

PROGRAM POWSZECHNEJ NAUKI PŁYWANIA

„UMIEM PŁYWAĆ” 2016

„Nauka pływania dla uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej
w Zębolicach”

REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE



„Nauka pływania dla uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej
w Zębolicach”

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w projekcie „Nauka pływania dla uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej w Zębolicach” realizowanym przez Gminę Zębolicę oraz Zespół Gimnazjalno-Szkolny w Zębolicach, współfinansowany w ramach PROGRAMU POWSZECHNEJ NAUKI PŁYWANIA ‘UMIEM PŁYWAĆ’ 2016, dofinansowanego ze środków Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów z dotacji Ministerstwa Turystyki i Sportu.
2. Projekt przewiduje przeprowadzenie łącznie 20 godzin zajęć nauki pływania na grupę w okresie od 01.04.2016 r. do 30.06.2016 r.
3. Cel projektu:
 - a. wszechstronny, harmonijny rozwój psychofizyczny dziecka;
 - b. opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa na pływalni;
 - c. zachęcenie uczniów do zachowań prozdrowotnych przez kształtowanie nawyków higienicznych;
 - d. profilaktyka wad postawy i skrzywień kręgosłupa;
 - e. podniesienie ogólnej sprawności fizycznej uczniów;
 - f. zachęcenie młodzieży do aktywnych form spędzania wolnego czasu.
 - g. Kształtowanie odpowiedzialności, odwagi, samodzielności, samodyscypliny i systematyczności oraz postaw osobowościowych.
4. Adresatami projektu są uczniowie z klas I-III Szkoły Podstawowej w Zębolicach:
 - a. Liczba uczniów kl. I – 5 osób;
 - b. Liczba uczniów kl. II – 15 osób;

- c. Liczba uczniów kl. III – 10 osób,
którzy będą nieodpłatnie uczestniczyć w zajęciach nauki pływania poza obowiązkowymi zajęciami z wychowania fizycznego, w dwóch grupach po 15 osób.
5. Miejsce realizacji projektu:
Kryta Pływalnia „Delfin”
ul. Solna 5, 46-380 Dobrodzień
6. Niniejszy regulamin określa:
- warunki uczestnictwa w projekcie;
 - zasady rekrutacji;
 - zasady uczestnictwa;
 - zasady monitoringu uczestników.

§ 2

Warunki uczestnictwa w projekcie

- Projekt skierowany jest do uczniów ze Szkoły Podstawowej w Zębowicach, uczęszczających do klas I – III.
- Przy rekrutacji pierwszeństwo mają uczniowie mający problemy zdrowotne typu wady postawy, skrzywienia kręgosłupa, nadwaga i otyłość.
- Dokumentem niezbędnym do uczestnictwa w projekcie jest wypełniona deklaracja uczestnictwa w projekcie (zał. Nr 1).

§ 3

Zasady rekrutacji

- Rekrutację w Szkole Podstawowej prowadzić będzie zespół rekrutacyjny powołany przez dyrektora szkoły.
- Działania rekrutacyjne obejmują następujące etapy:
 - wypełnienie przez zainteresowanego rodzica niepełnoletniego ucznia deklaracji uczestnictwa w projekcie (zał. Nr 1);
 - dołączenie do deklaracji:
 - oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych (zał. Nr 2);
 - oświadczenie rodzica o braku przeciwwskazań do nauki pływania (zał. Nr 3);
 - oświadczenie rodzica uczestnika projektu o zapoznaniu się z programem nauki pływania (zał. Nr 4);
 - stworzenie listy uczestników projektu i listy rezerwowej;
 - powiadomienie kandydatów o zakwalifikowaniu się do udziału w projekcie.
- Proces rekrutacji rozpocznie się od: 21.03.2016 r. do 30.03.2016 r.
O zakwalifikowaniu uczestnika decydować będzie komisja rekrutacyjna, składająca się z pracowników Zespołu Gimnazjalno-Skolnego (dyrektor,

higienistka, nauczyciel W-F) oraz złożenie pełnej dokumentacji. Ostateczna lista uczestników projektu w szkołach podstawowych będzie dostępna w sekretariacie od dnia: 31.03.2016 r.

