzącego w szeregu, który pokazuje i omawia ćwiczenia. Zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń. Rozgrzewka w formie opowieści ruchowej.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>-5x</p> <p>-5x</p> <p>-5x</p> <p>-po 5x w L i w P</p> <p>-po 10x w przód, tył, bok</p> <p>-10x</p> <p>-po 15x nisko i 15x wysoko</p> <p>-skłony T</p> |
|--|---|---------------|---|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Gdy dzieci były już gotowe do kąpieli, pani przeliczyła je i pozwoliła się wykąpać</p> | | <p>Dzieci wykonują w lewo zwrot i po kolei podchodzą do drabinki i wchodzą do wody. Nauczyciel przelicza uczniów.</p> |
| <p>II Część główna (34 min) 5. Dosk. stylu grzbietowego, kraula, skoków do wody</p> | <p>„Zmiany”. Przebieg: Zabawa polega na wykonywaniu czynności zgodnych z liczbą gwizdnięć nauczyciela i tak: -1 gwizdek biegają w przód z naprzemienną pracą RR -2 gwizdki biegają w tył z naprzemienną pracą RR -3 gwizdki kładą się na plecach z RR wyciągniętymi za głowę -4 gwizdki kładą się na plecach z RR wzdłuż ciała i naprzemienną pracą NN</p> <p>„Numerki”. Przebieg: Każda osoba w zespole ma przyporządkowany numer (od 1 do 6) nadany przez nauczyciela. Nauczyciel wywołuje jeden z numerów, osoby odpowiadające danemu numerowi zaczynają płynąć grzbietem wykonując 10 ruchów rąk, następnie przekraczają się na piersi i płyną kraulem dotykając jak najszybciej ściany pływalni. Wygrywa drużyna, której uczestnicy więcej razy dotrą do ściany przed swoimi rywalami.</p> <p>„Świderki”. Przebieg: Nauczyciel wywołuje numer, a odpowiadający mu uczniowie</p> | <p>5 min.</p> <p>6 min.</p> <p>5 min.</p> | <p>Uczniowie rozmieszczają się dowolnie w basenie w wodzie nie głębszej niż do szyi. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.</p> <div data-bbox="998 667 1315 877" style="text-align: center;"> </div> <p>Dwa zespoły ustawiają się przy ścianach na dwóch torach. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Osoby, które nie pływają asekurują osoby płynące przed uderzeniem o brzeg pływalni. Wygrana drużyna otrzymuje punkty w postaci desek położonych na brzegu basenu.</p> <div data-bbox="998 1360 1315 1570" style="text-align: center;"> </div> <p>Ustawienie j.w</p> <p>Uczniowie ustawiają się w szeregu przy ścianie, przodem do niej. Każdy uczeń ma przydzielony numer od 1 do 6. Uczniowie płyną 2 długości. Wygrana drużyna otrzymuje punkty w postaci desek</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>zaczynają płynąć „świderkiem“ (tzn. naprzemienna praca NN i RR do kraula- 6 cykli, wykonanie obrotu na plecy, po czym naprzemienna praca NN i RR do grzbietu- 6 cykli, i odwrotnie. Wygrywa osoba, która wróci pierwsza.</p> <p>-Uczniowie leżąc na piersiach trzymają deskę przed sobą w wyprostowanych RR. Wykonują naprzemienną pracę NN z jednoczesnym wydechem do wody.</p> <p>-Uczniowie leżąc na grzbiecie trzymają deskę przed sobą, wzdłuż T, w wyprostowanych RR. Wykonują naprzemienną pracę NN.</p> <p>- Uczniowie leżąc na piersiach trzymają deskę między NN. Wykonują naprzemienną pracę RR do kraula z jednoczesnym wydechem do wody.</p> <p>-Uczniowie leżąc na grzbiecie trzymają deskę między NN. Wykonują naprzemienną pracę RR do grzbietu.</p> <p>„Łowcy”. Uczniowie rzucają przed siebie w dowolnych kierunkach kółka w obrębie swoich torów i starają się je wyłowić.</p> <p>„Łowcy”- odmiana Nauczyciel rzuca kółka do głębszej wody, uczniowie po kolei wykonują skok na nogi do wody, nurkują i wylawiają kółka.</p> | <p>3 min.</p> <p>3 min.</p> <p>3 min.</p> <p>3 min.</p> <p>3 min.</p> <p>3 min.</p> <p>4 min.</p> | <p>położonych na brzegu basenu. Osoby, które nie pływają asekurują osoby płynące przed uderzeniem o brzeg pływalni. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Uczniowie pobierają deski Ustawienie j.w 2 długości pływalni</p> <p>Nauczyciel na bieżąco przelicza stan ilościowy grupy. Ustawienie j.w 2 długości pływalni</p> <p>Ustawienie j.w 2 długości pływalni</p> <p>Ustawienie j.w 2 długości pływalni</p> <p>Uczniowie pobierają kółka Rozsypka. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń oraz bezpieczeństwo. Nauczyciel na bieżąco przelicza stan ilościowy grupy.</p> <p>Uczniowie stoją przy słupkach, pojedynczo wykonują skok. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność Nauczyciel Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń oraz bezpieczeństwo podczas skoków.</p> |
|--|---|---|

