



Ahoj
kamraci!



KSIĄŻECZKA AKTYWNOŚCI

Kreatywne wykorzystanie sportów wodnych
w edukacji wczesnoszkolnej



Co-funded by
the European Union

Projekt nr 2021-2-PL01-KA210-SCH-000049590
Współpraca na małą skalę w edukacji szkolnej



3 kluby żeglarskie z *Polski, Włoch i Cypru* we współpracy z lokalnymi szkołami stworzyły projekt “aktywności na wodzie”, które urozmaicą edukację szkolną interesującymi zajęciami na świeżym powietrzu.



1. Bezpieczeństwo przede wszystkim..... strona 4
2. Zbiór aktywności strona 5 - 6
3. Edu - Labs strona 7 - 17
4. Eco - Labs strona 18 - 22
5. Ruch strona 23 - 27
6. Żeglarstwo strona 28 - 40
7. Windsurfing strona 41 - 49
8. SUPing strona 50 - 58
9. Inne łódki strona 59 - 65
10. Pewność siebie w wodzie.....strona 66 - 74



PREZENTACJA ZASAD BEZPIECZEŃSTWA

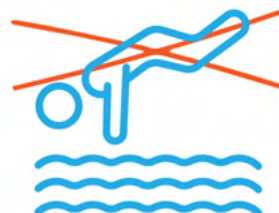
Dzieci często ulegają emocjom podczas gier zespołowych i rywalizacji, dlatego ważne jest wyjaśnienie zasad bezpieczeństwa w, i na wodzie. Pamiętaj, aby dostosować zasady do wykonywanych czynności i obszaru, na którym się znajdujesz.



KAMIZLEKI RATUNKOWE

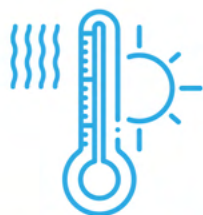


OBSZAR NADZOROWANY PRZEZ RATOWNIKA



ZAKAZ SKOKÓW DO WODY

Aktywności przedstawione w broszurze są w większości wykonywane na wodzie lub w jej pobliżu. Chociaż uczestnicy znajdują się na deskach lub łodziach, konieczna jest ochrona w postaci kamizelki, sprzętu ratunkowego lub skorzystania z pomocy ratownika.



ODPOWIEDNIA TEMPERATURA



NAKRYCIE GŁOWY I KREM PRZECIWSŁONECZNY



NAWODNIENIE ORGANIZMU

Oprócz zasad związanych z wodą, ważne jest również zapewnienie odpowiedniej ochrony przed słońcem i nawodnienie organizmu. Warto również upewnić się, że temperatura na zewnątrz nie jest zbyt wysoka do uprawiania aktywności fizycznej.

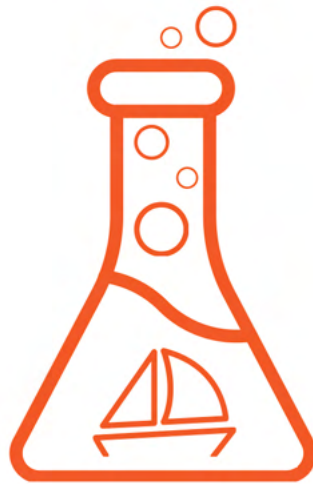
ZBIÓR AKTYWNOŚCI

część 1

Rodzaj aktywności	Tytuł ćwiczenia	Wiek
 <p>Edu - Labs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Dlaczego łódki unoszą się na wodzie?</u> • <u>Gra "Naciśnij przycisk"</u> • <u>Nauka węzłów</u> • <u>Ślepa łódka</u> • <u>Budowanie Optymista</u> 	<p>8+</p> <p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p>
 <p>Eco - Labs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Zbuduj akwarium</u> • <u>Posprzątajmy</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p>
 <p>Ruch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Kółko i krzyżyk</u> • <u>Jenga</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p>
 <p>Żeglarstwo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Poszukiwanie skarbów</u> • <u>Nauka sterowania</u> • <u>Przejażdżka kuligiem</u> • <u>Ślalomowa przyczepa</u> • <u>Wywrócenie/postawienie Optymista</u> • <u>Przeciąganie liny na Optymiście</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p> <p>8+</p> <p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p>

część 2

Rodzaj aktywności	Tytuł ćwiczenia	Wiek
 Windsurfing	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Poszukiwanie skarbów</u> • <u>Jak zacząć?</u> • <u>Surfer z żaglem</u> • <u>Taniec z żaglem</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p> <p>8+</p> <p>6+</p>
 SUPing	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Zachowanie i odzyskiwanie równowagi</u> • <u>Wszystko o wiosłowaniu</u> • <u>Sup Polo</u> • <u>Ćwiczenie na Supie</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p> <p>8+</p>
 Inne łódki	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Slalom wodny: rower wodny</u> • <u>Przeciąganie liny: rower wodny</u> • <u>Przeciąganie liny: kajakarstwo</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p>
 Pewność siebie w wodzie	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Wężowa piłka</u> • <u>Sztafeta kelnerska</u> • <u>Piłka wodna</u> • <u>Jazda konna</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p> <p>8+</p> <p>8+</p>



Edu - Labs

Warsztaty edukacyjne na brzegu, skupiające się na poznawaniu zasad fizyki i wyporności, nauce budowania łodzi, wiązaniu węzłów, zręczności manualnej i pracy zespołowej.

WIEK
8+

CZAS TRWANIA
30 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 6 dzieci w każdej grupie

KRÓTKI OPIS

Warsztaty edukacyjne mające na celu wyjaśnienie dzieciom zasady wyporności Archimedesesa poprzez budowę pływających kadłubów z plasteliny.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- umiejętności komunikacyjne
- praca zespołowa
- umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach
- rozwiązywanie problemów
- STEM (nauka, technologia, inżynieria i matematyka)



CEL ĆWICZENIA

1. Praktyczna prezentacja prawa fizycznego określającego wyporność obiektu.
2. Warsztaty STEM i rozwiązywanie problemów.

SPRZĘT

- 500g plasteliny
- miski z wodą

OPIS

Pokaż uczestnikom, jak kulka plasteliny tonie w wodzie i daj im wyzwanie, aby spróbowali sprawić by uniosła się na niej.

Podziel klasę na małe grupy, które będą ze sobą rywalizować o stworzenie lepiej unoszącej się na wodzie formy.

Zanalizujcie wyniki, tak, by w konsekwencji sformułować zasadę Archimedesesa.

Bonus: Połóż kamyki lub monety na kadłubach, aby zobaczyć, kto zbudował największą i najbardziej pojemną łódź.

REFLEKSJA

Uczestnicy mają za zadanie osiągnąć zamierzony cel, a następnie wyprowadzić uniwersalne prawo fizyczne. Warsztaty uczą umiejętności STEM młodsze dzieci, które wspólnie pracują i rozwiązują zadania typu "jak to zrobić?".



WIEK
6+

CZAS TRWANIA
30 min

WIELKOŚĆ GRUPY
od 6 do 20 uczestników

KRÓTKI OPIS

Po opisaniu przez instruktora budowy łódki, uczestnicy zostają podzieleni na dwie drużyny, które rywalizują o to, kto pierwszy odgadnie nazwę wskazanej przez instruktora części łodzi.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Pamięć
- Koncentracja



CEL ĆWICZENIA

1. Poznanie, nauka i zapamiętanie części, z których składa się łódź.
2. Uzgodnienie wspólnej odpowiedzi grupowej.

SPRZĘT

- pachołki/kręgle,
- łodzie i sprzęt

OPIS

Gra rozpoczyna się wstępną częścią teoretyczną, w której nauczyciel wyjaśnia dzieciom budowę łodzi i nazwy jej części. Następnie dzieci dzielą się na dwa zespoły, a instruktor, lub chłopiec/dziewczynka spoza grupy, otrzymuje rolę "przycisku". Instruktor wskazuje część łodzi, którą grupa powinna rozpoznać, a dzieci, po wspólnej konsultacji, biegną w kierunku "przycisku", aby odpowiedzieć.

Osoba "przycisk" musi znajdować się w odpowiedniej odległości od obu grup oraz stać z otwartymi ramionami, gotowa do przybicia piątki z biegnącą osobą z którejś z drużyn. Pierwsza drużyna, która odgadnie prawidłową nazwę, otrzymuje punkt. Jeśli natomiast odpowiedź jest nieprawidłowa, druga drużyna ma możliwość podania prawidłowej nazwy. Jeśli żadna z odpowiedzi nie była poprawna, biegnące osoby mogą wrócić do swoich drużyn i spróbować zgadnąć ponownie.

