

## **KLASY PŁYWACKIE: I, II, III ROK SZKOLNY 2018/2019**

### **Zagadnienie ogólne dotyczące uczniów klas pływackich:**

- W programie I, II i III klasy sportowej przewidzianych jest 6 godzin zajęć w wodzie i 5 godzin zajęć z wychowania fizycznego zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego, z wytycznymi PZP oraz z Programem Szkoły
- Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2016 r. w sprawie kwalifikacji lekarzy uprawnionych do wydawania zawodnikom orzeczeń lekarskich o stanie zdrowia oraz zakresu i częstotliwości wymaganych badań lekarskich niezbędnych do uzyskania tych orzeczeń, Na podstawie art. 37 ust. 2 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2016 r. poz. 176): „Zawodnik uczestniczący we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez polski związek sportowy, zwany dalej „zawodnikiem”, podlega ogólnym badaniom lekarskim oraz badaniom specjalistycznym i diagnostycznym w zakresie niezbędnym do wydania orzeczenia lekarskiego o stanie zdrowia umożliwiającym bezpieczne uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, zwanego dalej „orzeczeniem”, w szczególności uczestnictwo w treningach lub zawodach sportowych.”
- Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2016r. w sprawie kwalifikacji lekarzy uprawnionych do wydawania zawodnikom orzeczeń lekarskich o stanie zdrowia oraz zakresu i częstotliwości wymaganych badań lekarskich niezbędnych do uzyskania tych orzeczeń, orzeczenie wydaje lekarz specjalista w dziedzinie medycyny sportowej.
- Dzieci, które nie posiadają ważnych badań lekarskich nie będą uczestniczyły w zajęciach z trenerami na basenie oraz na wf.
- Na podstawie Regulaminu Klas Sportowych w razie niedostarczenia przez ucznia aktualnych badań lekarskich przez okres dłuższy niż 2 miesiące, Dyrektor Szkoły na wniosek trenera może przenieść ucznia do klasy niesportowej.

### **Wymagania:**

- Zaangażowanie podczas zajęć na basenie i na lądzie (podejście do ćwiczeń, przygotowanie i aktywność podczas zajęć)
- Właściwe wykonywanie poleceń nauczyciela
- Udział w zawodach pływackich –uzyskanie wyników odpowiednich do możliwości, progres wyników
- Uzyskanie pozytywnych wyników ze sprawdzianów (sprawdziany oceniane w skali 0-5 pkt.; pozytywnym wynikiem jest uzyskanie ze sprawdzianu 4 lub 5 pkt., lub widoczny progres umiejętności)
- Po klasie I uczeń potrafi przepłynąć prawidłowo technicznie stylem grzbietowym bez przyrządu oraz płynnie prawidłowo technicznie kraulem
- Po klasie II uczeń opanował poprawną pracę rąk, nóg, oddech oraz koordynację w stylu klasycznym. Potrafi prawidłowo pracować nogami do stylu motylkowego
- Po klasie III uczeń opanował poprawne technicznie pływanie wszystkimi stylami pływackimi. Potrafi prawidłowo wykonywać nawroty oraz skok startowy. Zna kolejność w stylu zmiennym. Potrafi współdziałać w sztafecie.

**KLASA I -I ROK NAUKI**

(adaptacja, styl grzbietowy)

<b>TERMIN (liczba lekcji)</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	<b>WIADOMOŚCI</b>
wrzesień	<p>Program nauczania zawiera ok 150 lekcji +30 lekcji z programu innowacyjnego.</p> <p>Lekcja organizacyjna.</p>	<p>Zapoznanie z przepisami BHP, omówienie regulaminów pływalni i uczestnictwa w zajęciach.</p>
wrzesień październik (30 h)	<p><b>SPRAWDZIAN NR 1 – POCZĄTKOWY– adaptacja, leżenie na wodzie ( w celu podziału uczniów na grupy)</b></p> <p><b>ADAPTACJA :</b> Ćw. oswajające z wodą (poprzez gry i zabawy w wodzie z wykorzystaniem przyborów):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawowe czynności ruchowe: wchodzenie i wychodzenie z basenu poruszanie się w wodzie;</li> <li>• ochlapywanie twarzy i zanurzanie głowy;</li> <li>• otwieranie oczu pod wodą;</li> <li>• wydechy do wody, ćw. wypornościowe;</li> <li>• wstawanie z pozycji leżenia na piersiach i grzbiecie;</li> <li>• leżenie na piersiach. i grzbiecie;</li> <li>• poślizgi na piersiach i grzbiecie;</li> <li>• elementarne skoki do wody na NN;</li> <li>• nurkowanie i wyławianie przedmiotów z dna;</li> <li>• zmiany pozycji ciała w wodzie z leżenia na piersiach na grzbiet i odwrotnie.</li> </ul>	<p>Jak należy przestrzegać bezpieczeństwa i higieny osobistej na pływalni.</p> <p>Poznanie przepisów i zasad w grach i zabawach.</p> <p>Stosowanie prawidłowego i poprawnego nazewnictwa.</p> <p>Poznanie cech środowiska wodnego, poprawność wykonywanych ćwiczeń.</p>
październik/ listopad  (40 h)	<p><b>SPRAWDZIAN NR 2 – sprawdzający progres umiejętności adaptacyjnych: leżenie na wodzie, zanurzanie głowy, otwieranie oczu pod wodą, wydechy do wody (0-5PKT)</b></p> <p><b>STYL GRZBIETOWY:</b> Opanowanie pływania na piersiach i grzbiecie z naprzemianstronną pracą NN.</p> <p>Nauka pracy RR do stylu grzbietowego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koordynacja pracy RR z oddechem i pracą NN;</li> <li>• nauka startu do st. grzbietowego;</li> <li>• skoki do wody głębokiej.</li> </ul>	<p>Prawidłowe posługiwanie się przyborem.</p> <p>Komendy startowe w pływaniu.</p>
grudzień/ styczeń  (68 h)	<p><b>SPRAWDZIAN NR 3 – sprawdzający progres umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ przeplnięcie 25m stylem grzbietowym z poprawną pracą rąk i nóg oraz prawidłową koordynacją pracy rąk i nóg (0-5PKT)</li> <li>➤ dowolny skok do wody</li> <li>➤ przeplnięcie 5m pod lustrem wody</li> <li>➤ nurkowanie w głąb –na wodzie płytkiej</li> </ul> <p><b>DOSKONALENIE STYLU GRZBIETOWEGO.</b> <b>KRAUL:</b> Opanowanie pływania na piersiach i grzbiecie z naprzemianstronną pracą NN.</p>	<p>Kultura zachowania i fair – play, współdziałanie zespołowe i kultura klasowa.</p> <p>Jak należy zorganizować uproszczone zawody pływackie.</p>