§ 4

Zasady uczestnictwa w projekcie

1. Uczestnicy zobowiązani są do regularnego uczestnictwa w zajęciach.
2. Opuszczenie zajęć bez zasadnego usprawiedliwienia skutkować będzie skreśleniem osoby z listy uczestników projektu.
3. Na zajęciach sprawdzana będzie każdorazowo obecność przez opiekuna grupy oraz będzie prowadzony dziennik zajęć przez instruktora nauki pływania (zał. Nr 5 i 6).
4. Organizator dopuszcza usprawiedliwienie nieobecności spowodowane chorobą lub ważnymi sytuacjami losowymi. Podstawą usprawiedliwienia jest informacja przekazana opiekunowi grupy na odpowiednim formularzu (zał. Nr 7).
5. Zajęcia odbywać się będą z częstotliwością raz w tygodniu po 2 godziny lekcyjne.
6. Wyjazdy uczestników na basen odbywać się będą zgodnie z ustalonym harmonogramem w wyznaczonym miejscu zbiórki.

§ 5

Zasady monitoringu uczestników projektu

Uczestnik projektu zobowiązuje się do systematycznego uczestniczenia w zajęciach oraz wypełniania ankiety monitorującej dotyczącej uczestnictwa w projekcie i realizowanych działań.

§ 6

Zasady rezygnacji z uczestnictwa w projekcie

1. W przypadku rezygnacji z udziału w projekcie przed rozpoczęciem zajęć uczestnik projektu zobowiązuje się dostarczyć informację o tym fakcie na odpowiednim druku (zał. Nr 8).

§ 7

Postanowienia końcowe

1. Regulamin obowiązuje przez cały okres realizacji projektu.
2. Regulamin dostępny jest w sekretariacie Zespołu Gimnazjalno-Szkolnego oraz na stronie internetowej www.zgszebowice.pl

3. Regulamin zajęć stanowi załącznik Nr 9.
4. Program nauki pływania załącznik Nr 10.

ałącznik Nr 9

do regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie

Regulamin zajęć w ramach projektu „NAUKA PŁYWANIA DLA UCZNIÓW KLAS I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZĘBOWICACH”

1. Uczestnicy zajęć oraz ich rodzice/opiekunowie prawni zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania Regulaminu Pływalni „Delfin” w Dobrodzieniu oraz Regulaminu Zajęć „Nauki pływania dla uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej w Zębolicach”.
2. Dziecko zostaje wpisane na listę uczestników zajęć na podstawie złożonej przez rodziców/opiekunów prawnych deklaracji oraz przedłożenia oświadczenia rodzica uczestnika projektu „Nauka pływania dla uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej w Zębolicach” o braku przeciwwskazań do uczestnictwa dziecka w zajęciach.
3. Wpisanie dziecka na listę uczestników jest jednoznaczne z akceptacją warunków regulaminu zajęć.
4. Rodzice i uczestnicy zajęć zobowiązani są przestrzegać dni i godzin, na które dziecko jest zapisane.
5. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do przybycia na zajęcia najpóźniej 10 minut przed ich rozpoczęciem.
6. Na basenie dziecko przebywa 90 minut zajęć pod opieką instruktora. W części szatniowej opieka nad dzieckiem przed i po zajęciach należy do wychowawcy/opiekuna.
7. Zajęcia odbywają się w grupach 15 osobowych i prowadzone są przez instruktora posiadającego odpowiednie uprawnienia. Dziecko powinno bezwzględnie stosować się do jego poleceń i wskazówek.
8. Grupa ćwiczebna wchodzi i wychodzi z wody na sygnał instruktora. Każde wejście i wyjście z wody w czasie zajęć może odbywać się za wiedzą i zgodą instruktora. Bez jego zezwolenia nie wolno opuszczać pływalni.
9. W przypadku złego samopoczucia lub jakichkolwiek problemów zdrowotnych podczas zajęć dziecko powinno o tym poinformować instruktora.
10. Na pływalni przestrzegać należy porządku i dyscypliny. Niedopuszczalne są lekkomyślne żarty, jak: potrącanie, spychanie, wrzucanie do wody, mogące doprowadzić do nieszczęśliwego wypadku.
11. Na pływalni wszystkich uczestników obowiązuje koleżeństwo, wzajemna życzliwość i chęć przyścia z pomocą koleżankom i kolegom w czasie nauki i ewentualnego grożącego niebezpieczeństwa.
12. Za zgubione lub pozostawione rzeczy na terenie pływalni organizator nie ponosi odpowiedzialności.
13. W przypadku niespełnienia wymogów regulaminu może zostać odmówione przyjęcie uczestników zajęć na basen.
14. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania zajęć z przyczyn od niego niezależnych (np. awaria basenu itp.) w przypadku odwołania zajęć z przyczyn

