



Wstęp	7
Rozdział 1. Organizacja procesu nauczania pływania	11
1.1. Organizacja nauczania pływania dla młodzieży szkolnej	11
1.1.1. Czynności organizacyjne poprzedzające nauczanie pływania	12
1.1.2. Miejsce i przygotowanie akwenu do nauczania pływania	12
1.2. Planowanie nauczania pływania, kontrola wyników oraz dokumentacja	14
1.3. Bezpieczeństwo w czasie zajęć ruchowych w wodzie	16
1.3.1. Zakres obowiązków i odpowiedzialności osób biorących udział w procesie nauczania pływania	16
1.3.1.1. Zakres obowiązków nauczyciela pływania	16
1.3.1.2. Zakres obowiązków ucznia	19
1.3.1.3. Zakres czynności opiekuna grupy (osoby doprowadzającej uczniów na pływalnię)	20
1.4. Realizacja procesu nauczania pływania	21
1.4.1. Czynności lekcyjne nauczyciela pływania	21
1.4.2. Budowa toku lekcyjnego	22
1.4.3. Formy organizacyjne przebiegu ćwiczeń na lekcji	32
1.4.4. Podsumowanie lekcji	35
1.4.5. Przybory dydaktyczne w uczeniu się i nauczaniu pływania	35
1.4.6. Środki natychmiastowej informacji w nauczaniu pływania	37
Rozdział 2. Wybrane aspekty procesu uczenia się i nauczania pływania	39
2.1. Definicje uczenia się i nauczania czynności motorycznych	39
2.2. Osobowość i kompetencje nauczyciela pływania	42
2.3. Wybrane metody nauczania czynności pływackich	45
2.4. Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu pływania	56
2.5. Wybrane zasady dydaktyczne	57
Rozdział 3. Pierwszy etap uczenia się i nauczania pływania – zdobywanie kompetencji pływackich	60
3.1. Uczenie się i nauczanie podstawowych umiejętności pływackich	61
3.1.1. Wstępna adaptacja organizmu człowieka do środowiska wodnego	61
3.1.1.1. Adaptacja w aspekcie warunków fizycznych wody	62
3.1.1.2. Adaptacja do środowiska wodnego pod względem funkcjonalnym	74
3.1.1.3. Adaptacja psychomotoryczna do środowiska wodnego	77

3.1.2. Specyfika oddychania w środowisku wodnym	80
3.1.3. Lęk przed wodą	81
3.2. Ćwiczenia pierwszego etapu uczenia się i nauczania pływania	84
3.2.1. Czynności ruchowe w środowisku wodnym	86
3.2.2. Zanurzanie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody	87
3.2.3. Opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym	89
3.2.4. Zapoznanie z wyporem wody	92
3.2.5. Opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie	94
3.2.6. Elementarne skoki do wody	97
3.2.7. Opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie	100
3.2.8. Opanowanie ruchów kończyn dolnych w pływaniu na piersiach i grzbiecie	104
3.2.9. Pływanie elementarne	105
Rozdział 4. Nauczanie pływania dzieci najmłodszych	109
4.1. Organizacja oraz założenia programowe nauczania pływania dzieci w wieku 1–4 lat	109
4.2. Wybór ćwiczeń do nauczania pływania dzieci w wieku 1–4 lat	111
4.2.1. Ćwiczenia oswajające z wodą	111
4.2.2. Nauczanie umiejętności zanurzania głowy oraz leżenia na piersiach i grzbiecie	117
4.2.3. Ćwiczenia oddechowe	121
4.2.4. Nauczanie lokomocji na piersiach i grzbiecie	125
4.2.5. Skoki do wody	131
Rozdział 5. Zabawy ruchowe w nauczaniu pływania	136
5.1. Zabawy emocjonujące	138
5.1.1. Wybór zabaw emocjonujących	138
5.2. Zabawy dydaktyczne	146
5.2.1. Wybór zabaw dydaktycznych	146
5.2.1.1. Zabawy z zanurzeniem twarzy, otwieraniem oczu i nurkowaniem	146
5.2.1.2. Zabawy z wydechem do wody	153
5.2.1.3. Zabawy wypornościowe oraz przygotowujące do leżenia na wodzie i poślizgu	157
5.2.1.4. Zabawy ze skokami do wody	164
5.2.1.5. Zabawy kształtujące elementy techniki pływania	167
Rozdział 6. Drugi etap uczenia się i nauczania pływania – opanowanie standardowych technik pływania	174
6.1. Kraul na grzbiecie	176
6.1.1. Ewolucja kraula na grzbiecie	176
6.1.2. Kraul na grzbiecie – ogólna charakterystyka techniki	180
6.1.3. Kraul na grzbiecie – przebieg ruchów napędowych	182
6.1.4. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania pływania kraulem na grzbiecie.	186

6.2. Kraul	198
6.2.1. Ewolucja kraula	198
6.2.2. Kraul – ogólna charakterystyka techniki	204
6.2.3. Kraul – przebieg ruchów napędowych	206
6.2.4. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania pływania kraulem	210
6.3. Delfin	222
6.3.1. Ewolucja delfina	222
6.3.2. Delfin – ogólna charakterystyka techniki	224
6.3.3. Delfin – przebieg ruchów napędowych	226
6.3.4. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania pływania delfinem	231
6.4. Styl klasyczny (żabka)	241
6.4.1. Ewolucja stylu klasycznego	241
6.4.2. Styl klasyczny – ogólna charakterystyka techniki	245
6.4.3. Styl klasyczny – przebieg ruchów napędowych	247
6.4.4. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania pływania stylem klasycznym	252
6.5. Starty	263
6.5.1. Start ze słupka startowego	263
6.5.1.1. Technika skoku startowego ze słupka	264
6.5.1.2. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania skoku startowego ze słupka	271
6.5.2. Start w stylu grzbietowym	277
6.5.2.1. Technika startu w stylu grzbietowym	278
6.5.2.2. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania startu z wody w stylu grzbietowym	280
6.6. Nawroty	282
6.6.1. Nawrót w stylu grzbietowym	283
6.6.1.1. Technika nawrotu w stylu grzbietowym	283
6.6.1.2. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania nawrotu zwykłego w stylu grzbietowym	288
6.6.1.3. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania nawrotu koziołkowego w stylu grzbietowym	290
6.6.2. Nawrót w stylu dowolnym	293
6.6.2.1. Technika nawrotu w stylu dowolnym	293
6.6.2.2. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania nawrotu zwykłego w stylu dowolnym	297
6.6.2.3. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania nawrotu koziołkowego w stylu dowolnym	300
6.6.3. Nawrót w stylu motylkowym	303
6.6.3.1. Technika nawrotu w stylu motylkowym	303
6.6.3.2. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania nawrotu w stylu motylkowym	306
6.6.4. Nawrót w stylu klasycznym	309
6.6.4.1. Technika nawrotu w stylu klasycznym	309
6.6.4.2. Wybór ćwiczeń do uczenia się i nauczania nawrotu w stylu klasycznym	313
6.6.5. Nawroty w stylu zmiennym	316
6.6.5.1. Technika nawrotów w stylu zmiennym	316
Piśmiennictwo	325