Kwiecień	<p>Nauka pracy RR do kraula</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koordynacja pracy RR z oddechem i pracą NN;</li> <li>• nauka skoku startowego;</li> <li>• skoki do wody głębokiej.</li> </ul> <p><b>SPRAWDZIAN NR 4 – sprawdzający progres umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uczeń zna komendy startowe</li> <li>➤ uczeń potrafi wykonać start do stylu grzbietowego i start do kraula (ze słupka)</li> </ul>	Bezpieczeństwo na wodach otwartych, wykorzystanie poznanych elementów pływackich w rekreacji.
(12 h)	Gry i zabawy w wodzie z elementami rywalizacji, wykorzystaniem poznanych stylów pływackich.	
(30 h)	<p>Innowacje (elementy ratownictwa wodnego).</p> <p>Zakończenie roku szkolnego.</p>	

## KLASA II -II ROK NAUKI

TERMIN (liczba lekcji)	UMIĘJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
Wrzesień	<p>Program nauczania zawiera ok 150 lekcji +30 lekcji z programu innowacyjnego.</p> <p>Lekcja organizacyjna.</p> <p><b>SPRAWDZIAN POCZĄTKOWY NR 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>STYL GRZBIETOWY (0-5PKT)</b></li> <li>• <b>KRAUL (0-5PKT)</b></li> </ul> <p>-w celu podziału uczniów na grupy.</p> <p><b>Doskonalenie stylu grzbietowego.</b></p> <p><b>Doskonalenie kraula</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kraulowa praca NN z przyborem i bez na piersiach i grzbiecie z różnym ułożeniem RR;</li> <li>• doskonalenie pracy RR do kraula;</li> <li>• koordynacja pracy RR z oddechem i pracą NN w kraulu;</li> <li>• nawroty.</li> </ul>	<p>Zapoznanie z przepisami BHP, omówienie regulaminów pływalni i uczestnictwa w zajęciach.</p> <p>Przypomnienie techniki pływania kraulem orz grzbietem.</p> <p>Higiena osobista na lekcji pływania, poprawne nazewnictwo, prawidłowe posługiwanie się przyborem.</p> <p>Kultura zachowania i fair play, współdziałanie w zespole-klasie, pomoc koleżeńska.</p>
(34 h)	<p><b>Nauka pracy NN do st. klasycznego.</b></p> <p><b>Nauka pracy RR do st. klasycznego.</b></p> <p><b>Nauka pływania stylem klasycznym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koordynacja pracy RR i NN z oddechem</li> <li>• nauka startu do st. klasycznego</li> <li>• nauka nawrotu do st. klasycznego</li> </ul>	
(64 h)		<p>Poznanie techniki pływania stylem klasycznym.</p>