obiektywnych lub leżących po stronie pływalni, zajęcia te zostaną odrobione w terminie wyznaczonym przez organizatora a dogodnym dla uczestników.

*Załącznik Nr 10
do regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie*

PROGRAM NAUKI PŁYWANIA

Faza pierwsza (lekcje 1-5)		Faza druga (lekcje 6-10)		Faza trzecia (lekcje 11-15)		Faza czwarta (lekcje 16-20)																													
1.	Opanowanie podstawowych czynności w wodzie	6.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	11	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	16	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie																												
2.	Zanurzenie głowy do wody.	7.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	12	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	17	panowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie																												
3.	Otwieranie oczu pod wodą.	8.	Wykonywanie prostych skoków	13	Elementy nurkowania w głęb.	18	Elementy nurkowania w dal i w głęb																												
4.	Opanowanie wydechu do wody.	9.	Opanowanie poślizgów na piersiach	14	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	19	Wykonywanie skoków do wody głębokiej																												
5.	Ćwiczenia wypornościowe	10	Opanowanie poślizgów na piersiach	15	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	20	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Sprawdzian I na stopień RYBKA</th> <th style="width: 25%;">Sprawdzian II na stopień FOKA</th> <th style="width: 25%;">Sprawdzian III na stopień NUREK</th> <th style="width: 25%;">Sprawdzian IV na stopień DELFINEK</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń</td> <td>1.</td> <td>Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund</td> <td>2.</td> <td>Skok do wody Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td></td> <td>1.</td> <td>Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td> <td>2.</td> <td>Nurkowanie w głęb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td></td> <td>1.</td> <td>Przeplnięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td> <td>2.</td> <td>Skok do wody głębokiej, wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.</td> </tr> </tbody> </table>								Sprawdzian I na stopień RYBKA	Sprawdzian II na stopień FOKA	Sprawdzian III na stopień NUREK	Sprawdzian IV na stopień DELFINEK	1.	Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń	1.	Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund	2.	Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund	2.	Skok do wody Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach	1.		1.	Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)	2.		2.	Nurkowanie w głęb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)	1.		1.	Przeplnięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.	2.		2.	Skok do wody głębokiej, wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.
Sprawdzian I na stopień RYBKA	Sprawdzian II na stopień FOKA	Sprawdzian III na stopień NUREK	Sprawdzian IV na stopień DELFINEK																																
1.	Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń	1.	Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund																																
2.	Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund	2.	Skok do wody Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach																																
1.		1.	Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)																																
2.		2.	Nurkowanie w głęb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)																																
1.		1.	Przeplnięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.																																
2.		2.	Skok do wody głębokiej, wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.																																

Źródło: - opracowanie Katarzyna Kucia-Czyszczkoń, Alicja Stachura