

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
Rozdział I. Zabawy, konkursy i gry w teorii i praktyce.	7
1. Ogólne uwagi o zabawach konkursach i grach	7
2. Teoretyczne podstawy zabaw, konkursów i gier w wodzie.	9
2.1. Zabawy w wodzie - formy aktywności fizycznej bez rywalizacji	10
2.2. Konkursy w wodzie - formy aktywności fizycznej z rywalizacją	12
2.3. Gry w wodzie - formy aktywności fizycznej z zastosowaniem przedmiotów do rywalizacji	15
2.4. Zabawy, konkursy i gry w wodzie w programach imprez	19
3. Praktyczne podstawy zabaw, konkursów i gier w wodzie.	29
3.1. Środowisko wodne jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier.	29
3.1.1. Miejsca jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier.	32
3.1.2. Bezpieczeństwo w środowisku wodnym jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier.	35
3.2. Wiek jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier w wodzie.	41
3.3. Aspekty organizacyjne jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier w wodzie.	44
3.4. Przyrządy i przybory stosowane w zabawach, konkursach i grach w wodzie.	56
Rozdział II. Zabawy, konkursy i gry w wodzie - przykłady.	59
1. Zabawy w wodzie.	59
1.1. Zabawy z elementami brożenia	59
1.2. Zabawy z elementami pływania	67
1.3. Zabawy z elementami nurkowania	77
2. Konkursy w wodzie.	85
2.1. Konkursy z elementami brożenia	86
2.2. Konkursy z elementami pływania	94
2.3. Konkursy z elementami nurkowania	105
3. Gry w wodzie.	115
3.1. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów zespołowych gier sportowych.	115
3.1.1. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów koszykówki.	115
3.1.2. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej	122
3.1.3. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów siatkówki	137
3.1.4. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów piłki nożnej	140

3.1.5. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów hokeja	144
3.1.6. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów rugby.	147
3.2. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów popularnych gier rekre- acyjnych	150
Rozdział III. Zabawy, konkursy i gry w wodzie w programach imprez	162
1. Festyn	162
2. Spartakiada	168
3. Dzień sportu	172
3.1. Dzień sportu na kolonii letniej	172
3.2. Dzień sportu na obozie młodzieżowym	179
3.3. Dzień sportu na wczasach	182
4. Zawody	188
4.1. Konkurs z rywalizacją bezpośrednią	189
4.2. Konkurs z rywalizacją pośrednią	192
4.3. Turniej z rywalizacją indywidualną	203
4.4. Turniej z rywalizacją drużynową	206
4.5. Regaty żeglarskie	207
Bibliografia	212