

# SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| <b>WSTĘP</b> .....   | 5  |
| <b>I. TEORETYCZNE PODSTAWY PROCESU NAUCZANIA PŁYWANIA</b> .....  | 7  |
| 1. Znaczenie pływania w życiu człowieka.....   | 7  |
| 2. Właściwości rozwojowe dzieci w młodszym wieku szkolnym.....   | 8  |
| 3. Adaptacja organizmu człowieka do środowiska wodnego.....  | 11 |
| 4. Tendencje w metodyce nauczania pływania.....  | 15 |
| 5. System nauczania pływania oraz Ogólnopolski Program Nauczania Pływania - „Umiem pływać”.....                | 20 |
| <b>II. METODYCZNO-ORGANIZACYJNE ASPEKTY NAUCZANIA PŁYWANIA</b> .....   | 24 |
| 1. Czynniki detemiuinujące szybkość uczenia się i nauczania pływania.....                                      | 24 |
| 2. Fazy kształtowania nawyku ruchowego w; pływaniu.....  | 31 |
| 3. Zasady dydaktyczne.....   | 32 |
| 4. Metody i formy nauczania.....   | 36 |
| 5. Lekcja pływania.....  | 37 |
| 6. Grupy ćwiczeń w nauczaniu pływania.....   | 42 |
| 7. Program nauczania.....  | 43 |
| 8. Konspekt.....   | 43 |
| 9. Kontrola i ocena.....   | 45 |
| 10. Osobowość i kompetencje nauczyciela pływania.....  | 45 |
| <b>III. ETAPY NAUCZANIA PŁYWANIA</b> .....   | 48 |
| <b>IV. ETAP WSTĘPNEJ ADAPTACJI DO ŚRODOWISKA WODNEGO I NAUCZANIA PODSTAWOWYCH UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH</b> ..... | 49 |
| 1. Ogólne cele i założenia.....  | 49 |
| 2. Gry i zabawy w procesie oswojenia z wodą.....   | 58 |
| <b>V. ETAP UCZENIA SIĘ I NAUCZANIA STANDARDOWYCH TECHNIK PŁYWANIA</b> .....                                    | 70 |
| 1. Ogólne cele i założenia.....  | 70 |
| 2. Analiza standardowych technik pływania.....   | 72 |
| 2.1. Technika pływania kraulem na grzbiecie.....   | 72 |
| 2.1.1. Analiza techniki ruchu.....   | 73 |
| 2.1.2. Systematyka ćwiczeń.....  | 78 |

|   |            |
|---|------------|
| 2.2. Technika pływania kraulem na piersiach .....   | 80         |
| 2.2.1. Analiza techniki ruchu.....  | 80         |
| 2.2.2. Systematyka ćwiczeń.....   | 87         |
| 2.3. Technika pływania żabką (stylem klasycznym).....                                     | 89         |
| 2.3.1. Analiza techniki ruchu.....  | 89         |
| 2.3.2. Systematyka ćwiczeń .....  | 95         |
| 2.4. Technika pływania delfinem.....  | 97         |
| 2.4.1. Analiza techniki ruchu.....  | 97         |
| 2.4.2. Systematyka ćwiczeń .....  | 103        |
| 2.5. Technika startów.....  | 105        |
| 2.5.1. Technika skoku startowego z platformy startowej.....                               | 105        |
| 2.5.2. Technika startu z wody.....  | 108        |
| 2.6. Technika nawrotów.....   | 110        |
| 2.6.1. Technika nawrotu zwykłego (odkrytego) w pływaniu<br>kraulem na grzbiecie.....      | 111        |
| 2.6.2. Technika nawrotu zwykłego (odkrytego) w pływaniu<br>kraulem na piersiach.....      | 112        |
| 2.6.3. Technika nawrotu zwykłego (odkrytego) w pływaniu<br>żabką (stylem klasycznym)..... | 113        |
| 2.6.4. Technika nawrotu zwykłego (odkrytego) w pływaniu<br>delfinem.....                  | 114        |
| <b>VI. ALTERNATYWNE FORMY NAUCZANIA PŁYWANIA .....</b>                                    | <b>116</b> |
| <b>VII. PROGRAMY NAUCZANIA PŁYWANIA .....</b>   | <b>128</b> |
| <b>PIŚMIENNICTWO.....</b>   | <b>148</b> |