Możliwe warianty:

Rozłożenie na trasie przeszkód do pokonania (ślalom między pachołkami, przeskakiwanie przez przeszkody, przechodzenie przez bramki/ obręcze) lub rozpoczęcie biegu w kierunku "przycisku" dopiero po wykonaniu określonej liczby powtórzeń jakiegoś ćwiczenia (np. przysiadów, skoków przez skakankę, wykroków, brzuszków).

REFLEKSJA

Zachęcaj do komunikacji między członkami zespołu w celu znalezienia poprawnych odpowiedzi.

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
30 min

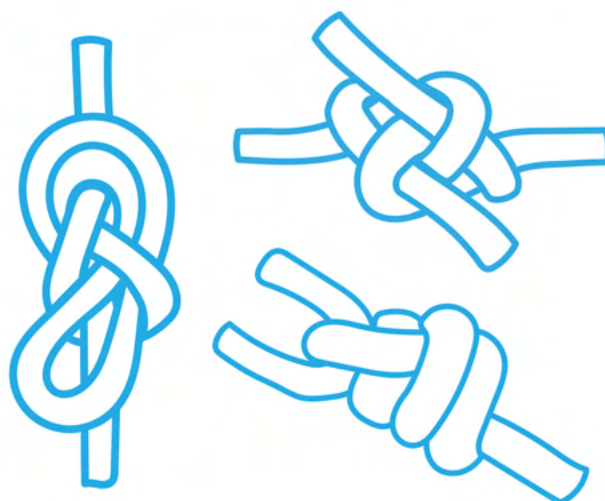
WIELKOŚĆ GRUPY
do 20 uczestników

KRÓTKI OPIS

Nauka wiązania najważniejszych węzłów używanych na Optymiście.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Rozwiązywanie problemów
- Koncentracja
- Zręczność



CEL ĆWICZENIA

Stymulacja koncentracji i zręczności w posługiwaniu się liną.

SPRZĘT

- 1 metr liny na każdego uczestnika

OPIS

Wyjaśnij, pokaż i pozwól dzieciom zawiązać najważniejsze węzły używane na łodziach:

- ósemka
- węzeł płaski,
- wyblinka,
- buchta,
- węzeł szotowy,
- węzeł ratowniczy.

REFLEKSJA

Współpracuj z dziećmi i pomagaj im w wiązaniu węzłów.



warsztaty wiosłarstwa na łądzie

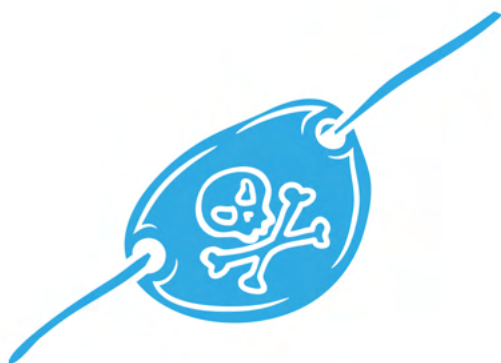
WIEK
6+

CZAS TRWANIA
10 min

WIELKOŚĆ GRUPY
po 3-5 dzieci w każdej z grup

KRÓTKI OPIS

Podobnie jak w wiosłarstwie, gdzie załoga na pokładzie jest odwrócona plecami do kierunku łodzi i tylko sternik widzi trasę do przepłynięcia, uczestnicy są podzieleni na zespoły i mają zawiązane oczy, a sternik, jako jedyny, który widzi trasę, wydaje im polecenia.



ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Przywództwo
- Równowaga
- Orientacja

CEL ĆWICZENIA

Pokonanie trasy slalomu między pachołkami i powrót na start.

SPRZĘT

- 3-5 opasek na oczy
- 5 pachołków

OPIS

Podziel uczestników na kilka zespołów składających się z czterech wioślarzy i jednego sternika. Wszyscy wioślarze będą mieli zawiązane oczy i będą musieli podążać za wskazówkami sternika, aby pokonać trasę. Trasa symuluje trasę Sprintu Plażowego i obejmuje slalom wokół dwóch znaczników (pachołków), a następnie zawrót przy trzecim znaczniku i powrót do linii startu.

Sternik będzie nadawał kierunek, stukając w ramiona swoich kolegów z drużyny, którzy będą ustawieni przed nim: jeśli stuknie obiema rękami w ramiona, załoga będzie musiała iść prosto, stuknięcie w prawe ramię spowoduje, że załoga będzie musiała skręcić w prawo, a stuknięcie w lewe ramię - skręt w lewo.

Przydziel wszystkim członkom zespołu rolę sternika.

REFLEKSJA

Zachęcaj do komunikacji między członkami drużyny oraz wydawania indywidualnych poleceń.

Gra pokazuje, jak to jest być w skórze osoby niewidomej.



WIEK
6+

CZAS TRWANIA
30 min

WIELKOŚĆ GRUPY
nie jest istotna

KRÓTKI OPIS

Aktywność manualna, to jest tworzenie papierowego modelu Optymista na podstawie rozdane go szablonu.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- umiejętności manualne
- cierpliwość
- zwracanie uwagi na szczegóły



CEL ĆWICZENIA

1. Nauka części łodzi
2. Wyciszenie przy pracy manualnej

SPRZĘT

- Szablon łodzi Optymist
- nożyczki
- klej
- taśma klejąca

OPIS

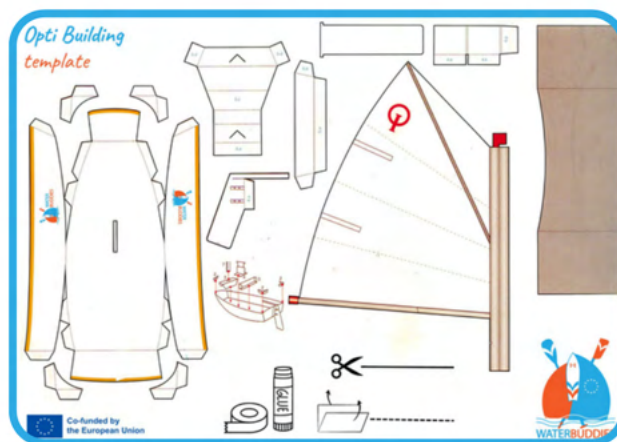
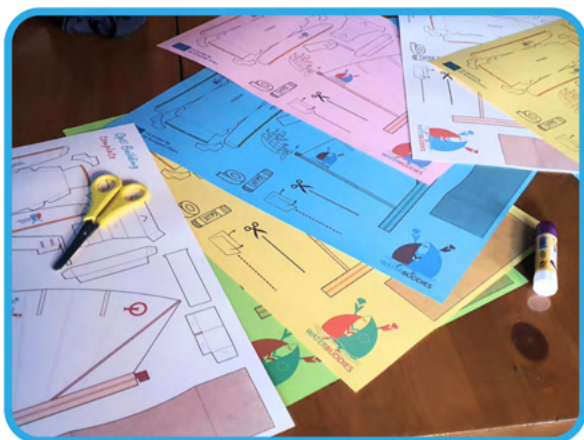
Zadaniem uczestników jest złożenie modelu Optymista od początku do końca. Po pierwsze, części muszą zostać wycięte, razem z miejscami do sklejenia, wzdłuż grubych linii. Następnie każda część musi zostać złożona osobno, a potem wszystkie elementy muszą zostać złożone w kompletną łódź.

Podczas przygotowywania modelu Optymista dobrze jest wymawiać nazwy części łodzi i używać ich w prowadzonych w tym czasie rozmowach.

Ćwiczenie można wykonać w dowolnym miejscu. Jest to dobra alternatywa dla warsztatów żeglarskich w wypadku złej pogody lub braku wiatru.

REFLEKSJA

Ćwiczenie to przyswaja i utrwala nazwy elementów łodzi poprzez zabawę zamiast uczenia się ich na pamięć.





Eco - Labs

Zajęcia o tematyce ekologicznej, skupiające się na dbaniu o środowisko i zbiorniki wodne. Celem jest wyrobienie dobrych nawyków związanych z niepozostawianiem śmieci, sprzątaniem lokalnych terenów publicznych i segregacją śmieci.