| | | | |
|---|--|-------------------|---|
| <p>6. Zabawa uspokaja jąco- oddecho wa</p> | <p>„Wyścigi piłeczek”. Uczniowie mają za zadanie jak najszybciej przedmuchać piłeczki do przeciwległej ściany.</p> | <p>2 min.</p> | <div data-bbox="1019 233 1268 415" style="text-align: center;">  </div> <p>Uczniowie pobierają piłeczki. Odkładają kółka. Ustawiają się przy ścianie pływalni.</p> <p>Uczniowie zabierają piłeczki z wody i wychodzą po kolei na brzeg pływalni ustawiając się w szeregu na zbiórce.</p> |
| <p>III. Część końco wa. (3 min)</p> <p>7. Podsumo wanie.</p> | <p>Na dzisiejszej lekcji doskonaliliście styl grzbietowy, kraul i skoki do wody, udoskonaliliście swoje umiejętności w pływaniu na grzbiecie i piersiach, które możecie wykorzystywać z kolegami w czasie wolnym od zajęć. Podnosiliście waszą sprawność fizyczną oraz ,co jest bardzo ważne , wasze serca stają się coraz mocniejsze , a wasz organizm silniejszy i bardziej odporny na choroby. Tak więc zachęcam was do aktywnego uczestnictwa nie tylko na zajęciach. Dziękuję wam za wspaniałą atmosferę i wspólne zajęcia.</p> <p>Na dziś to wszystko „Czołem grupa”</p> | <p>3 min.</p> | <p>Uczniowie stoją w szeregu na zbiórce na lądzie.</p> <div data-bbox="1027 810 1328 1060" style="text-align: center;">  </div> <p>Podsumowując P zachęca jeszcze do aktywnego uczestnictwa w różnych formach ruchu .Wyróżnia osoby , które przez całe zajęcia najbardziej się starały, podsumowuje wyniki rywalizacji między dwoma drużynami licząc zdobyte punkty oraz dziękuje grupie za atmosferę, a przy okazji mobilizuje pozostałych uczniów do osiągnięcia lepszych rezultatów.</p> <p>Przed pożegnaniem P prosi uczniów o przyjęcie postawy i na słowa „Czołem grupa”, uczniowie odpowiadają „Czołem”.</p> |

LEGENDA:

- ⊗ ⇒ uczeń
- ∇ ⇒ prowadzący
- S ⇒ miejsce składowania przyborów
- ← ⇒ kierunek poruszania się
- ⇒ NN - nogi
- ⇒ RR - ręce
- ⇒ T - tułów

Konspekt lekcji pływania

Temat: Doskonalenie stylu grzbietowego w formie gier i zabaw.

Zadanie dydaktyczne:

- doskonalenie stylu grzbietowego w formie gier i zabaw

Klasa : II
Miejsce : pływalnia
Ilość ćw. : 15

Czas trwania : 45 min

Przybory: 15 piłeczek do tenisa stołowego,
8 dmuchanych kół, 15 desek,
3 koła pływające

Cele:

- wdrażanie uczniów do współdziałania w zespole (grupie) .
- aktywizowanie do samokontroli, samooceny, samodoskonalenia sprawności
- ukazywanie przydatności kształtowanych umiejętności w rywalizacji
- ukazywanie wpływu ruchu na nasz organizm
- przestrzeganie zasad fair-play

Uczeń potrafi (zna):

- Uczeń jest oswojony z wodą
- Uczeń potrafi wykonać poślizgi, przepłynąć 25m dowolnym stylem
- Uczeń ma opanowane elementarne pływanie

