

Koncepcja funkcjonowania klasy sportowej

NABÓR DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO O PROFILU PŁYWACKIM DO KLASY I



W roku szkolnym 2024/ 2025 powstanie w naszej placówce oddział sportowy o profilu pływackim - klasa I.

Poniżej przedstawiamy koncepcję funkcjonowania klasy sportowej na poziomie klas I-III oraz w kolejnych latach nauki.

Mapa rozwoju umiejętności pływackich i potencjału sportowego uczestników oddziału sportowego w Szkole Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Polskich Olimpijczyków w Ławie:

1. Pierwszym celem jest rozpoznanie poziomu umiejętności pływackich poszczególnych uczniów oraz określenie średniego potencjału grupy.
2. Zapoznanie z zadaniami organizacji zajęć pływackich – z częstotliwością 3 x w tygodniu po 2 godziny lekcyjne; tj. przejście basen-szkoła; organizacja grupy, ubiór itp.
3. Liczba godzin wychowania fizycznego : 4 godziny lekcyjne (2 razy w tygodniu po 2 godziny)

4. Organizacja zajęć na basenie – zapoznanie z Regulaminem Obiektu, system korzystania z szatni, kolejność poszczególnych czynności w szatni – rozbieranie, ubieranie, dbałość o rzeczy własne i poszanowanie cudzych; wyjście na nieckę basenową, rozgrzewka, reagowanie na polecenia instruktora.

5. Nabywanie umiejętności:

W klasie I – oswojenie ze środowiskiem wodnym, swoboda przebywania pod wodą, wodna orientacja przestrzenna, równowaga wzdłużna i poprzeczna, poślizgi i napęd nogami w różnych płaszczyznach. Nauczanie skoków elementarnych.

W klasie II poznawanie poszczególnych stylów pływackich, nauczanie skoków startowych i nawrotów elementarnych; wstępny rozwój technik pływackich.

W klasie III rozwój techniki stylów pływackich z zachowaniem przepisów sportowych, doskonalenie skoków i nawrotów do poszczególnych stylów pływackich; rozwój cech motorycznych; udział w zawodach pływackich na szczeblu okręgowym.

W zakresie zajęć na sali gimnastycznej i w terenie : duży nacisk na gry i zabawy gimnastyczne, ćwiczenia sprawności gimnastycznej; w terenie – rozwój wytrzymałości tlenowej w formie marszobiegów i długich spacerów.

6. Kontynuacja zajęć w klasie IV-VIII w oparciu o współpracujący ze szkołą klub sportowy – SSP ORKA Ława i Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Ławie, zapewniający: zajęcia pływackie i ogólnorozwojowe w tygodniu (5-7x w tyg.), obozy sportowe i wyjazdy na zawody sportowe.

7. Po VII klasie możliwość wyboru sekcji sportowej pływackiej lub triathlonowej w w/w Klubie i realizacja działalności sportowej wspieranej przez Klub do ukończenia szkoły średniej.