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
1 godzina

WIELKOŚĆ GRUPY
grupy po 5-8 dzieci

KRÓTKI OPIS

Zaangażuj dzieci w stworzenie akwarium, prezentującego lokalną bioróżnorodność.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- umiejętności komunikacyjne,
- praca zespołowa,
- świadomość ekologiczna,
- obserwacja i czujność,
- STEM



CEL ĆWICZENIA

Poznanie i obserwacja lokalnej różnorodności biologicznej

SPRZĘT

- 1 przezroczysty pojemnik mogący pomieścić co najmniej 10 litrów wody dla każdej grupy

OPIS

Po krótkim wstępie na temat lokalnej bioróżnorodności, dzieci, podzielone na grupy, mają za zadanie odtworzyć tę bioróżnorodność w małym akwarium, zbierając glony, mięczaki i inne łatwo dostępne gatunki.

Do zbierania można użyć masek do nurkowania i okularów do wody; w tym przypadku instruktor wyjaśnia, jak korzystać z tego sprzętu i jak wyrównywać ciśnienie w uszach przez wydmuchiwanie powietrza z nosa, równocześnie zatykając go.



REFLEKSJA

Zachęcaj dzieci do obserwacji gatunków żyjących na danym obszarze. Ćwiczenie można również wykonać, ograniczając zebrane gatunki tylko do różnych roślin i ziół.

POSPRZĄTAJMY

warsztaty ekologiczne

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
1 godzina

WIELKOŚĆ GRUPY
grupy po 4-5 dzieci

KRÓTKI OPIS

Podczas każdej aktywności wodnej lub lądowej dzieci sprzątają i segregują otaczające je śmieci.



ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- praca zespołowa,
- świadomość ekologiczna,
- wiedza na temat segregacji odpadów

CEL ĆWICZENIA

1. Stworzenie czystszej i bardziej przyjaznej dla wszystkich świata
2. WYROBIENIE NAWYKU segregowania odpadów

SPRZĘT

- worki do segregacji odpadów dla każdej grupy
- rękawiczki dla każdego uczestnika
- chwytaki

OPIS

Ćwiczenie polega na zwróceniu szczególnej uwagi na stan czystości lokalnych wód i okolic, by mogły one być wykorzystywane do różnych potrzeb zarówno na powierzchni wody jak i przy jej brzegu.

Na pierwszym etapie ważne jest, aby zapoznać się z lokalnymi wytycznymi dotyczącymi segregacji śmieci oraz poinformować o nich uczestników. Pozwoli to określić, ile worków będzie potrzebnych i w jakich kolorach. Dobrym pomysłem jest również przygotowanie małej ściągawki, którą można zabrać ze sobą, aby szybciej sprawdzać, które śmieci trafiają do którego worka.

Po wyznaczeniu grup i rozdaniu sprzętu można rozpocząć sprzątanie. Celem jest zebranie jak największej ilości śmieci.

REFLEKSJA

Aktywność ta uświadamia, jak nasze zachowania i nawyki związane z życiem, konsumpcją, wyrzucaniem lub sortowaniem śmieci wpływają na naszą planetę i zanieczyszczają lokalne środowisko.





Ruch

Znane i powszechne gry w innym wydaniu, wykorzystującym ruch i angażujące każdego gracza. Aktywności wykonywane są na brzegu.

gra ruchowa

WIEK

6+

CZAS TRWANIA

5 minut każda rozgrywka

WIELKOŚĆ GRUPY

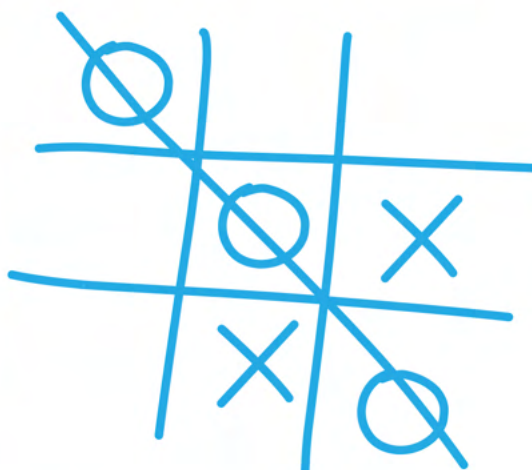
do 20 dzieci

KRÓTKI OPIS

Ta prosta gra może stać się nowym wyzwaniem by nauczyć się podejmować decyzje podczas wykonywania aktywności fizycznej.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Koncentracja
- Przywództwo



CEL ĆWICZENIA

1. Stymulacja dzieci do podejmowania decyzji taktycznych, w czasie kiedy są zajęte aktywnością fizyczną, taką jak bieganie.
2. Lepsze poznanie swojego ciała podczas zabawy.

SPRZĘT

- 9 obręczy
- 3 żółte pachołki
- 3 niebieskie pachołki

OPIS

Gra odbywa się na otwartym polu wielkości boiska do koszykówki. Po jednej stronie obręcze są ułożone na ziemi, tworząc kwadrat (3 x 3).

Po drugiej stronie uczestnicy, podzieleni na dwie drużyny, zaczynają po kolei umieszczać pachołki na szachownicy, mając na celu ustawienie trzech swoich elementów na tej samej linii. Czwarty gracz przesuwa jeden z trzech pionków swojej drużyny, aby uzyskać zamierzony wynik lub zablokować ruch drużyny przeciwnej. Wracając na swoje miejsce, po wykonaniu ruchu, gracz "uruchamia" swojego partnera, przybijając mu piątkę. Im szybsi gracze, tym większa przewaga w ruchach.

REFLEKSJA

To, co wydaje się być łatwą grą, staje się trudniejsze i bardziej ekscytujące, gdy gracze muszą w tym samym czasie wykonać pewną aktywność fizyczną, która rozprasza ich umysł.



gra ruchowa

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
20 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 20 dzieci

KRÓTKI OPIS

Czy trudno jest wykazać się precyzyjną koordynacją ruchową, gdy jest się zmęczonym? Ta gra pozwala nam odkryć i dowiedzieć się więcej o naszym ciele oraz nauczyć się je kontrolować.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Samokontrola
- Koncentracja
- Praca zespołowa



CEL ĆWICZENIA

1. Kontrola ruchu.
2. Współpraca między graczami tej samej drużyny w celu ustalania wspólnej strategii.

SPRZĘT

- kolorowe klocki Jenga
- sprzęt do gimnastyki ciała, taki jak: taśmy, obręcze, drabinki, liny

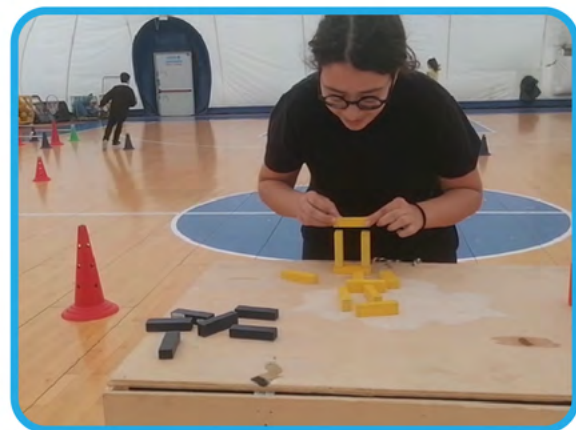
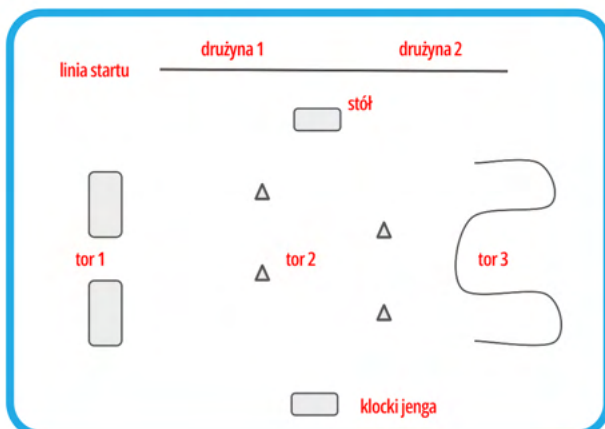
OPIS

Gra odbywa się na otwartej przestrzeni wielkości boiska do koszykówki. Po jednej stronie znajdują się klocki Jenga, po przeciwnej stół i miejsca startowe obu drużyn. Pomiędzy nimi znajdują się trzy trasy przygotowane z dostępnych materiałów. Z każdej drużyny, na raz, startuje tylko jeden gracz, który musi podążać jedną z trzech tras, aby zdobyć klocki Jenga. Trasa powrotna musi różnić się od tej pokonanej w pierwszym kierunku. Dwóch graczy nie może pokonać tej samej trasy w tym samym czasie. Na końcu biegu gracz musi położyć własny klocek, aby zbudować wieżę.