- Uczeń umie (wie):

- Uczeń zna zasady kulturalnego kibicowania

Uczeń rozumie:


- Uczeń rozumie potrzebę samooceny stopnia opanowania umiejętności ruchowych
- Uczeń rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku

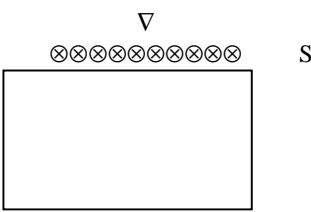
Metody:

- zabawowa

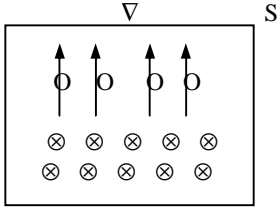
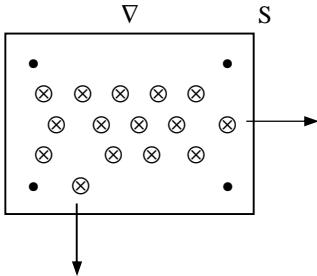
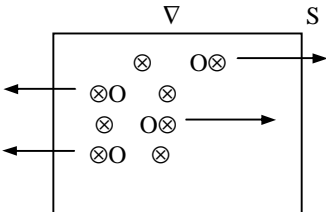
Formy:

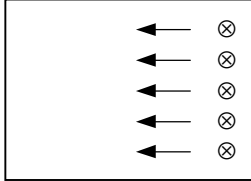
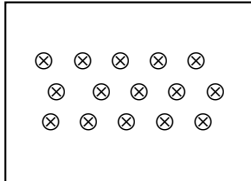
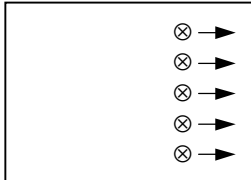
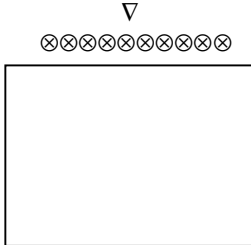
- frontalna
- grupowa

| Tok lekcji | Treść | Dozowanie | Wskazówki organizacyjno - -metodyczne |
|--|---|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I.Część wstępna 1.Czynności organizacyjno-porządkowe 10 minut | Zbiórka. Sprawdzanie obecności oraz gotowości uczniów do zajęć. | 2 min. | Zbiórka w szeregu na łądzie. <div style="text-align: center;"> ∇ $\otimes\otimes\otimes\otimes\otimes\otimes\otimes\otimes$  </div> Prowadzący sprawdza listę obecności. Przypomina o zdjęciu biżuterii , zegarków, wyrzuceniu gum do żucia itp. Zwraca również uwagę na odpowiedni strój. |
| 2.Przedstawienie zadań lekcji . | Na dzisiejszej lekcji będziecie doskonalić styl grzbietowy w formie gier i zabaw. Na początku zajęć poznacie opowieść, która pozwoli wam rozgrzać i przygotować organizm do dzisiejszej lekcji | 30 sek. | Ustawienie j.w Prowadzący krótko i zwięźle przedstawia zadania lekcji . |
| 3.Uzasadnienie. | Rozgrzewkę, którą będziecie wykonywać na dzisiejszych zajęciach możecie wykorzystać nie tylko na pływalni, ale i na podwórku, możecie miło spędzić czas wolny i jednocześnie rozwijać swoją sprawność fizyczną. Dzięki realizacji zadań głównych lekcji, czyli doskonaleniu stylu grzbietowego będziecie czerpać w przyszłości większą radość z pływania i mam nadzieję sami w czasie wolnym korzystać z zajęć na pływalni. | 30 sek. | Ustawienie j.w Motywując prowadzący stara się skupić uwagę uczniów na tym co mówi oraz zachęcić ich do aktywnego uczestnictwa w lekcji i poza nią . |

