

Przyzwyczajanie do wody jako przygotowanie do lekcji pływania



Regionales Bildungsbüro Kreis Heinsberg

Sprache: język polski

Stan: sierpień 2023

Drogie Dzieci,

dzięki temu filmowi i tekstowi możecie przygotować się w domu (lub w klasie szkolnej czy też w sali przedszkolnej) do lekcji pływania. Film jest w języku niemieckim, a tekst jest dostępny również w innych językach. Zapytajcie swoich rodziców i/lub nauczycieli, opiekunów, czy mogą Wam pomóc w czytaniu i ćwiczeniach.

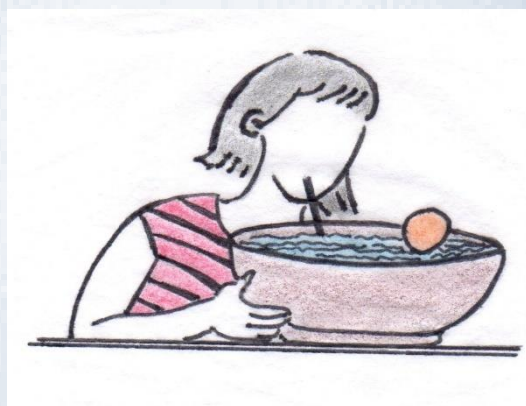
Miłej zabawy!

WIDEO



[Anfängerschwimmen - Einfache Übungen für zu Hause - YouTube](#)

(Quelle: Schwimmverband NRW, 2023)



TEKST

Cześć! Pokażę Wam, jak możecie przygotować się do lekcji pływania ćwicząc w misce, w wannie, albo w pokoju (lub w klasie czy też w sali przedszkolnej).

W misce



Najpierw nauczymy się właściwego oddychania w wodzie.
Do tego przygotujcie dużą miskę i napełnijcie ją wodą.

Ćwiczenie 1: Dmuchając róbcie dołki w wodzie!

Powinien powstać krater jak przy wulkanie.

Ćwiczenie 2: Włóżcie słomkę do wody i róbcie nią bąbelki!

Ćwiczenie 3: Umieście piłkę na powierzchni wody i wydmuchnijcie ją w dal!

Do tego celu weźcie małą, lekką piłkę. Może to być piłka do tenisa stołowego lub lekka piłka, którą być może macie jeszcze z karnawału.

Ćwiczenie 4: Róbcie bąbelki bezpośrednio ustami w wodzie!

Róbcie zarówno małe, jak i bardzo duże bąbelki.

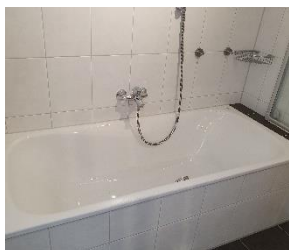
Ćwiczenie 5: Popychajcie nosem piłkę po powierzchni wody!

Ćwiczenie 6: Jeśli ktoś ma w domu obręcz do nurkowania, może jej użyć jako okularów do nurkowania.

Położcie obręcz na wodzie i spójrzcie przez nią do wody!

Ćwiczenie 7: Umieście jabłko lub paprykę na powierzchni wody i spróbujcie je ugryźć!

W wannie



Kto ma w domu wannę, może ćwiczyć w wannie

Ćwiczenie 1: Ustami róbcie bąbelki w wodzie!

Róbcie zarówno małe, jak i bardzo duże bąbelki.

Ćwiczenie 2: Weźcie słomkę, połóżcie piłkę na powierzchni wody i wydmuchnijcie ją w dal!

Ćwiczenie 3: Róbcie bąbelki bezpośrednio ustami, aby odepchnąć piłkę!

Ćwiczenie 4: Jeśli masz jedną lub więcej obręczy do nurkowania, wrzuć je do wody, połóż twarz na wodzie, otwórz oczy i podnieś obręcz ustami.

Pamiętajcie, aby nie zatykać nosa dłońmi!

Ćwiczenie 5: Położcie się na plecach przyjmując kształt rozgwiazdy!

Wyciągajcie przy tym szyję jak żyrafa.

Ćwiczenie 6: Położcie się na brzuchu przyjmując kształt rozgwiazdy!

Pamiętajcie, że teraz musicie robić bąbelki podczas tego ćwiczenia.





Ćwiczenie 1: Zróbcie żabkę siedząc!

Usiądźcie na ziemi lub na ławce. Wyprostujcie nogi, następnie je zegnijcie, obróćcie stopy na zewnątrz, zróbcie nimi dwa duże okręgi, a następnie wróćcie do pozycji wyjściowej.

Ponieważ nie możemy pływać siedząc, teraz będziemy ćwiczyć żabkę w pozycji na brzuchu.

Ćwiczenie 2: Wykonajcie żabkę w pozycji na brzuchu!

Położcie się na małym stole, na krześle lub na krawędzi łóżka i wykonujcie dokładnie takie same ruchy, jak podczas ćwiczenia żabki siedząc. Najlepiej, jeśli ktoś będzie patrzył, żeby powiedzieć wam, czy wykonujecie ćwiczenie tak, jak jest pokazane w filmie. **Powtarzajcie to ćwiczenie wielokrotnie, aż będziecie mogli je wykonywać automatycznie, bez przerwy i zastanawiania się!**

W ten sposób możecie także ćwiczyć ruchy nóg do pływania kraulem i na plecach.

Do stylu klasycznego musimy nie tylko opanować ruchy nóg, jak w przypadku żabki, ale także ruchy ramion.

Ćwiczenie 3: Wyciągnijcie ręce do przodu, zacznijcie z dłońmi złączonymi, obróćcie je na zewnątrz, wykonajcie duży okrąg, a następnie złączcie znowu dłonie przed klatką piersiową.

Ćwiczenie 4: Powtarzajcie ćwiczenie 3 tak długo, aż będziecie mogli je wykonywać automatycznie, bez przerwy i zastanawiania się.

To będzie wyglądać jak łuk (duży okrąg) i strzała (ramiona wyciągnięte do przodu).

Ruchy rąk w formie "łuku i strzały" możecie również ćwiczyć w domu, bez konieczności bycia w basenie.

Ćwiczenie 5: Położcie się na małym stole, na krześle lub na krawędzi łóżka i wykonujcie dokładnie takie same ruchy jak w pozycji stojącej!

Teraz w basenie możecie połączyć ruchy nóg i rąk z prawidłowym oddychaniem. Wkrótce staniecie się prawdziwymi pływaczkami i pływakami!

Tłumaczenie: Teresa Osmann