Każda drużyna ma za zadanie zbudować najwyższą możliwą wieżę, używając jak największej liczby klocków, zanim się skończą.

REFLEKSJA

Trening sportowy pozwala nam lepiej się regenerować, a tym samym lepiej radzić sobie ze złożonymi sytuacjami, takimi jak ta.





Żeglarstwo

Wprowadzające do żeglarstwa zajęcia na lądzie i na wodzie, które pomagają zaznajomić się z łodzią oraz jej częściami. Poruszają również zasady fizyki. Zajęcia są prowadzone z użyciem łodzi klasy Optimist, ale można ją też zastąpić inną.

POSZUKIWANIE SKARBÓW

gra żeglarska na brzegu

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
40 min

WIELKOŚĆ GRUPY
każda po 6 uczestników

KRÓTKI OPIS

"Poszukiwanie skarbów", w którym dzieci muszą zidentyfikować i zebrać różne części/komponenty kompletnego sprzętu Optimist za pomocą mapy skarbów.



ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Orientacja w terenie
- Praca zespołowa
- Współpraca
- Znajomość sprzętu żeglarskiego

CELĆWICZENIA

1. Celem jest zapoznanie się z elementami tworzącymi łódź, a następnie jej złożenie oraz przygotowanie do żeglowania po wodzie.

SPRZĘT

- Po 1 łodzi Optimist, razem z jej częściami, dla każdej grupy

OPIS

W wyznaczonym miejscu instruktor chowa różne części i komponenty łodzi Optimist.

Instruktor daje uczestnikom mapę do znalezienia elementów łódki. Mapa powinna być dostosowana do obszaru, w którym będzie rozgrywana gra. Każdy element musi być ukryty w innej części obszaru i zaznaczony na mapie. Dzieci otrzymują również listę ze zdjęciami i nazwami każdego elementu do znalezienia.

Gra będzie bardziej interesująca, gdy po znalezieniu jednej części, pojawi się wskazówka do znalezienia następnego elementu, który również jest ukryty. W ten sposób na mapie mogą znajdować się tylko wskazówki, a nie zaznaczone wszystkie miejsca ze znaleziskami.

Gdy dzieci zbiorą wszystkie części łodzi, z pomocą instruktora, łączą je w całość tworząc kompletny sprzęt Optimist.

REFLEKSJA

Dzieci zapamiętują nazwy części łódki poprzez zabawę.



WIEK
6+

CZAS TRWANIA
20 min

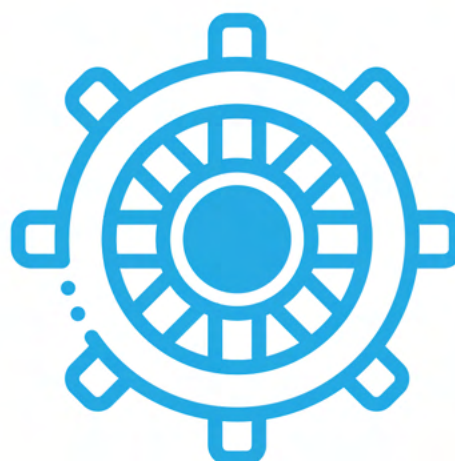
WIELKOŚĆ GRUPY
3 uczestników na łódkę

KRÓTKI OPIS

Troje dzieci na Optymiście, z których jedno steruje, a dwoje wiosłuje używając wiosła, musi pokonać trasę.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Sterowanie łodzią
- Wiosłowanie



CEL ĆWICZENIA

1. Współpraca w osiągnięciu zamierzonego celu
2. Nauka korzystania ze steru

SPRZĘT

- Dla każdej grupy:
- 1 Optymist (bez żagla)
 - 2 wiosła
 - kamizelki ratunkowe

OPIS

Dwoje dzieci otrzymuje wiosła lub pagaje i siada naprzeciwko siebie po obu stronach przedniej części optymisty.

W kokpicie znajduje się również trzecie dziecko, którego zadaniem jest sterowanie łodzią wzdłuż trasy wyznaczonej przez instruktora.

Sternik może siedzieć lub stać. Istnieje również możliwość przeprowadzenia zajęć z żaglem nieprzymocowanym do szotów, gdy wiatr jest słaby lub nie ma go wcale. Dzieci wtedy dodatkowo oswajają się z żaglem i jego ruchami oraz nabierają nawyku chowania głowy i odpowiedniego siedzenia w łódce.

REFLEKSJA

Zwróć uwagę na sposób trzymania steru i wiosła.
Zachęcaj dzieci do współpracy w dążeniu do wspólnego celu.



WIEK
6+

CZAS TRWANIA
15 min

WIELKOŚĆ GRUPY
po 2 dzieci na łódkę

KRÓTKI OPIS

Łodzie są połączone ze sobą linami i ciągnięte przez motorówkę na wodzie. Dzieci próbują sterować, tak by płynąć za śladem motorówki.



ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Sterowanie łodzią
- Równowaga

CEL ĆWICZENIA

1. Współpraca aby osiągnąć cel
2. Nauka korzystania ze steru

SPRZĘT

Dla każdej grupy:

- kamizelki ratunkowe
- jeden Optimist

OPIS

Łodzie są połączone cumami jak do holowania, a pierwsza z nich jest przywiązana do motorówki. Motorówka ciągnie łodzie za sobą, a uczestnicy muszą sterować za śladem motorówki. Gra nie wymaga dużo ruchu ze strony uczestników, ale pomoże przełamać strach przed prędkością na łodzi i nauczy, jak nią sterować oraz pokaże jak zachowuje się ster przy większych prędkościach (np. przy silnym wietrze). Ponadto gra pomaga oswoić się z falami, oraz pokazuje, że przy większej prędkości woda pod łodzią rozpryskuje się, a podczas uprawiania sportów wodnych nie zawsze jest sucho. Ważne jest, aby zachować bezpieczeństwo podczas aktywności. Dzieci muszą być nadzorowane przez cały czas, ponieważ łodzie mogą wywrócić się przy dużych i nagłych ruchach steru.

REFLEKSJA

Zwróć uwagę na to jak zachowuje się ster przy większym oporze wody.



ŚLALOMOWA PRZYCZEPA

gra żeglarska na brzegu

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
25 min

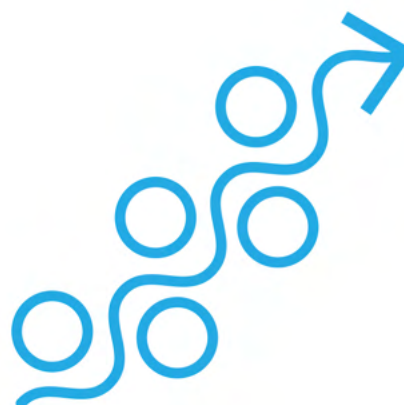
WIELKOŚĆ GRUPY
nie jest istotna

KRÓTKI OPIS

Bieg slalomowy na czas, w którym uczestnicy ciągną przyczepę przygotowaną z wózków do Optymista. Na jedną przyczepę przypada dwoje dzieci, a uczestnicy rywalizują w parach.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Logiczne myślenie
- Współpraca
- Komunikacja



CEL ĆWICZENIA

1. Komunikacja w parach
2. Określenie odpowiedniego momentu do skrętu z przyczepą

SPRZĘT

- 3 wózki do Optymista
- 3 pachołki do slalomu
- 2 pachołki na linię start-meta
- stoper

OPIS

Ćwiczenie to zwykły slalom, jednak różnica polega na tym, że uczestnicy ciągną 3 połączone ze sobą wózki do Optimistów - "przyczepę". Uczestnicy w parach mają za zadanie ukończyć slalom, nie uderzając w żaden z pachołków oraz okrążając je z właściwej strony, a następnie wrócić do mety. Pierwszym zadaniem jest wejście w zakręt na tyle szeroko, by nie przewrócić pachołka. Drugim jest niezgubienie żadnego wózka z przyczepy.

Jeśli jakkolwiek pachołek zostanie przewrócony, jedna osoba z pary musi wrócić i go podnieść. Drugi zawodnik nie może w tym czasie poruszać się do przodu, lecz musi poczekać na partnera. W przypadku zgubienia wózka sytuacja wygląda podobnie - jedna osoba wraca i przyczepia zgubiony wózek, a para może poruszać się do przodu tylko wtedy, gdy obie osoby trzymają rączkę.

Gra jest na czas. Wygrywa ta para, która w najkrótszym czasie pokona slalom.