| | | | |
|--|--|---------------|--|
| <p>4.Ćwiczenia rozgrzewające na lądzie</p> | <p>„Wycieczka do lasu”. Dzieci wybrały się z panią nauczycielką do lasu. Na początku rozglądały się wokół siebie patrząc we wszystkich kierunkach i podziwiając uroki lasu: -krażenie głowy Nagle z lewej strony dobiegł ich odgłos dziecięcia: -skret głowy w lewo A z prawej przebiegła wiewiórka: -skret głowy w prawo 5x U góry przeleciał nad drzewami ptak: -dzieci zwracają głowy do góry Dzieci usłyszały za sobą szelest gałęzi i odwróciły się za siebie, aby sprawdzić co to było: -skrety raz w lewo, raz w prawo Okazało się, że to przebiegająca jaszczurka. Nagle wszyscy usłyszeli brzęczenie. Był to rój komarów, dzieci musiały odganiać się od nich machając rękami: -wymach ramion we wszystkich kierunkach (w przód, tył, na boki). Komary odleciały, a oczom dzieci ukazały w oddali dwa zające, które raz pojawiały się, raz znikaly za kępami trawy: -dzieci wykonują przysiady (gdy zajac znika robią przysiad, gdy pojawia się wstają) Zające uciekły, a dzieci idąc dalej zobaczyły na skraju lasu małe jezioro. Przyspieszyły kroku: -dzieci idą w miejscu unosząc kolana nisko, później wysoko Gdy doszły zachciało im się kąpać i zaczęły się rozbierać: -dzieci naśladowują ruchy rozbierania się i przebierania w</p> | <p>7 min.</p> | <p>Uczniowie stają twarzą do prowadzącego w szeregu, który pokazuje i omawia ćwiczenia. Zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń. Rozgrzewka w formie opowieści ruchowej.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>-5x</p> <p>-5x</p> <p>-5x</p> <p>-po 5x w L i w P</p> <p>-po 10x w przód, tył, bok</p> <p>-10x</p> <p>-po 15x nisko i 15x wysoko</p> <p>-skłony T</p> |
|--|--|---------------|--|

