

## **Sprawozdanie z realizacji zajęć sportowych dla uczniów w ramach programu powszechnej nauki pływania „Umiem Pływać” dofinansowanego z funduszy Ministerstwa Sportu i Turystyki i Urzędu Miasta Reda w roku 2017.**

Uczniowie klas II-III Szkół Podstawowych w Redzie w liczbie 352 uczestników przeszli kurs nauki pływania w ramach programu powszechnej nauki pływania „Umiem pływać”. Zajęcia sportowe z nauki pływania dla dzieci „Umiem pływać” zostały zorganizowane i przeprowadzone przez Uczniowski Klub Sportowy Jedynka Reda. Celem głównym zajęć było upowszechnianie aktywności fizycznej dzieci w środowisku wodnym oraz nabywanie przez nie podstawowych umiejętności pływania, a także uświadomienie dzieciom i rodzicom korzyści zdrowotnych jakie pociąga za sobą nauka tej ważnej umiejętności. Utworzono 24 grupy, które odbywały swoje zajęcia zgodnie z założonym programem i harmonogramem. W czasie 20 godzin zajęć na basenie w nowo otwartym Aquaparku w Redzie pod kierunkiem 9 instruktorów uczniowie poznawali tajniki umiejętności pływackich. Opiekę nad dziećmi w czasie wyjazdów pełnili wychowawcy, którym bardzo aktywnie pomagali rodzice. Dzieci bardzo chętnie i aktywnie uczestniczyły w zajęciach, z niecierpliwością czekały na kolejny wyjazd i ze smutkiem żegnały się po zakończeniu lekcji. Udział w tym projekcie dał dzieciom nie tylko możliwość nauki pływania, ale także aktywnego spędzania czasu wolnego i wspaniałej zabawy. Ćwiczenia w formie zabawowej dostarczały wiele radości i satysfakcji. Zajęcia na basenie rozbudziły potrzebę uczestnictwa dzieci w tej formie aktywności ruchowej. Dzieci nauczyły się w sposób odpowiedzialny i bezpieczny korzystać z basenu i innych akwenów wodnych. Wspólne wyjazdy integrowały uczniów, zaangażowały także do wspólnych działań rodziców. Zajęcia dały im możliwość nabycia podstawowych umiejętności pływania, rozwijania i podnoszenia sprawności fizycznej, zapobiegania wadom postawy, zachęciły także do systematycznego uprawiania sportu w czasie wolnym od nauki i aktywnego stylu życia.

Realizacja zajęć podzielona była na 4 etapy:

- etap 1 (lekcje 1-5) obejmowała opanowanie takich czynności jak zanurzenie głowy do wody, otwieranie oczu pod wodą, naukę wydechu do wody i ćwiczenia wypornościowe. Faza ta została zakończona sprawdzianem I na stopień RYBKA. Stopień RYBKA uzyskali wszyscy uczniowie.
- etap 2 (lekcje 6-10) obejmowała naukę leżenia na piersiach i grzbiecie, proste skoki do wody oraz opanowanie poślizgów na piersiach. Faza ta została zakończona sprawdzianem II na stopień FOKA. Stopień FOKA uzyskało 98% dzieci.
- etap 3 (lekcje 11-15) obejmowała opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie i do kraula na piersiach z wydechem oraz elementy nurkowania w głąb. Faza ta została zakończona sprawdzianem na III stopień NUREK. Stopień NUREK uzyskało 97% uczniów.
- etap 4 (lekcje 16-20) obejmowała opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie, elementy nurkowania w dal i w głąb oraz wykonywanie skoków do wody głębokiej. Faza ta została zakończona sprawdzianem na IV stopień DELFINEK. Stopień DELFINEK uzyskało 95% uczniów.

Ostatnie zajęcia na basenie zostały zorganizowane w formie gier i zabaw z wykorzystaniem poznanych elementów nauki pływania. Dostarczyły dzieciom wiele radości i niezapomnianych przeżyć.

Wszyscy uczniowie uczestniczący w projekcie otrzymali na zakończenie pamiątkowe dyplomy.

Projekt był finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Urząd Miasta Reda. Realizacją zajęć się Uczniowski Klub Sportowy Jedynka Reda.

Prezes UKS 1 Reda

Tomasz Formella