REFLEKSJA

Pośpiech i szybki bieg wcale nie pomagają w prawidłowym pokonaniu trasy i uniknięciu zgubienia wózka, a wręcz przeszkadzają.



żeglarstwo

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
25 min

WIELKOŚĆ GRUPY
po 1-3 dzieci na łódkę

KRÓTKI OPIS

Ćwiczenie polega na wywróceniu i postawieniu Optymista. Wywrócenie łódki może wymagać 2 lub 3 dzieci, w zależności od wzrostu i wagi uczestników oraz warunków wietrznych.



ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Przywództwo
- Równowaga
- Przyzwyczajanie się do bycia na wodzie

CEL ĆWICZENIA

1. Wiedza co zrobić w przypadku wywrotki i zrozumienie, że wywrócenie łodzi regatowej nie jest takie straszne

SPRZĘT

- 1 Optymist
- kamizelki ratunkowe
- lina

OPIS

Ćwiczenie polega na kontrolowanym wywróceniu Optymista, a następnie postawieniu go na wodzie.

Wywrotkę można wykonać samym kadłubem lub z przymocowanym żaglem (ale konieczne jest jego zabezpieczenie). Ćwiczenie powinno być wykonywane z boku, aby nie przeszkadzać innym łodziom i ewentualnym innym obiektom pływającym na akwenie. Warto rozważyć wykonywanie ćwiczenia w pobliżu brzegu, gdyż w razie problemów instruktor będzie mógł łatwo udzielić pomocy. Można też mieć łódź na długiej cumie, co ułatwia ustawienie jej w odpowiednim miejscu.

Jeśli dziecko nie jest zbyt wysokie i ciężkie, może mieć trudności z wywróceniem Optymista, dlatego warto dać mu do pomocy kolegę lub koleżankę. W dwie osoby powinno być łatwiej.

REFLEKSJA

Dzieci uczą się wywracania i stawiania łodzi. Ważne jest aby podkreślić fakt, że łódź nie wywraca się tak łatwo sama z siebie.



WIEK
6+

CZAS TRWANIA
5 min każda rozgrywka

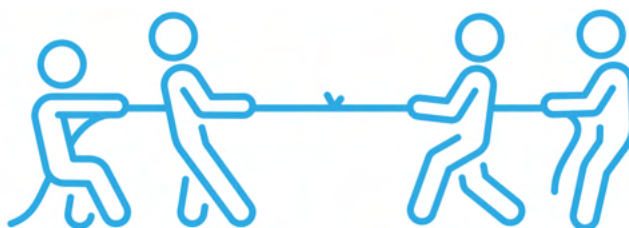
WIELKOŚĆ GRUPY
6 dzieci na 1 rozgrywkę

KRÓTKI OPIS

Dwie łodzie są ze sobą związane. Załogi rywalizują ze sobą próbując przeciągnąć przeciwników na swoją stronę.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Przywództwo



CEL ĆWICZENIA

1. Trening wiosłowania i dobra zabawa.
2. Praca zespołowa, aby zrównoważyć i zsynchronizować działania.

SPRZĘT

- 2 łodzie Optimist bez żagli
- 4 wiosła
- lina (co najmniej 4 metry)

OPIS

Zwoduj 2 Optymisty i ustaw je dziobami w przeciwnych kierunkach. Za pomocą liny o długości 4 metrów połącz obie łodzie (używając pasów balastowych łodzi). Na pokładzie każdej łodzi powinno znajdować się trzech uczestników: dwóch z nich powinno płynąć z wiosłem z przodu, a jeden pozostaje za sterem, aby kontrolować kierunek.

Gdy instruktor da sygnał startu, każda załoga musi zacząć wiosłować na tyle mocno aby przeciągnąć łódź przeciwnika na swoją stronę. Zwycięzcą zostanie ten, kto pierwszy przeciągnie drugą łódź przez środkową linię.

REFLEKSJA

Opiekun musi mieć pewność, że wszyscy nauczyli się wcześniej wiosłować.

Zachęcaj do aktywnej współpracy między członkami każdej załogi.





Windsurfing

Wprowadzające do żeglowania na desce zajęcia windsurfingowe na brzegu i na wodzie. Skupiają się głównie na nauce balansowania na desce i poznaniu części sprzętu.

POSZUKIWANIE SKARBÓW

gra windsurfiingowa na brzegu

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
40 min

WIELKOŚĆ GRUPY
grupy po 6 osób

KRÓTKI OPIS

Poszukiwanie skarbów, w którym dzieci muszą zidentyfikować i zebrać różne części/ komponenty kompletnego sprzętu windsurfiingowego przy użyciu mapy skarbów.



ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Orientacja w terenie
- Praca zespołowa
- Współpraca
- Znajomość sprzętu windsurfiingowego

CEL ĆWICZENIA

1. Celem jest zwiększenie znajomości sprzętu windsurfiingowego poprzez wspólną grę na orientację.

SPRZĘT

- 1 deska windsurfiingowa z jej wszystkimi komponentami dla każdej grupy

OPIS

W wyznaczonym miejscu instruktor ukryje różne części i komponenty kompletnego zestawu windsurfingowego. Instruktor da dzieciom mapę do poszukiwania schowanych elementów.

Dzieci otrzymają również listę ze zdjęciami i nazwami każdej części/ komponentu, z którą będą się mogły zaznajomić pod okiem instruktora.

Po znalezieniu danej części pojawi się wskazówka dotycząca miejsca ukrycia następnego elementu.

Podsumowując, w każdym punkcie będzie znajdować się instrukcja/podpowiedź do następnego znaleziska.

Jak tylko dzieci zbiorą wszystkie części zestawu windsurfingowego, z pomocą instruktora złożą wszystkie elementy w całość.

REFLEKSJA

Zapoznaj dzieci z wyposażeniem i komponentami zestawu windsurfingowego i pokaż jak go złożyć.



JAK ZACZAĆ?

windsurfingowa gra biegowa

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
45 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 6 dzieci w grupie

KRÓTKI OPIS

Rywalizacja pomiędzy dwiema drużynami, które mają za zadanie pokonać 6 stacji zadaniowych na plaży i w wodzie. Podczas ćwiczenia dzieci uczą się technik pozycji startowej.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Zaznajomienie się z zasadami bezpieczeństwa
- Praca zespołowa i współpraca
- Technika pozycji startowej
- Świadomość kierunku wiatru



CEL ĆWICZENIA

Poznanie zasad bezpieczeństwa i techniki pozycji startowej

SPRZĘT

- boje
- zestawy windsurfingowe
- kamizelki ratunkowe
- obręcze gimnastyczne
- pływające przeszkody
- lina

OPIS

Ogólna koncepcja: Wyznaczamy trasę składającą się ze stacji z zadaniami oraz punktu początkowego i końcowego. Każdy zespół złożony jest z dwóch członków. Trasa będzie mierzona na czas.

Stacja 1: Założenie kamizelek ratunkowych.

Stacja 2: Drużyny biorą własne deski windsurfingowe.

Stacja 3: Drużyny, niosąc swoją deskę, przechodzą przez 3 różne przeszkody na plaży.

Stacja 4: Drużyny kontynuują pokonywanie 3 przeszkód w wodzie.

Stacja 5: Obaj członkowie drużyny muszą położyć się na swojej desce i wiosłować rękami w kierunku plaży, aby dopłynąć do brzegu.

Stacja 6: Na plaży znajdują się dwie deski windsurfingowe i żagiel. Każdy członek drużyny musi podnieść żagiel, ustawić się w pozycji startowej i utrzymać żagiel przez 5 sekund.



REFLEKSJA

Przed wejściem do wody wyjaśnij uczestnikom zasady bezpieczeństwa i zaprezentuj pozycję startową.

windsurfing

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
60 min

WIELKOŚĆ GRUPY
po 2 dzieci w grupie

KRÓTKI OPIS

Nauka łączenia deski z żaglem i umieszczania zestawu windsurfingowego w wodzie. Nauka technik ratunkowych i samodzielnego powrotu na deskę.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Technika wiosłowania
- Równowaga
- Bezpieczeństwo
- Pewność siebie



CEL ĆWICZENIA

1. Celem jest umiejętność przygotowania zestawu windsurfingowego, jego obsługi w wodzie i poza nią oraz samodzielnego poradzenia sobie w trudnych sytuacjach

SPRZĘT

- boje
- deska windsurfingowa
- ożaglowanie
- kamizelki ratunkowe

OPIS

Część 1: Wyjaśnienie sposobu w jaki łączy się deskę z żaglem. Instruktor zademonstruje procedurę zarówno w teorii, jak i w praktyce.

