

Projekt powszechnej nauki pływania - Umiem Pływać



I. ZAŁOŻENIA I CELE PROGRAMU

Program powszechnej nauki pływania „Umiem pływać” jest adresowany do uczniów szkół podstawowych z klas I – III w całej Polsce. Zakłada systematyczny i powszechny udział dzieci w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowych z zakresu nauki pływania.

Główne cele programu:

- upowszechnianie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
- nabycie przez dzieci podstawowych umiejętności pływania,
- profilaktyka przeciwdziałania i korygowanie wad postawy,
- zapobieganie zjawiskom patologii społecznych, poprzez skierowaną do uczniów ofertę uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych,
- efektywne wykorzystanie infrastruktury sportowej (pływalnie),
- wyrównywanie szans w dostępie do infrastruktury sportowej poprzez objęcie programem w szczególności uczniów, zamieszkałych w miejscowościach, w których nie ma pływalni,
- edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z akwenów.

Program powszechnej nauki pływania jest propozycją uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych dla uczniów, którzy chcą podejmować aktywność fizyczną poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego. Program będzie kierowany do dzieci – uczniów klas I – III szkół podstawowych w całym kraju, bez selekcjonowania na mniej lub bardziej sprawnych czy uzdolnionych ruchowo uczniów.

Metodycznie zorganizowane i powszechnie dostępne zajęcia nauki pływania, będą również stanowić atrakcyjną propozycję zagospodarowania wolnego czasu uczniów, w kontekście profilaktyki zapobiegania zjawiskom patologii społecznych.

Upowszechnianie aktywności fizycznej, usportowienie dzieci, popularyzacja sportu, to bardzo istotne i skuteczne elementy procesu edukacji i wychowania młodego pokolenia.

W pierwszych latach życia każdego dziecka kształtują się jego cechy psychomotoryczne, a rozpoczęcie szkolnej edukacji jest okresem, w którym procesy te są szczególnie intensywne. Potwierdzają to wyniki badań prezentowane w wielu naukowych publikacjach. Wychowanie fizyczne realizowane w ramach obowiązkowych zajęć szkolnych, nie jest w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb ruchowych dzieci i rozwijać w pełni ich różnorodnych sportowych zainteresowań. Jedną z dodatkowych form wzbogacających zakres aktywności i umiejętności ruchowych dzieci są pozalekcyjne i pozaszkolne zajęcia sportowe.

Naturalna potrzeba ruchu, a także atrakcyjność sportowej rywalizacji powoduje, że dzieci chętnie uczestniczą w różnych formach zajęć pozalekcyjnych.

Zajęcia sportowe realizowane w ramach programu powszechnej nauki pływania to przede wszystkim nauka podstawowych umiejętności pływania, jak też możliwość rozwijania i podnoszenie sprawności fizycznej. Uczestnictwo w programie wpłynie także na zachęcenie do systematycznego uprawiania sportu oraz prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia. Należy podkreślić, że dzieci bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach prowadzonych na basenie, bez względu na poziom umiejętności i sprawności fizycznej.

Co istotne, pływanie postrzegane jest jako sport najbardziej wszechstronny i bezpieczny, doskonale wpływający na sprawność wszystkich układów anatomicznych człowieka, przyczyniając się do podnoszenia ogólnej wydolności organizmu. Mali pływacy mają lepszą koordynację ruchową, są bardziej sprawni, wykazują większą odwagę od niepływających rówieśników. Ćwiczenia w wodzie i pływanie to również jeden z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania i korygowania wad postawy.

Równie istotna jest kwestia zapobiegania wypadkom. Co roku w Polsce dochodzi do wielu wypadków nad wodą, czego skutkiem są utonięcia. Skutecznym działaniem zapobiegawczym jest posiadanie umiejętności pływania, a także świadomość zagrożeń, na jakie narażone są osoby korzystające z otwartych akwenów, na co autorzy programu zwracają szczególną uwagę, podczas jego realizacji.

II. OPIS PROGRAMU

Program powszechnej nauki pływania „Umiem pływać” skierowany do uczniów szkół podstawowych z klas I – III z całego kraju, będzie realizowany od marca do czerwca 2016 roku.

Zajęcia sportowe są realizowane na miechowskiej pływalni i są prowadzone przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia, zgodnie z obowiązującym w Polsce porządkiem prawnym w wymiarze nie mniejszym niż 20 godzin lekcyjnych dla każdego uczestnika, z częstotliwością 1-2 razy w tygodniu, w grupach liczących nie więcej niż 15 osób. Końcowym elementem zajęć, m.in. w celu dokonania oceny osiągniętych efektów, jest sprawdzian poziomu opanowania podstawowych umiejętności pływackich, przeprowadzony na podstawie opracowanego przez specjalistów z zakresu metodyki nauczania pływania testu, który stanowi załącznik nr 1 do niniejszego programu. Dzieci w trakcie realizacji „nauki pływania”, zostaną zapoznani z podstawowymi zasadami bezpiecznego przebywania w wodzie i w pobliżu akwenów wodnych.

Każde dziecko biorące udział w projekcie ma zapewnione:

1. 20 godzin zajęć pod opieką instruktora
2. Bezpłatny bilet wstępu na pływalnię
3. Ubezpieczenie w trakcie zajęć