

Beszámoló

Pályázati azonosító	3.1.4-12/2-2012-0290
Pályázat címe	Egy kis iskola nagy lehetőségei
Rendezvény helyszíne	Veszprém Colónia Center
Rendezvény pályázatban szereplő megnevezése	Mindennapos testnevelés részét képező mozgásprogram
Rendezvény konkrét megnevezése/címe	úszás oktatás
Résztevő gyerekek száma	37 fő
Résztevő pedagógusok:	Szokolai László
Felelős:	Szokolai László
Program rövid felsorolása	Vízhez szoktatás gyakorlatai, játékok a vízben, a gyors és hátúszás, mellúszás technikai feladatai

Program célja: A mindennapos testnevelés részét képező mozgásformák széles körű megismertetése. A vízben való mozgások megtanítása, megszerettetése. A gyors, hát, mellúszás elsajátítása, 200m vízbiztonsági úszás tudása.

A program bemutatása: Az úszás oktatás helyszínére, a veszprémi Colónia Centerbe autóbusszal szállítottuk a tanulókat. Az első órán megismertettük a gyerekekkel az uszoda házirendjét, megtartottuk a balesetvédelmi és higiéniai oktatást .

Az a szakmai cél vezérelt bennünket hogy, megtanítsuk a tanulókat a hát, gyors, mellúszás alapjaira, rajtfejesre, és a 200m vízbiztonsági úszásra. A vízi játékok alkalmazásával akartuk kielégíteni a tanulók játékigényét. Fontos célunk volt hogy megszerettessük velük a közeget, motivációt adjunk a későbbi testgyakorlásra.

Az első órán felmértük a tanulók úszástudását, a vízhez szoktatás alapgyakorlatait, /merülések, lebegések, siklások, vízbeugrások /, a hát, gyors, mellúszást. Ennek alapján osztályonként csoportbontást alkalmaztunk az oktatás során.

Az első osztályban a kezdő csoport tagjai a vízhez szoktatás alapjaival kezdték tanulmányaikat.

Oktatási tematikánkban a vízhez szoktatás alapjainak megtanulása után a hátúszás lábtempóját tanítottuk meg szárazföldön, majd oktatási segédeszközzel, deszkával az

oktató segítségével. A segítségadást fokozatosan elhagytuk, és addig gyakoroltuk a feladatot amíg a tanulók 12-15 m képesek voltak önállóan leúszni segédeszközzel, majd anélkül. A lábtempó biztos tudása után a tempókivárási hátúszás feladatait gyakorolták jobb, bal, és váltott kézzel, kar tartás variációkkal. Kihangsúlyoztuk a vízfogás helyes kéztartását a kisujj irányába, valamint a szabadítás kéztartását a hüvelykujj irányába. A fej mozdulatlanságát a pénzérmék fejre tételével tanítottuk, miközben felhívtuk a figyelmet a test hengergöző, rotáló mozgására.

A folyamatos hátúszás tudása után a gyorsúszás lábtempóját tanulták a gyerekek. A feladatot úszódeszkával, légcserével, oldallirányban/mindkét/tanítottuk, kihangsúlyozva, a test tengelye mentén való elfordulását. Egykaros gyorsúszást kartartás variációkkal tanítottuk először segédeszközzel, majd anélkül. A gyorsúszás hármassal levegővel való úszását, elősegítette a már megtanult hátúszásról a hasra fordulás/3 tempónként/ feladatának elsajátítása.

A kezdő és haladó csoportot tagjai egyénre szabottan kapták a feladatokat, figyelembe véve a saját tanulási sebességüket.

A biztos kisvízes gyors és hátúszás tudása után megkezdtük a vízhez szoktatást a mélyvízben. A víz hőfokának megszokása után a kisvízben már megtanult siklásokat merüléseket, ugrásokat gyakoroltattuk.

A második osztályosok szintén csoportbontásban tanulták a gyors hátúszás technikai elemeit. A kezdők szükség esetén még a kisvízben úszhattak. A haladó csoportban a fent említett gyakorlatokat a mélyvízben alkalmaztuk folyamatos távnöveléssel. A hát és gyorsúszásban 100m folyamatos úszás tudása után, kezdtük el tanítani a mellúszást. A mellúszás lábtempóját szárazföldön, kisvízben segédeszközzel, hason háton, tempókivárással, levegővétellel tanítottuk.

A kéztempót, szárazföldön, légcserével, tempókivárással, sajátították el a gyerekek. A kar láb levegő összhangot szintén tempókivárással, kezdtük, így eljutva a folyamatos mellúszásig. A folyamatos mellúszás tudása után úszásnem variációkkal, távnöveléssel, növeltük a tanulók állóképességét. A tanév végére eljutottunk a 200m vízbiztonsági úszás teljesítéséig.

A rajtfejes rávezető gyakorlatait a mélyvízes úszás biztos tudása után tanítottuk. A karlendítés, gyertya ugrás megtanítása után, fokozatos magasságú rajthelyzetet alkalmazva jutottunk el a rajtfejes elsajátításáig. A hasonló tudású tanulókat egymással versenyeztettük a három úszásnemben./25m/

A gyerekek minden óra végén játszottak. A játékok, fogójátékok, vízbe ugrások merülésekkel, kincsvadászattal, ill. labdajátékok voltak. Fontos feladatnak tekintettük a víz mint közeg megszerettetését, ezt a játékgigény kielégítésével kötöttük össze.

A program összegző értékelése: A 2013-14-es tanévben a 43 foglalkozáson a második osztályosok 90%-a teljesítette a 200m vízbiztonsági úszást. Ezek a gyerekek megtanulták a három úszásnem kar, láb, levegő összhangját, a startfejes végrehajtását. Valamennyi gyermek képes a mélyvizes úszásra legalább egy úszásnemben, annak ellenére hogy különböző tudással érkeztek a programba. Sikerként értékelhetjük hogy a három víziszonyos gyermeket is sikerült megtanítani a mélyvízben is úszni.

Az első osztályosok 97%-ban tudtak a mélyvízben gyors és hátúszásban úszni, ami megfelelő alapot biztosít hogy a program végére teljesíthetőek legyenek a célkitűzések.

A beszámoló melléklete a rendezvény jelenléti íve, fotódokumentációja!

Nemesvámos, 2014. június 16.

.....
Felelős

.....
Projekt menedzser