Część 2: Instruktor demonstruje technikę "wiosłowania" na desce, jak przenosić sprzęt windsurfingowy z plaży do wody (i odwrotnie), jak wyciągnąć żagiel z wody i jak umieścić go na desce.

Gra: Surfer z żaglem - wiosłowanie w wodzie

Tworzymy 3 drużyny, każda po 2 dzieci. Pierwsza grupa zaczyna ćwiczenie na plaży, obok swojego sprzętu. Na polecenie trenerów dzieci muszą połączyć żagiel z deską, włożyć sprzęt do wody, wyciągnąć z niej żagiel oraz ułożyć go na desce i przyjąć pozycję do wiosłowania. Następnie zadaniem uczestników jest dopłynięcie do boi i powrót. Na końcu dzieci wyciągają sprzęt z wody i odłączają żagiel od deski.

Następny duet wykonuje to samo.

REFLEKSJA

1. Nauka łączenia żagla z deską
2. Jak umieścić zestaw w wodzie
3. Jak wyciągnąć żagiel z wody
4. Nauka dopłynięcia do brzegu przy użyciu techniki wiosłowania

windsurfing

WIEK
8+

CZAS TRWANIA
60 min

WIELKOŚĆ GRUPY
2 grupy po 3 osoby

KRÓTKI OPIS

Ćwiczenia, które pomagają zrozumieć kierunek wiatru oraz Złotą Zasadę (wiatr wieje w plecy żeglarza) i nadać desce odpowiedni kierunek.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Orientacja w terenie
- Umiejętności utrzymywania równowagi
- Technika pływania
- Samorozwój
- Świadomość sytuacyjna

CEL ĆWICZENIA

Celem jest uświadomienie sobie działania i kierunku wiatru, poznanie "złotej zasady" pozycjonowania ciała i zrozumienie, jak obrócić deskę o 360 stopni w lewo/ w prawo.



SPRZĘT

- zestawy windsurfingowe

OPIS

Ćwiczenie 1: Taniec z żaglem na lądzie - 20 minut

Dzieci zostaną podzielone na dwa zespoły.

Jedna osoba w każdym zespole wchodzi na sprzęt windsurfingowy i uczy się robić kółka w każdym kierunku poprzez poruszanie się dookoła środka deski trzymając żagiel. Instruktor zademonstruje "Złotą Zasadę" i kluczowe punkty, które wyjaśniają jak znaleźć równowagę na desce z żaglem.

Ćwiczenie 2: Taniec z żaglem w wodzie - 40 minut

Dzieci zostaną podzielone na trzy dwuosobowe zespoły.

Pierwsza grupa wkłada swój sprzęt do wody.

Dzieci wchodzi na deskę i, korzystając ze "Złotej Zasady", podnoszą żagiel oraz łapią równowagę.

Następnie uczestnicy obracają żagiel na jedną stronę, jednocześnie przesuwając swoje ciało w przeciwną stronę, tak by zsynchronizować się z żaglem.

Dzieci muszą wykonać dwa kółka po prawej stronie, dwa kółka po lewej stronie i zatrzymać żagiel w pozycji wyjściowej.

REFLEKSJA

1. Świadomość działania wiatru
2. Zrozumienie "Złotej Zasady"
3. Poruszanie się na desce windsurfingowej



SUPing

SUP (Stand Up Paddle) - to aktywność i sport wodny, który polega na staniu na dużej desce i używaniu wiosła do poruszania się po wodzie. Zajęcia skupiają się wokół nauki wiosłowania i utrzymywania równowagi oraz pokazują inne sposoby aktywnego spędzania czasu na wodzie.

sup

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
45 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 20 uczestników

KRÓTKI OPIS

Złapanie i nauka równowagi na desce, a także tego jak ją odzyskać po upadku.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Równowaga
- Technika odzyskiwania równowagi
- Pewność siebie



CEL ĆWICZENIA

1. Celem jest utrzymanie równowagi na desce

SPRZĘT

- deska SUP
- kamizelki ratunkowe

OPIS

Ćwiczenie wprowadzające nr 1: Ćwiczenia na łódce - znalezienie równowagi, 15 minut

Grupa zostaje podzielona na 2 grupy po 4 osoby. Na łódce instruktor pokazuje jak wejść na deskę, gdzie znajduje się jej środek, jak wiosłować rękami i jak odzyskać równowagę po upadku. Następnie każda osoba wykonuje ćwiczenia na łódce i na płytkiej wodzie.

Ćwiczenie wprowadzające nr. 2: Ćwiczenia w wodzie - znalezienie równowagi, 30 minut

Wszyscy są na swoich deskach, a instruktor pokazuje kilka poz, które stanowią wyzwanie do utrzymania równowagi na desce. Przykładowe ćwiczenia to "pozycja psa z głową w dół" ("Downward Dog") z jedną nogą w górze i dwiema rękami na desce czy "pozycja drzewa", w której stoi się na jednej nodze z otwartymi ramionami. Dzieci muszą jednocześnie zwracać uwagę na to by nie zdryfować i pozostać w tym samym miejscu na wodzie.

REFLEKSJA

Świadomość swojego ciała i przestrzeni



sup

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
45 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 20 uczestników

KRÓTKI OPIS

Nauka prawidłowego trzymania i używania wiosła w wodzie.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Umiejętność zachowania równowagi
- Pewność siebie
- Techniki wiosłowania
- Praca zespołowa i duch współpracy



CEL ĆWICZENIA
Nauka wiosłowania

SPRZĘT

- SUP
- kamizelki ratunkowe
- dodatkowe wiosła

OPIS

Ćwiczenie 1: Ćwiczenia na łódce - Przygotowanie do wiosłowania, 10 min

W tym ćwiczeniu instruktor demonstruje na łódce, jak prawidłowo odmierzyć wiosło by dopasować je do swojego wzrostu, jak trzymać wiosło oraz jak zmieniać strony i wstać na nogi. Ćwiczenie zostanie również zademonstrowane na wodzie.

Ćwiczenie 2: Sztafetowa gra wodna

Ustawiamy w wodzie 2 boje - boję 1 na płytkiej wodzie i boję 2 dwadzieścia pięć metrów od boi 1. Tworzymy 3 zespoły po dwoje dzieci, które będą uczestniczyć w grze sztafetowej. Zespoły startują z linii startu na plaży, przenoszą deskę na niewielką odległość i wkładają ją do wody. Jedno z dzieci zaczyna wiosłować od boi 1 do boi 2 i z powrotem, gdzie czeka pozostały członek zespołu. Następnie drugie dziecko pokonuje tę samą trasę. Zabawa kończy się, gdy obaj uczestnicy doniosą deskę do linii startu/mety.

Dajemy dzieciom możliwość pokonania trasy na desce w pozycji stojącej lub siedzącej, w celu zwiększenia ich pewności siebie oraz aby mogły zaangażować się i ukończyć zadanie. W tej zabawie nie ma zwycięzców, natomiast nagradzane jest ukończenie zadania bez względu na czas i wynik.

REFLEKSJA

1. Umiejętność skręcania i zawracania
2. Technika wiosłowania i kontrolowanie deski

sup

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
45 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 20 uczestników

KRÓTKI OPIS

Nauka manewrowania i kontroli deski SUP podczas wiosłowania, z wykorzystaniem gry w piłkę.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Umiejętność zachowania równowagi
- Pewność siebie
- Techniki wiosłowania



CEL ĆWICZENIA

Lepsza kontrola nad deską podczas skręcania.

SPRZĘT

- SUP i kamizelki ratunkowe
- 2 boje
- Małe, nadmuchiwane koła/pierścienie
- 2 małe piłki
- opaski na oczy

OPIS

Konieczne jest wcześniejsze przećwiczenie stania i poruszania się na desce.

Demonstracja ćwiczenia odbywa się na wodzie. Każdy powinien mieć wystarczająco dużo miejsca wokół siebie.

Gra integracyjna: SUP Polo

Ustawiamy w wodzie 2 boje, jako korytarz, i kosz kilka metrów dalej.

Łączymy uczestników w pary, które następnie siadają na desce, trzymając wiosła.

Celem drużyn jest przepłynięcie całego korytarza i trafienie piłką do kosza oraz powrót do mety.

Wariant ćwiczenia (dla dzieci w wieku powyżej 12 lat)

Dziecko wiosłujące ma zawiązane oczy, a drugie dziecko jest jego przewodnikiem, by dotrzeć do celu.