| | | | |
|---|--|-----------------------------|--|
| | <p>strój Gdy dzieci były już gotowe do kąpieli, pani przeliczyła je i pozwoliła się wykapać</p> | | <p>Dzieci wykonują w lewo zwrot i po kolei podchodzą do drabinki i wchodzą do wody. Nauczyciel przelicza uczniów.</p> |
| <p>II Część główna</p> <p>5. Dosk. stylu grzbietowego 40 minut</p> | <p>„Zmiany”. Przebieg: Zabawa polega na wykonywaniu czynności zgodnych z liczbą gwizdnięć nauczyciela i tak: -1 gwizdek biegają w przód z naprzemienną pracą RR -2 gwizdki biegają w tył z naprzemienną pracą RR -3 gwizdki kładą się na plecach z RR wyciągniętymi za głowę -4 gwizdki kładą się na plecach z RR wzdłuż ciała i naprzemienną pracą NN</p> <p>„Numerki”. Przebieg: Każda osoba w zespole ma przyporządkowany numer (od 1 do 8) nadany przez kapitana drużyny. Ponieważ w jednej drużynie jest 8 osób, a w drugiej 7, jedna osoba ma przyporządkowane dwa numery. Nauczyciel wywołuje jeden z numerów, osoby odpowiadające danemu numerowi zaczynają płynąć grzbietem wykonując 5 ruchów rąk, następnie przekręcają się na piersi i płyną dowolnym sposobem dotykając jak najszybciej do koła. W drodze powrotnej uczniowie płyną stylem grzbietowym. Wygrywa drużyna, której uczestnicy więcej razy dotrą do koła przed swoimi rywalami.</p> | <p>6 min.</p> <p>7 min.</p> | <p>Uczniowie rozmieszczają się dowolnie w basenie w wodzie nie głębszej niż do szyi. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.</p> <div data-bbox="998 703 1266 913" style="text-align: center;"> </div> <p>Dwa zespoły ustawiają się po przeciwległych stronach basenu, przy ścianie. Na środku basenu znajduje się koło pływające. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Osoby, które nie pływają asekurują osoby płynące przed uderzeniem o brzeg pływalni. Wygrana drużyna otrzymuje punkty w postaci desek położonych na brzegu basenu.</p> <div data-bbox="998 1417 1266 1627" style="text-align: center;"> </div> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>„Świderki“. Przebieg: Nauczyciel wywołuje numer, a odpowiadający mu uczniowie zaczynają płynąć „świderkiem“ (tzn. RR z przodu, naprzemienna praca NN i wykonywanie obrotów z pleców na brzuch i odwrotnie) do miejsca zaznaczonego pływającym kołem w odl.ok.12 m., a następnie powracają stylem grzbietowym. Wygrywa osoba, która wróci pierwsza.</p> <p>„Ruchome boje“. Przebieg: 4 uczniów to ruchome boje, które ustawiają się w rogach pływalni. Pozostali uczniowie z przyborami (deska, koło dmuchane) ustawiają się na środku pływalni i kładą się na plecach poruszają się za pomocą ruchów RR i NN tak, aby nie przekroczyć ruchomych boi. Uczniowie znajdujący się poza bojami i pomagają nauczycielowi eliminować pozostałe.</p> <p>„Przeciąganie koła“. Przebieg: Na sygnał nauczyciela w dowolny sposób uczniowie dopływają do koła, które znajduje się w odl. ok. 12m od nich. Po dopłynięciu każdy uczeń z pary stara się leżąc na plecach, i wykonując naprzemianstronną pracę RR, przeciągnąć koło, trzymając je NN na miejsce startu. Wygrywa</p> | <p>7 min.</p> <p>7 min.</p> <p>8 min.</p> | <p>Uczniowie ustawiają się w szeregu przy ścianie, przodem do niej. Każdy uczeń ma przydzielony numer 1 lub 2. Wygrana drużyna otrzymuje punkty w postaci desek położonych na brzegu basenu. Osoby, które nie pływają asekurują osoby płynące przed uderzeniem o brzeg pływalni. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.</p>  <p>Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. Pobranie przyborów. Rozsyпка. Nauczyciel na bieżąco przelicza stan ilościowy grupy.</p>  <p>Uczniowie dobierają się w pary, (jedna trójka na zmianę wyk. ćwiczenie), na jedną parę przypada jedno koło. Pary składają się z 1-ek i 2-jek. Tworzą one w dalszym ciągu 2 drużyny. Wygrana drużyna otrzymuje punkty w postaci desek położonych na brzegu basenu. Pary ustawiają się przy ścianach. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.</p>  |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>6. Zabawa uspokajająco-oddechowa</p> | <p>osoba, która pierwsza powróci z kołem.</p> <p>„Pędzące strzały”. Przebieg: Na sygnał nauczyciela wykonują odbicie, starając się bez ruchu dopłynąć jak najdalej.</p> <p>Zabawa „Dmuchanie piłeczek”. Uczniowie starają się utrzymać jak najdłużej piłeczkę u góry dmuchając na nią.</p> <p>„Wyścigi piłeczek”. Uczniowie mają za zadanie jak najszybciej przedmuchać piłeczki do ściany.</p> | <p>3 min.</p> <p>1 min.</p> <p>1 min.</p> | <p>Uczniowie ustawiają się przy ścianie, przodem do niej. Podział na 1-ki i 2-ki. Tworzą one w dalszym ciągu 2 drużyny. Pokaz i objaśnienie. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.</p> <p style="text-align: center;">▽ S</p>  <p>Uczniowie pobierają piłeczki. Zabawa w rozsypce.</p> <p style="text-align: center;">▽ S</p>  <p>Ustawienie pod chorągiewkami, linią nawrotową 5m</p> <p style="text-align: center;">▽ S</p>  <p>Uczniowie zabierają piłeczki z wody i wychodzą po kolei na brzeg pływalni ustawiając się w szeregu na zbiórce.</p> |
| <p>III. Część końcowa.</p> <p>7. Podsumowanie.</p> | <p>Na dzisiejszej lekcji doskonaliliście styl grzbietowy poprzez formę gier i zabaw, udoskonaliliście swoje</p> | <p>5 min.</p> | <p>Uczniowie stoją w szeregu na zbiórce na lądzie.</p> <p style="text-align: center;">▽ S</p>  <p>Podsumowując P zachęca jeszcze do aktywnego uczestnictwa w różnych formach ruchu .Wyróżnia</p> |

| | |
|---|--|
| <p>umiejętności w pływaniu na grzbiecie, które możecie wykorzystywać z kolegami w czasie wolnym od zajęć. Podnosiliście waszą sprawność fizyczną oraz ,co jest bardzo ważne , wasze serca stają się coraz mocniejsze , a wasz organizm silniejszy i bardziej odporny na choroby. Tak więc zachęcam was do aktywnego uczestnictwa nie tylko na zajęciach. Dziękuję wam za wspaniałą atmosferę i wspólne zajęcia.</p> <p>Na dziś to wszystko „Czołem grupa”</p> | <p>osoby , które przez całe zajęcia najbardziej się starały, podsumowuje wyniki rywalizacji między dwoma drużynami licząc zdobyte punkty oraz dziękuje grupie za atmosferę, a przy okazji mobilizuje pozostałych uczniów do osiągnięcia lepszych rezultatów.</p> <p>Przed pożegnaniem P prosi uczniów o przyjęcie postawy i na słowa „Czołem grupa”, uczniowie odpowiadają „Czołem”.</p> |
|---|--|

LEGENDA:

- ⊗ ⇒ uczeń
- ∇ ⇒ prowadzący
- S ⇒ miejsce składowania przyborów
- ← ⇒ kierunek poruszania się

Zestaw 21 gier i zabaw ruchowych w nauczaniu pływania.

