

KURS 10 – GODZINNY

- oswojenie z wodą
- nauczanie leżenia i poślizgu
- nauczanie ruchów ramion i nóg do kraula na piersiach i grzbiecie

Kurs zakończony jest sprawdzianem podczas, którego uczniowie powinni wykonać następujące zadania:

- przepłynąć kraulem na piersiach przynajmniej 5 m z głową zanurzoną (bez oddechu)
- przepłynąć 15 m kraulem na grzbiecie przy pełnym oddechu
- skoczyć z deską na nogi do wody głębokiej i przepłynąć 25 m na piersiach

Program kursu

Nr lekcji	Temat	Treść	Zabawy
1.	Wstępne oswojanie z wodą	- część organizacyjna - podstawowe czynności w wodzie - zanurzenie głowy	„Zwiadowcy” „Marsz w wodzie” „Motorówki i żaglówki” „Pociąg” „Baraszkujące niedźwiadki” „Deszcz” „Odważni wojownicy” „Szalone koło” „Helikopter” „Berek kucany”
2.	Nauka podstawowych elementów	- zanurzanie głowy pod wodę - otwieranie oczu pod wodą - nauka wydechu do wody	„Ryby w sieci” „Pociąg w tunelu” „Wodospad” „Telewizor” „Kalkulator” „Poławiacze pereł” „Rozpylacz” „Piłka w kole” „Gotująca się woda”
3.	Ćwiczenia wypornościowe	- nauka wydechu do wody - korek (próba leżenia) - skoki na nogi do wody płytkiej (z siadu, spady, zeskoki z przysiadu)	„Wesołe foki” „Pluskający łosoś” „Zatapianie miny” „Sadzenie drzewek” „Korek” „Meduza” „Pływaki” „Sprężynki” „Wrzucanie kłody”
4.	Leżenie na piersiach i	- z przyborem	„Kloc z drewna”

	grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> - bez przyboru - otwierania oczu - skoki do wody płytkiej 	<p>„Karuzela” „Pływaki” „Liczenie palców” „Transport skarbów” „Wodowanie statku” „Wizytówka” „Skoki do dziupli”</p>
5.	Poślizg na piersiach (1)	<ul style="list-style-type: none"> - leżenie na piersiach - poślizg z odbicia od dna basenu (z przyborem, bez przyboru) - nauczania wydechu do wody - spady do wody 	<p>„Korek” „Nad morzem” „Ławica śledzi” „Pluskające rybki” „Wyścig motorówek” „Wyścig parostatków” „Wrzucanie kłody”</p>
6.	Poślizg na grzbiecie (1)	<ul style="list-style-type: none"> - leżenie na grzbiecie - poślizg z odbicia od dna basenu (z deską, bez deski) - nauczanie wydechu do wody - spady do wody z pozycji leżącej 	<p>„Flisacy” „Przepychanie kłody” „Wystrzelenie torpedy” „Ślizgacze” „Wrzucanie kłody”</p>
7.	Kraulowe ruchy nóg na piersiach	<ul style="list-style-type: none"> - na łądzie - przy brzegu basenu - ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu) - nauczanie wydechu - skoki na nogi do wody głębokiej z przyborem 	<p>„Skoki do dziupli” „Fontanna” „Badacze dna” „Pokonywanie przeszkód” „Wrzucanie kłody” „Fala” „Wyścig piłeczek” „Pluskający łosoś”</p>
8.	Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> - na łądzie - na brzegu basenu - przy ścianie basenu - poślizg na grzbiecie - ruchy nóg ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu) - skoki na nogi z przysiadem 	<p>„Skok ratunkowy” „Nurek” „Kto mocniejszy” „Przeciąganie” „Wyścig ślizgaczy” „Holowanie drewna”</p>
9.	Kraulowe ruchy nóg na piersiach, ruchy ramion na grzbiecie	<ul style="list-style-type: none"> - ruchy rąk na łądzie - kraulowe ruchy nóg w poślizgu z deską (z oddychaniem) - ruch rąk na grzbiecie z partnerem (w miejscu, w marszu) - jednoczesne ruchy rąk na grzbiecie (deska między nogami) - skoki na nogi do wody głębokiej 	<p>„Skaczący pstrąg” „Pokonywanie przeszkód” „Wrzucanie kłody” „Wiatraki” „Wyścigi” „Kto głębiej”</p>
10.	Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie, ruch ramion na piersiach	<ul style="list-style-type: none"> - kraulowe ruchy rąk na łądzie - ruch nóg na grzbiecie z deską - praca nóg bez deski - kraulowe ruchy rąk przy ścianie basenu - kraulowe ruch rąk z partnerem (w miejscu, w marszu) bez oddechu, z oddychaniem 	<p>„Skok z salutowaniem” „Berek” „Holowanie kłody”: „Wrzucanie kłody” „Przepychanka” „Taczki”</p>