styczeń/luty	<p><b>SPRAWDZIAN NR 2: sprawdzian techniki pływania stylem grzbietowym i kraulem; skok startowy (siła wybicia); postęp.</b></p>	Doskonalenie skoku startowego ze słupka.
(30 h)	<p><b>Nauka pracy NN do delfina:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka pracy NN do delfina z przyborem i bez w różnym ułożeniu ciała na wodzie;</li> <li>• doskonalenie pracy NN;</li> <li>• nauka specyficznego oddechu;</li> <li>• koordynacja pracy NN z oddechem;</li> </ul>	Poznanie techniki pływania delfinem.
kwiecień/maj	<p><b>SPRAWDZIAN NR 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przepłynięcie poprawną techniką odcinka 50m kraulem ze skoku startowego i z wykonaniem nawrotu.</li> <li>• przepłynięcie poprawną techniką odcinka 50m grzbietem z wykonaniem nawrotu.</li> <li>• Przepłynięcie 1 długości basenu stylem klasycznym z prawidłową koordynacją pracy rąk, nóg i oddechu</li> </ul>	Dbłość o sprawność fizyczną i dobrą kondycję
(12 h)		Bezpieczeństwo na wodach otwartych, wykorzystanie poznanych elementów pływackich w rekreacji
(10 h)	Gry i zabawy w wodzie z elementami rywalizacji, wykorzystaniem poznanych stylów pływackich. Sztafety.	
(30 h)	Innowacje (elementy ratownictwa wodnego). Zakończenie roku szkolnego.	

**Podsumowanie:** W przypadku słabego progresu w umiejętnościach pływackich, wynikającego z niskiej aktywności dziecka i słabego zaangażowania podczas zajęć oraz braku systematyczności (braki stroju, niećwiczenie na lekcjach), notoryczne nie słuchanie i nie stosowanie się do poleceń nauczyciela, niechętnie podejście do zajęć, nie startowanie w zawodach na które uczeń został wyznaczony przez trenera, niewłaściwe zachowanie dziecka podczas zajęć szkolnych oraz na zawodach zgodnie ze Statutem Szkoły Podstawowej nr 91 im. Janusza Kusocińskiego w Krakowie, może skutkować „przeniesieniem ucznia z klasy sportowej do równoległej klasy niesportowej swojej szkoły (na wniosek wychowawcy, nauczyciela, trenera, pedagoga, dyrektora, uchwałą rady pedagogicznej).”

**KLASA III - TRZECI ROK NAUKI**  
(kontynuacja grzbietu, kraula, delfina, klasyka)

Liczba Godzin	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
150 godzin	<p>Lekcja organizacyjna.</p> <p><b>SPRAWDZIAN POCZĄTKOWY NR 1 – 4 STYLE (0-5PKT)</b></p> <p>Doskonalenie stylu grzbietowego.</p> <p>Doskonalenie kraula i pracy NN w delfinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kraulowa praca NN z przyborem i bez na piersiach i grzbiecie z różnym ułożeniem RR;</li> <li>• nauka pracy NN do delfina z przyborem i bez w różnym ułożeniu ciała na wodzie;</li> <li>• doskonalenie pracy RR do kraula na</li> <li>• koordynacja pracy RR z oddechem i pracą NN w kraulu</li> </ul> <p>Doskonalenie delfina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie pracy NN;</li> <li>• nauka specyficznego oddechu;</li> <li>• doskonalenie pracy RR;</li> <li>• koordynacja pracy NN z oddechem;</li> <li>• koordynacja pracy NN i RR w różnym cyklu uderzeniowym;</li> <li>• koordynacja pracy NN, RR i oddechu w cyklu dwuuderzeniowym.</li> </ul> <p><b>Zawody wewnętrzklasowe.</b></p> <p>doskonalenie pracy NN do st. klasycznego. doskonalenie pracy RR do st. klasycznego. doskonalenie pływania stylem klasycznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koordynacja pracy RR i NN z oddechem</li> <li>• doskonalenie startu do st. klasycznego</li> <li>• doskonalenie nawrotu do st. Klasycznego</li> </ul> <p>Kształtowanie wytrzymałości pływackiej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pływanie dłuższych odcinków</li> </ul> <p><b>SPRAWDZIAN KOŃCOWY NR 2 – 4 STYLE (0-5PKT)</b></p> <p>Sprawdziany końcowe- pływanie na czas poznanymi stylami.</p> <p>Gry i zabawy w wodzie z wykorzystaniem poznanych stylów pływackich. Zakończenie roku szkolnego.</p> <p><b>** Wymagania rozszerzone:</b> doskonalenie nawrotów. doskonalenie skoków startowych. nauka pływania stylem zmiennym nauka zmian sztafetowych</p> <p>Udział w zawodach pływackich</p>	<p>Zapoznanie z przepisami BHP, omówienie regulaminów pływalni i uczestnictwa w zajęciach. Poznanie cech środowiska wodnego. Poznanie techniki pływania kraulem Higiena osobista na lekcji pływania, poprawne nazewnictwo, prawidłowe posługiwanie się przyborem.</p> <p>Kultura zachowania i fair play, współdziałanie w zespole-klasie, pomoc koleżeńska.</p> <p>Poznanie techniki pływania delfinem.</p> <p>Jak należy zorganizować zawody pływackie.</p> <p>Poznanie techniki pływania stylem klasycznym. Poznanie konkurencji zawodów pływackich- styl zmienny, sztafety zmienne Przygotowanie przedstartowe, przygotowanie uczniów do zawodów pływackich ( organizacja, przebieg oraz zachowanie się uczniów podczas zawodów)</p> <p>Dbłość o sprawność fizyczną i dobrą kondycję</p> <p>Bezpieczeństwo na wodach otwartych, wykorzystanie poznanych elementów pływackich w rekreacji</p>