Zabawy oswajające z wodą:

1. „Maszerujemy w wodzie”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- w szeregu, z jednej, wypłyconej części basenu.

Przebieg zabawy:

Prowadzący rzuca hasło, uczniowie maszerując naśladują ruchy w określony sposób np.:

jak słoń- silnie uderzają nogami o dno basenu,

jak lokomotywa- krótkie, szybkie kroki, proste kolana, naśladowanie głosem lokomotywy,

kopiąc piłkę- bieg z naśladowaniem kopania piłki,

jak chory ptaszek (wrona)- powoli w przysiadzie, ramiona luźno opuszczone, jak bezwładne skrzydła,

jak olbrzym- ciężko na szeroko rozstawionych nogach, przechylając się na boki,

jak w siedmiomilowych butach- marsz z wypadami w przód,

jak wiewiórka- długie skoki obunóż w różnych kierunkach,

jak na defiladzie- prosto, równym krokiem z wymachami ramion,

Hasła należy często zmieniać, by skłonić dzieci do szybkiej reakcji i natychmiastowej zmiany chodzenia. Zabawa pozwala odczuć opór wody, którego natężenie zależy od sposobu chodzenia.

2. „Pociąg”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- w rzędzie

Przebieg zabawy:

Uczniowie stojąc jeden za drugim opierają dłonie na barkach kolegów znajdującymi się przed nimi, maszerując dookoła (toru) basenu (na płytkiej wodzie) w różnych kierunkach naśladują głosem dźwięk lokomotywy; na sygnał prowadzącego „pociąg” przyspiesza bieg, ale tak aby dzieci się nie rozłączyły- wagoniki muszą być złączone z lokomotywą.

3. „Deszcz”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- w kole, twarzą do środka lub w dwóch szeregach naprzeciw siebie w odległości 2-3 m, albo w parach naprzeciw siebie.

Przebieg zabawy:

Na sygnał nauczyciela ćwiczący pryskają się wodą poprzez podrzucanie jej w górę. Nie wolno dzieciom zasłaniać twarzy, ani odwracać się tyłem od współpartnera.

Zabawy oddechowe:

1. „Pociąg w tunelu”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- w rzędzie, trzymając ręce na barkach lub biodrach poprzednika.

Przebieg zabawy:

Uczniowie „połączeni” biegną w różnych kierunkach udając pociąg i naśladowując gwizd lokomotywy(lub powtarzając słowa „ciuch, ciuch”). Na zawołanie nauczyciela „tunel” kolejno (od pierwszego ucznia) biorą wdech, zanurzają się w wodzie, wykonują długi wydech i maszerują dalej- tak aby „wagoniki” się nie rozerwały.

2. „Ryby w sieci”.

Liczba uczestników- 10-14

Ustawienie- połowa uczestników staje w kole tworząc „sieć”, pozostali w środku koła to „ryby”.

Przebieg zabawy:

Na sygnał prowadzącego „ryby” starają się wydostać z sieci nurkując pod rękami kolegów, którzy nie mogą utrudniać wydostania się na zewnątrz koła. Po upływie umówionego czasu prowadzący zabawy liczy ile „ryb” wydostało się z sieci w jednakowym czasie.

3. „Pluskający losoś”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- w rozsypce, w wodzie do piersi.

Przebieg zabawy:

Uczniowie wykonują wdech i przysiad do całkowitego zanurzenia się, po czym wyskakują jak najwyżej nad wodę, powracają do przysiadu w tym samym miejscu i ponownie się zanurzają. Podczas wyskoku wykonują głęboki wdech, a pod wodą głośno wydmuchują powietrze.

Zabawy wypornościowe:

1. „Wieszanie koszuli”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- w rozsypce, w wodzie do piersi.