Dziecko-przewodnik trzyma na desce piłkę i jest odpowiedzialne za wrzucenie jej do kosza.

Gra odbędzie się jeszcze raz, a dzieci zamienią się rolami.

REFLEKSJA

Ćwiczenie pokazuje, jak ważna jest praca zespołowa i komunikacja.

sup

WIEK
8+

CZAS TRWANIA
45 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 20 uczestników

KRÓTKI OPIS

Podstawowe ćwiczenia ruchowe i rozciągające wykonywane na desce SUP, tak, by z niej nie spaść.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Równowaga
- Budowanie świadomości własnego ciała
- Kreatywność
- Współpraca



CEL ĆWICZENIA

1. Celem ćwiczenia jest utrzymanie się na desce i nieprzewrócenie się

SPRZĘT

- SUP
- kamizelki ratunkowe

OPIS

Przed rozpoczęciem aktywności należy poćwiczyć stanie i poruszanie się na desce.

Uczestnicy nie powinni być pozostawieni sami na środku obszaru wodnego, dlatego niezbędne jest zapewnienie bezpieczeństwa poprzez obecność osoby dorosłej na supie lub innej łodzi.

Na wodzie uczestnicy są oddaleni od siebie na bezpieczną odległość. Każdy powinien mieć wystarczająco dużo miejsca wokół siebie.

Każdy uczestnik, stojąc na supie, wykonuje zadania instruktora, takie jak:

- pompki
- przysiady
- stanie na jednej nodze
- delikatne podskoki, chodzenie po desce
- deski, ćwiczenia w pozycji siedzącej
- unoszenie nóg, krążenia ramion
- rozciąganie
- inne ćwiczenia zaproponowane przez uczestników zajęć ...

REFLEKSJA

1. Aktywność ta pokazuje inny sposób spędzania wolnego czasu i bycia aktywnym na wodzie.



Inne łódki

Aktywności wykonywane na innych łodziach lub kajakach dostępnych w wypożyczalniach. Niewymienione w tym zbiorze łodzie lub jednostki pływające również mogą być wykorzystywane do proponowanych ćwiczeń.

rower wodny

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
1 wyścig około 10 min

WIELKOŚĆ GRUPY
grupy po 4-5 dzieci

KRÓTKI OPIS

Wyścigi rowerów wodnych po wyznaczonej na obszarze wodnym trasie.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Przywództwo
- Praca zespołowa
- Umiejętność kierowania rowerem wodnym
- Szacunek do środowiska wodnego
- Umiejętność wygrywania i przegrywania



CEL ĆWICZENIA

1. Celem jest pokazanie innego sposobu spędzania wolnego czasu i aktywności na wodzie

SPRZĘT

- rowery wodne
- boje (minimum 4)

OPIS

Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy wyjaśnić dzieciom, jak kierować rowerem wodnym. Dobrym pomysłem jest przećwiczenie skręcania przed rozpoczęciem wyścigu.

Obszar: Co najmniej 50 m na slalom wyznaczony żółtymi bojami i czerwoną boją mety. Wyścigi powinny odbywać się w bezpiecznej odległości od brzegu, aby uniknąć ugrzęźnięcia na płytkiej wodzie. Linię startu można wyznaczyć za pomocą boi lub wykorzystując elementy otoczenia i ukształtowanie terenu.

Uczestnicy na sygnał startu płyną slalomem do miejsca wyznaczonego boją. Sama trasa oznaczona jest bojami innego koloru. Po minięciu boi końcowej dzieci wracają bezpośrednio na linię startu. Wygrywa drużyna, która pokona slalom w najkrótszym czasie lub ta, która będzie pierwsza na mecie (w zależności od wariantu aktywności).

- Wariant 1: jeden tor - pomiar czasu
- Wariant 2: dwa lub więcej torów - przegrana drużyna zostaje wyeliminowana.

REFLEKSJA

1. Ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz zdrowej i sprawiedliwej rywalizacji



rower wodny

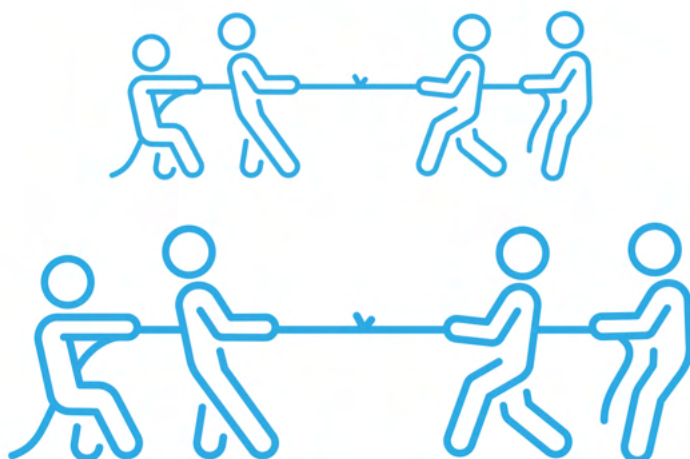
WIEK
6+

CZAS TRWANIA
1 wyścig ok. 5 minut

WIELKOŚĆ GRUPY
grupy po 3-4 dzieci

KRÓTKI OPIS

Dwie łódzie są ze sobą związane liną. Załogi rywalizują ze sobą próbując przeciągnąć przeciwników na swoją stronę.



ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Przywództwo
- Szacunek do środowiska wodnego
- Umiejętność wygrywania i przegrywania

CEL ĆWICZENIA

1. Celem jest pokazanie innego sposobu spędzania wolnego czasu i aktywności na wodzie

SPRZĘT

- 2 rowery wodne lub ich parzysta liczba
- liny (co najmniej 4 metry)
- 2 boje

OPIS

Ustawcie dwa rowery wodne na wodzie, przodem w przeciwnych kierunkach. Połącz je ze sobą liną o długości 4 metrów. Na każdy rowerek przypada trzech/czterech uczestników: dwóch z nich pedałuje, natomiast trzeci trzyma ster i stara się utrzymać odpowiedni kierunek. Czwarty uczestnik może być navigatorem. Liczba dzieci na obu rowerach wodnych musi być taka sama.

Wyznacz linię środkową dwoma bojami.

Kiedy instruktor zasygnalizuje rozpoczęcie zabawy, załogi muszą zacząć pedałować jak najmocniej umieją, tak aby przeciągnąć rowerek przeciwnika na swoją stronę. Zwycięzcą zostanie ten, kto pierwszy przeciągnie drugą drużynę przez środkową linię.

REFLEKSJA

Ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz zdrowej i sprawiedliwej rywalizacji.



kajakarstwo

WIEK

6+

CZAS TRWANIA

jeden wyścig około 5 min

WIELKOŚĆ GRUPY

2-4 dzieci / pojedynek

KRÓTKI OPIS

Dwa kajaki są ze sobą związane. Załogi rywalizują ze sobą próbując przeciągnąć przeciwników na swoją stronę.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Przywództwo
- Szacunek do środowiska wodnego
- Umiejętność wygrywania i przegrywania



CEL ĆWICZENIA

1. Trening wiosłowania i dobra zabawa
2. Skupienie się na osiągnięciu celu
3. Wytężenie

SPRZĘT

- 2 kajaki z wiosłami
- liny (co najmniej 4 metry)
- 2 boje

OPIS

Umieść dwa kajaki na wodzie, dziobami w przeciwnych kierunkach i połącz je liną o długości 4 metrów.

Oznacz linię środkową dwoma bojami.

Gdy instruktor rozpocznie zabawę, każde dziecko musi zacząć wiosłować silniej od drugiego, tak, aby przeciągnąć kajak przeciwnika na swoją stronę. Zwycięzcą zostanie ten, kto pierwszy przeciągnie kajak rywala przez linię środkową.

REFLEKSJA

1. Instruktor musi mieć pewność, że wszyscy nauczyli się już wiosłować.
2. Zachęcaj dzieci do ciągłej koncentracji podczas wykonywania wysiłku fizycznego.





Pewność siebie w wodzie

Zajęcia, które można wykonywać zarówno w płytkiej jak i głębokiej wodzie, w zależności od umiejętności pływackich uczestników. Nasze propozycje mogą być wykonywane zarówno na plaży, jak i w basenie. Ćwiczenia mają na celu oswojenie uczestników ze środowiskiem wodnym.

