

PROGRAM RADA ZA DJECU S POTEŠKOĆAMA
U PLIVAČKOM KLUBU

PRIPREMILA:

Silva Žabo, trenerica plivanja

-ZADAR, 2012.-

Metodika rada

1. Plan sata plivanja - struktura rada
2. Metode rada u školi plivanja
3. Oblik rada u školi plivanja
4. Savladavanje osnovnih elemenata u programu
 - a) Vježbe privikavanja na vodu i vježbe jednostavnih kretnji
 - Vježbe privikavanja na vodu
 - Vježbe disanja i gledanja u vodi
 - Vježbe za odžavanje horizontalnog položaja
 - Vježbe “klizanja” po vodi
 - Skokovi u vodu
 - b) Vježbe tehnika – kraul i leđno
 - Vježbe na suhom
 - Vježbe u vodi
 - vježbe za rad ruku
 - vježbe za rad nogu
 - vježbe koordinacije

Plan sata plivanja- struktura rada

Na učenje plivanja i terapijski rad gleda se kao i na svaki drugi nastavni proces u kojem je osnovni cilj prenošenje znanja sa učitelja na učenika. Nastava koja se realizira u školi plivanja posjeduje i određene specifičnosti, ali u svakom slučaju podliježe principima planiranja i izvođenja nastavnog procesa. Praksa je pokazala da je škola plivanja jedan intenzivan nastavni proces koji se brižljivo organizira kako bi se polaznicima omogućio dovoljan odmor između satova s jedne strane i održavanja naučenih elemenata s druge strane.

Pod strukturom sata u najširem smislu riječi podrazumijevamo organizirani plan sata koji se može koristiti kao osnova za svaki pojedini sat. Struktura sata ukazuje i na postepenost u opterećenju organizma tijekom sata, što je u jednom novim i posebnim uvjetima kao što je voda, jako bitno.

Struktura sata- načelo:

- I dio - uvodni dio sata (uvodna riječ i pripreme)
- II dio - pripremni dio sata (vježbe oblikovanja i privikavanje na vodu)
- III dio - glavni dio sata (predviđeni program)
- IV dio - završni dio sata (vježbe opuštanja i igre)

UVODNI DIO SATA

Zadaci su mu da se organizam postepeno zagrije i da se za sat stvori vedra klima i raspoloženje. Za ovaj dio sata su karakteristične vježbe igre koje su jednostavne za učenje i realizaciju.

TRAJANJE: 5 minuta

PRIPREMNI DIO SATA

Pripremni dio sata je orijentiran na pravilno formiranje organizma i usavršavanje postojećih kretnih sposobnosti. U ovom dijelu sata počinje obrazovni proces. Najvažniji zadatak koji treba riješiti ovaj dio sata je usavršavanje aparata za kretanje, kao i razvijanje i usavršavanje osnovnih psihomotoričkih sposobnosti na kojima se gradi koordinacija složenih kretnji. Vrsta vježbi je uvjetovana glavnim dijelom sata.

TRAJANJE: 10 minuta

GLAVNI DIO SATA

U glavnom dijelu sata ostvaruje se najveći dio programa. Zadaci:

- formiranje, usavršavanje i učvršćivanje pokreta
- podsticanje i usavršavanje općih motoričkih sposobnosti

Izbor vježbi u ovom dijelu sata mora biti izvršen pravilno. Redoslijed vježbi mora biti takav da omogući pozitivan transfer u učenju. Realizacija ovog dijela sata je u vodi.

TRAJANJE: 35-40 minuta

ZAVRŠNI DIO SATA

Fiziološki je bitno da se funkcije organizma poslije napora dovedu u normalno stanje. Metodički je potrebno izvršiti kratko ponavljanje savladanih elemenata, a pozitivne elemente eksploatirati u smislu bolje motivacije.

Metode rada

Metod obuke je najjednostavniji i najpotpuniji oblik prenošenja znanja. U obuci plivanja koristimo:

- sintetičku metodu
- analitičku metodu
- kombiniranu metodu

Radi bolje eksploatacije gore navedenih primjenjujemo i:

- metod usmenog izlaganja
- metod demonstracije
- metod igre

SINTETIČKA METODA

Sastoji se u tome da se kretanja realizira u cjelini. U plivanju se primjenjuje u kasnijoj fazi programa kada se za to stvore povoljni uvjeti. Primjenljiva je u fazi diferencije i automatizacije. Najčešća primjena je u fazi usavršavanja tehnike.

ANALITIČKA METODA

Raščlanjivanje pokreta na sastavne elemente. Pojedini elementi se uče odvojeno, zatim se postepeno povezuju u sinkroniziranu cjelinu. Primjena analitičke metode ogleda se u slijedećem redoslijedu elemenata:

- učenje rada nogu na suhom, zatim u vodi
- učenje rada ruku na suhom, zatim u vodi
- učenje disanja na suhom, zatim u vodi

KOMBINIRANA METODA

Sintetička i analitička metoda se rijetko koriste samostalno. Tijekom rada većina elemenata se uči primjenom ove dvije metode kombinirano.

METODA USMENOG IZLAGANJA

Neophodno je da na svako učenje elementa trener da slikovito objašnjenje. Objašnjenje mora biti dano riječnikom koji je pristupačan djeci.

METODA DEMONSTRACIJE

Ova metoda se koristi kako bi djeca dobila vizualnu predstavu o pravilnosti pokreta. Demonstracija se izvodi tako da je jednako vidljiva za svakog u grupi. Radnja se može demonstrirati u:

- u svom prirodnom obliku
- u svom prirodnom obliku, ali usporeno
- po elementima

Demonstraciju izvodi trener osobno, i ona mora biti popraćena metodom usmenog izlaganja.

METODA IGRE

Emotivnost igara u vodi možemo koristiti kao odličan poticaj za aktivniji rad u školi plivanja. Kroz igru, plivači zaboravljaju na strah od vode i rad im postaje lakši.