Przebieg zabawy:

Dzieci wyobrażają sobie, że są koszulkami, które trzeba powiesić na sznurze, by wyschły. Wykonują głęboki skłon o prostych kolanach, a następnie odrywają stopy od dna i ciało ich unosi się na powierzchni wody, jak koszula na sznurku. Starają się jak najdłużej wytrzymać w takiej pozycji.

2. „Mina głębinowa”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- dowolne

Przybory: piłka dla każdego ucznia.

Przebieg zabawy:

Uczniowie zanurzają piłkę w wodzie oburącz, jak najgłębiej. Następnie nagle zwalniają chwyt i obserwują zachowanie się piłki, która wyskakuje z wody. Ćwiczenie zapoznaje uczniów z wyporem wody.

3. „Sadzenie i wycinanie drzewek”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- w rozsypce

Przybory- krążki

Przebieg zabawy:

Nauczyciel daje dzieciom krążki, które następnie służą jako drzewka do sadzenia, dzieci chodzą i schylając się do wody sadzą drzewka, a następnie podnoszą (wycinają) je z dna basenu. Zabawę tę stosujemy również, wprowadzając do niej skok z przysiadu lub zsunięcie się z krawędzi basenu.

Zabawy z elementami leżenia na piersiach:

1. „Opalanie”.

Liczba uczestników- dowolna, parzysta.

Ustawienie- w szeregu

Przybory- piłki

Przebieg zabawy:

Dzieci kładą się na piersiach trzymając rękoma piłkę i udają przez chwilę, że się opalają.

2. „Kloc drewna”.

Liczba uczestników-dowolna

Ustawienie- w szeregu przy brzegu basenu

Przebieg zabawy:

Uczniowie trzymają się rękami brzegu basenu i odrywają najpierw nogi od dna, potem ręce od przelewu, tak aby ciało przez chwilę unosiło się na powierzchni wody. Ćwiczący imitują kloc drewna leżący na wodzie. Równocześnie przekonują się, że ciało nie opada natychmiast na dno, lecz przez chwilę utrzymuje się na powierzchni.

3. „Kto najdłużej”.

Liczba uczestników-co najmniej 2

Ustawienie- dowolne

Przebieg zabawy:

Na sygnał prowadzącego uczniowie kładą się na wodzie na piersiach z ramionami ułożonymi zgodnie z zaleceniami nauczyciela np. z rękami przed siebie, w bok itp.(dzieci, które nie potrafią wykonać tego ćwiczenia, mogą leżeć z deską). Wygrywa ten uczeń, który najdłużej potrafi leżeć nieruchomo na wodzie.

Zabawy z elementami leżenia na grzbiecie:

1. „Karuzela”.

Liczba uczestników- parzysta.

Ustawienie- w kole

Przebieg zabawy:

Uczniowie w kole odliczają do dwóch. Koło obraca się w lewo lub w prawo. Na sygnał prowadzącego jedyński kładą się na wodzie na plecach z nogami skierowanymi do środka koła, a dwójki w dalszym ciągu obracają koło. Po pewnym czasie następuje zmiana

2. „Pływaki”.

Liczba uczestników- dowolna, parzysta.

Ustawienie- w szeregu

Przebieg zabawy:

Zabawę dzieci prowadzi w parach. Jedno z dzieci kładzie się na plecach, drugie trzyma je za dłonie po czym zwalnia chwyt. Dziecko stara się wytrzymać określony przez nauczyciela czas (3-4 sekundy).

3. „Ciepła woda”.

Liczba uczestników- dowolna.

Ustawienie- w rozsypane, w wodzie sięgającej do pasa.

Przebieg zabawy:

Uczniowie poruszają się swobodnie w różnych kierunkach. Na zawołanie prowadzącego „zimna woda” -bardzo szybko pluskają rękami i nogami, aby się rozgrzać. Na sygnał „ciepła woda”- kładą się na wodzie na grzbiecie i „wygrzewają” się. Gdy prowadzący zawoła „wieje wiatr”- chowają się pod wodę.

Zabawy z elementami poślizgu na piersiach:

1. „Pluskające rybki”.

Liczba uczestników-dowolna

Ustawienie- w szeregu

Przybory- deseczki

Przebieg zabawy:

Dzieci przykucają w wodzie do brody, a następnie odbijają się od podłoża i wyskakują jak najbardziej płasko na wodę z wyciągniętymi rękami do przodu. Można przeprowadzić tą zabawę z deseczkami.

2. „Wyścig motorówek”.

Liczba uczestników- dowolna, parzysta.