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
2 x 10 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 20 uczestników

KRÓTKI OPIS

Zabawa zespołowa podobna do gry w piłkę wodną, gdzie celem drużyny jest zdobycie bramki. Uczestnicy siedzą na makaronie basenowym, a poruszają się pływając lub chodząc po dnie.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Myślenie strategiczne
- Praca zespołowa
- Adaptacja w środowisku wodnym
- Kształtowanie umiejętności swobodnego i naturalnego poruszania się w wodzie



SPRZĘT

- 2 gumowe piłki
- 2 bramki / hula-hop
- 2 x 10 makaronów basenowych (różne kolory)
- rękawki / kamizelka asekuracyjna
- boje / liny

CEL ĆWICZENIA

Pozbycie się strachu przed wodą i innych negatywnych uczuć z nią związanych oraz wzmocnienie mięśni pleców, ramion i nóg.

OPIS

Gra przeznaczona jest zarówno dla dzieci, które nie potrafią pływać, tych, które pływają słabo jak i tych, które pływają dobrze. W zależności od umiejętności pływackich, gra może być rozgrywana zarówno w głębokiej, jak i płytkiej wodzie, tak aby uczestnicy czuli dno pod nogami. Podczas zajęć uczestnicy przekazują sobie piłkę, siedząc na makaronach basenowych "wężach" i poruszają się, machając rękami i nogami lub chodząc po dnie.

Obszar: Prostokątny obszar gry jest wyznaczony bojami na wodzie. Ustaw bramki lub hula-hop na dwóch krótszych końcach obszaru gry. Aby zapobiec przemieszczaniu się hula-hop lub bramek, można je przywiązać linami z dwóch stron do stałych elementów otoczenia lub boi.

Po sygnale startowym uczestnicy przekazują sobie piłkę siedząc na "wężach". Zadaniem uczestników jest trafienie w bramkę lub hula-hop drużyny przeciwnej. Drużyna z największą liczbą goli wygrywa. Gra jest wznawiana po zdobyciu gola (z bramki) lub po wyjściu piłki poza pole gry (z linii bocznej). Niedozwolone jest chwywanie przeciwnika. Uczestnicy mogą jedynie dotykać piłki. Jeśli uczestnik złamie tę zasadę, jest to uznawane za faul, gra zostaje zatrzymana, a akcję rozpoczyna drużyna przeciwna.

REFLEKSJA

Ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz zdrowej i sprawiedliwej rywalizacji.

pływanie

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
5 min każdy wyścig

WIELKOŚĆ GRUPY
do 20 uczestników

KRÓTKI OPIS

Zawody polegają na przepłynięciu 12 metrów tam i z powrotem trzymając w ręce deskę, a na niej - kubek z wodą. Kubek nie może spaść. Gdy uczestnik przepłynie ten dystans, przekazuje deskę z kubkiem kolejnemu członkowi drużyny.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Oswojenie się ze środowiskiem wodnym
- Rozwijanie naturalnych ruchów w wodzie



SPRZĘT

- deski do pływania
- kubki plastikowe
- boje/ liny basenowe

CEL ĆWICZENIA

1. Celem jest pozbycie się strachu przed wodą i innych negatywnych uczuć z nią związanych, naturalne i swobodne wykonywanie ruchów w wodzie oraz wzmocnienie mięśni pleców, ramion i nóg.

OPIS

Uczestnicy będą przemierzać trasę z pomocniczą deską do pływania. W zależności od umiejętności pływackich uczestników, zajęcia mogą być przygotowane w dwóch wariantach: dla dobrze pływających dzieci - na głębokiej wodzie, a dla słabych pływaków i osób nieumiejących pływać - na płytkiej wodzie.

Obszar: umieść dwie boje lub inne znaczniki w odległości 12 metrów od linii startu.

Dwie lub więcej drużyn czeka przed linią startu. Jeden uczestnik z każdej drużyny czeka na starcie z deską do pływania i kubkiem. Po sygnale startowym uczestnicy ścigają się ze sobą płynąc lub idąc po dnie do boi lub innego znacznika i z powrotem. Kubek nie może spaść. Jeśli jednak tak się stanie, uczestnik musi wyłowić go i z powrotem położyć na desce. Po przekroczeniu linii mety dziecko przekazuje deskę kolejnemu członkowi drużyny. Wyścig kończy się, gdy ostatni zawodnik powróci na metę.

REFLEKSJA

Ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i sprawiedliwej rywalizacji.



pływanie

WIEK
6+

CZAS TRWANIA
5 min każdy wyścig

WIELKOŚĆ GRUPY
grupy po 10-16 dzieci

KRÓTKI OPIS

Piłka wodna to sport drużynowy, rozgrywany w wodzie. Aby móc grać w piłkę wodną, potrzebne są wcześniejsze umiejętności pływackie. Z tego powodu minimalny wiek grupy docelowej to 8-10 lat. Dzieci w wieku 6-8 lat mogą wykonywać to samo ćwiczenie z pomocą środków asekuracyjnych.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Praca zespołowa
- Umiejętności komunikacyjne
- Przywództwo
- Umiejętność działania pod presją



SPRZĘT

- kilka piłek
- jedna lub dwie bramki

CEL ĆWICZENIA

1. Nauka utrzymywania się na powierzchni wody.
2. Nauka pływania i utrzymywania piłki w wodzie.
3. Nauka poruszania się w wodzie z piłką i rzucania piłką w kierunku słupków.

OPIS

1. Ćwiczenie - uczestnicy leżą na powierzchni wody w pozycji poziomej z rozłożonymi nogami i rękami i wynurzoną z wody głową. Wykonują okrężne ruchy rękami i nogami, by utrzymać ciało w prawidłowej pozycji.
2. Ćwiczenie - uczestnicy utrzymują się w pozycji pionowej wykonując te same okrężne ruchy nogami. Wyciągają jedną rękę do góry, łapią i rzucają piłkę.
3. Ćwiczenie - uczestnicy płyną z piłką w kierunku bramki, a następnie, po wystarczającym zbliżeniu się do niej, próbują oddać do niej strzał używając odpowiedniego sposobu.

REFLEKSJA

1. Dzieci zdobywają pewność siebie w wodzie.
2. Rozwijają nowe umiejętności utrzymywania się na powierzchni wody.
3. Współpracując udaje im się dotrzeć do bramki przeciwników.



pływanie

WIEK
8+

CZAS TRWANIA
10 min

WIELKOŚĆ GRUPY
do 10 dzieci jednocześnie

KRÓTKI OPIS

Siedząc na makaronie basenowym dzieci pływają do przodu i do tyłu wykonując ruchy rękami i nogami. Można również ułatwić ćwiczenie, i zamiast pływania, uczestnicy skaczą lub chodzą po dnie.

ROZWIJANE ZDOLNOŚCI I NAWYKI

- Wzmocnienie mięśni kręgosłupa
- Oswojenie się ze środowiskiem wodnym
- Rozwijanie naturalnych ruchów w wodzie

SPRZĘT

- makaron basenowy dla każdego uczestnika
- rękawki do pływania/
kamizelki ratunkowe
(w razie potrzeby)

CEL ĆWICZENIA

Nauka utrzymywania oraz pływania w wyprostowanej pozycji siedzącej, w celu wzmocnienia mięśni kręgosłupa (mięśni, które pomagają utrzymać prawidłową postawę przy biurku szkolnym).

OPIS

Uczestnicy siedzą okrakiem na makaronie pływackim i pływają odpychając się rękami. Mogą pomagać sobie nogami, symulując bieganie pod wodą.

Dla początkujących, dobrym pomysłem jest rozpoczęcie ćwiczenia w płytkiej wodzie lub z dodatkowym wsparciem.

Zadaniem jest przepłynięcie około 50 metrów siedząc na makaronie. Najpierw dzieci płyną/ idą po dnie/ skaczą do przodu, a następnie do tyłu. Podczas ruchu w wodzie ciało będzie tworzyć opór. Celem jest utrzymanie ciała w pionie i poruszanie się w tej pozycji.

Ćwiczenie ma na celu wzmocnienie mięśni głębokich poprzez utrzymanie ciała w wyprostowanej pozycji. Ponadto jest to dobre ćwiczenie dla ramion i nóg.

REFLEKSJA

Do utrzymania pozycji potrzebne są silne mięśnie brzucha i kręgosłupa. Niektórym dzieciom prawidłowe wykonanie ćwiczenia może zająć więcej czasu.





*KSIĄŻECZKA AKTYWNOŚCI
Water Buddies - aktywna edukacja
na świeżym powietrzu*

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA), które nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Co-funded by
the European Union

Projekt nr 2021-2-PL01-KA210-SCH-000049590
Współpraca na małą skalę w edukacji szkolnej