

## Zapraszamy do udział w Programie "Umiem pływać" w 2018 roku

Program powszechnej nauki pływania „Umiem pływać” jest adresowany do uczniów szkół podstawowych z klas I,II,III w całej Polsce. W tegorocznej edycji udział bierze także Gmina Zbąszyń. Zachęcamy zatem do zgłoszenia dzieci. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Główne cele programu:

- upowszechnianie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
- nabycie przez dzieci podstawowych umiejętności pływania,
- profilaktyka i korygowanie wad postawy,
- zapobieganie zjawiskom patologii społecznych, poprzez skierowaną do uczniów ofertę uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- efektywne wykorzystanie infrastruktury sportowej (pływalnie),
- wyrównywanie szans w dostępie do infrastruktury sportowej poprzez objęcie programem w szczególności uczniów, zamieszkałych w miejscowościach, w których nie ma pływalni,
- edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z akwenów.

Zajęcia w ilości 20 jednostek (10 wyjazdów po 2 lekcje) będą odbywały się w na basenie w Wolsztynie. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 14.09.2018, ostatnie zajęcia 16.11.2018. Dojazd na zajęcia zapewnia Gmina Zbąszyń. Wyjazdy na zajęcia o godzinie 13.30 z parkingu przy Hali Zbąszynianka. Zajęcia na basenie będą odbywały się w godzinach od 14:30 - 16:00. Powrót do Zbąszynia ok. godz. 17:00. Opiekunem grupy jest nauczyciel ZSP w Zbąszyniu mgr Łukasz Woźny. Zajęcia na basenie prowadzić będzie wykwalifikowany instruktor pływania.

Zgłoszenia dzieci do udziału w projekcie przyjmujemy drogą elektroniczną. O zakwalifikowaniu decyduje kolejność zgłoszeń.

Zakwalifikowani uczestnicy nie mogą posiadać przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach.

Załącznik nr 1

## TREŚCI PROGRAMOWE

Etap pierwszy – ćwiczenia oswajające z wodą oraz nauka podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym (20 lekcji)  
do wykorzystania przy realizacji zajęć w ramach projektu  
powszechnej nauki pływania „Umiem pływać”.

Faza pierwsza (lekcje 1-5)		Faza druga (lekcje 6-10)		Faza trzecia (lekcje 11-15)		Faza czwarta (lekcje 16-20)	
1.	Opanowanie podstawowych czynności w wodzie	6.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	11	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	16	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
2.	Zanurzanie głowy do wody.	7.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	12	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	17	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
3.	Otwieranie oczu pod wodą.	8.	Wykonywanie prostych skoków	13	Elementy nurkowania w głęb.	18	Elementy nurkowania w dal i w głęb
4.	Opanowanie wydechu do wody.	9.	Opanowanie poślizgów na piersiach	14	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	19	Wykonywanie skoków do wody głębokiej
5		10		15	Opanowanie ruchów	20	

	Cwiczenia wypornościowe		Opanowanie poślizgów na piersiach		napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem		Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.
<b>Sprawdzian I na stopień RYBKA</b>		<b>Sprawdzian II na stopień FOKA</b>		<b>Sprawdzian III na stopień NUREK</b>		<b>Sprawdzian IV na stopień DELFINEK</b>	
1.	Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń	1.	Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund	1.	Przełynięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)	1.	Przełynięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.
2.	Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund	2.	Skok do wody Wyłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach	2.	Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)	2.	Skok do wody głębokiej, wyłynięcie obrócenie się na plecy i dołynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.

Źródło: - opracowanie Katarzyna Kucia-Czyszczoń, Alicja Stachura