Ustawienie- w szeregu

Przebieg zabawy:

Jedno z dzieci w parze kładzie się piersią na wodzie i podaje drugiemu dziecku stojącemu przed nim tyłem wyprostowane ręce. Dziecko z przodu jest motorówką, która na sygnał prowadzącego ciągnie za sobą balast. Dziecko leżące na wodzie ma głowę zanurzoną w wodzie i wydycha do niej powietrze. Wygrywa zespół, który pierwszy osiągnie metę.

3. „Berek z szybowaniem”.

Liczba uczestników-dowolna

Ustawienie- w rozsypce

Przybory- szarfa

Przebieg zabawy:

Zasady jak w normalnym berku. Berek oznaczony jest szarfą. W tym berku gonić i uciekać można tylko poślizgiem. Nie wolno kroczyć po dnie, wykonywać ruchów pływackich, ani odpychać się od ściany. Po złapaniu ucznia przez berka następuje zamiana ról.

Zabawy z elementami poślizgu na grzbiecie:

1. „Wystrzelenie torpedy”.

Liczba uczestników-dowolna, parzysta

Ustawienie- w szeregu

Przebieg zabawy:

Jedno z dzieci w parze kładzie się grzbietem na wodzie. Współwiczący chwytają je za złączone nogi i popycha do przodu. Wygrywa ten, kto pchnie torpedę dalej.

2. „Flisacy”.

Liczba uczestników-dowolna

Ustawienie- zespoły 4-5 osobowe

Przybory- żerdź dla każdego zespołu

Przebieg zabawy:

Dwóch, trzech z każdego zespołu kładzie się na wodzie na grzbiecie i chwytają wyprostowanymi rękoma żerdź, która ciągnie dwóch flisaków. Dzieci często się zmieniają. Zabawę można prowadzić w formie rywalizacji między zespołami.

3. „Przepychanie kłody”.

Liczba uczestników- parzysta

Ustawienie- w dwóch drużynach o jednakowej liczbie uczestników stojących w szeregach naprzeciw siebie w dużych odległościach, na płytkiej wodzie.

Przebieg zabawy:

Na sygnał prowadzącego ostatni uczeń z każdego szeregu kładzie się na wodzie na grzbiecie imitując kłodę drewna. Uczniowie z szeregów popychają leżącego nieruchomo kolegę tak, aż dopłynie on na początek, wówczas kładzie się następny itd.. Wygrywa zespół, który pierwszy wróci do pozycji wyjściowej.

Bibliografia:

1. BARTKOWIAK E.: I ty możesz pływać, Warszawa 1999
2. BIELSKI J.: Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, „Impuls”, Kraków 2005
3. IWANOWSKI W.: Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadku bocznych skrzywień kręgosłupa. Uniwersytet Szczeciński 1997
4. IWANOWSKI W.: Wpływ sportu pływackiego na kształtowanie się fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Wychowanie fizyczne i sport, 1975,3
5. KOŁODZIEJ J., KOŁODZIEJ K., MOMOLA I.: Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w szkole, Rzeszów 1998
6. MATYNIA J., ROSTKOWSKA E.: Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania. AWF Poznań 1986
7. ORZECHOWSKI K., WADE B., SZCZEPAŃSKA D., KLAJMAN P., PRZYBYLSKI S., ORZECHOWSKA A.: Wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu pływania. AWF Gdańsk 1993
8. OWCZAREK S.: Korekcja wad postawy. Pływanie i ćwiczenia w wodzie, WSiP, Warszawa 1999
9. ROKITA A.: Uczeń i jego potrzeby, „Sport dla wszystkich”, 1998, nr5
10. SNOPCZYŃSKA K., SROKA M.: Plany wynikowe z wychowania fizycznego dla klas I-III gimnazjum, „Korepetytor”, Płock 2005
11. WADE B., BIELEC G., CETLER-SZMIDT B., CHROŚCIELEWSKI J., KLAJMAN P., MAKAR P., PĘCZAK A., PRZYBYLSKI S.: Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka, Wyd. AWF i S, Gdańsk 2005
12. BARTKOWIAK E.: „Pływanie”. Sport i Turystyka, Warszawa 1974.
13. BARTKOWIAK E.: „Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie”. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986
14. KARPIŃSKI R.: „Nauczanie pływania”. AWF, Katowice 1997
15. SKALSKI WŁ.: „Ratownik WOPR nauczycielem pływania”