

Ghid pentru desfășurarea activităților în piscina interioară din Complexul Cornișa Aqua Parc & Sports Botoșani

Ghidul propune un număr de șase lecții ce includ activități acvatice.

Profesorul care conduce activitatea poate să adapteze lecțiile în funcție de cunoștințele sale despre natație, de numărul dar și de vârsta elevilor.

Se poate lucra ținând cont de nivelul de pregătire al elevilor, de asemenea se poate lucra diferențiat alcătuind grupe de băieți și grupe de fete.

Activitatea trebuie desfășurată într-un ambient plăcut, dar cu respectarea regulilor referitoare la activitățile acvatice.

Propuneri activități

ACTIVITATEA NR. 1 - 120 minute

- I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute
- II. Acomodarea cu apa; 10 minute
- III. Aqua Gym; 10 -15 minute
- IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute
- V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute
- VI. Relaxare în apă. 40 – 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

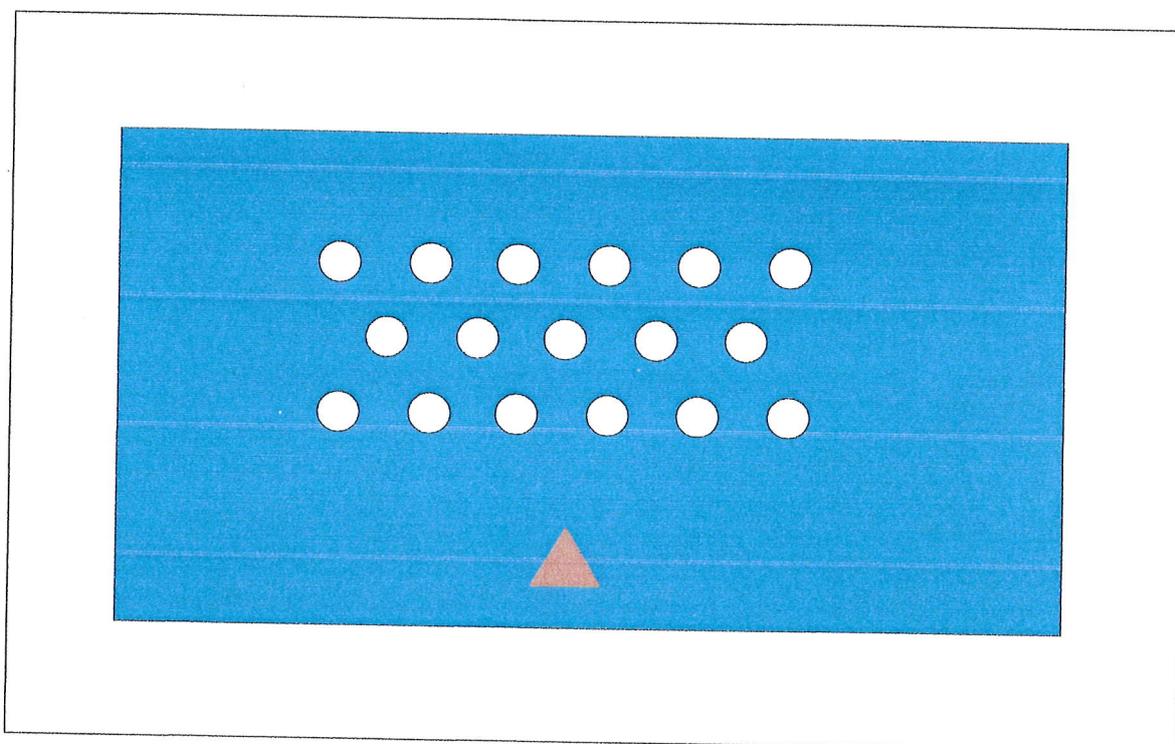
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa - deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin, aceștia se vor deplasa în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați în formație de gimnastică.



Exercițiile sunt formulate astfel încât comenzile pe care profesorul le dă elevilor să fie asemănătoare cu cele utilizate în veriga lecției de educație fizică - „influențarea aparatului locomotor”.

Profesorul poate conduce acest moment din apă sau de pe marginea bazinului și poate adapta exercițiile în funcție de situație.

Avantajul demonstrației de pe marginea bazinului constă în faptul că elevii pot vedea mai bine demonstrațiile profesorului.

Avantajul demonstrației din apă constă în faptul că profesorul percepe mai bine exercițiile și poate să adapteze dozarea efortului, amplitudinea mișcărilor etc.

Exemplu succesiune exerciții:

1. Mergeți pe loc cu brațele întinse lateral timp de 20 de secunde.
2. Mergeți pe vârfuri, pe loc, cu brațele întinse sus timp de 20 de secunde.
3. Alergați pe loc timp de 10 secunde, mișcând brațele pe lângă corp.
4. Alergați pe loc, pendulând gambele spre înapoi, timp de 10 secunde.
5. Respirați, mergând pe loc și scuturând brațele timp de 20 de secunde.
6. Rotați capul spre stânga de 4 ori, apoi spre dreapta de 4 ori, din poziția stând cu brațele îndoite și cu mâinile pe șolduri.
7. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și cu brațele pe lângă corp, întindeți brațele înainte și apoi reveniți în poziția inițială. Executați mișcarea de 4 ori.
8. Din aceeași poziție, duceți brațele întinse sus, ridicându-vă totodată pe vârfuri și reveniți cu brațele lângă corp. Repetați mișcarea de 4 ori.
9. Din aceeași poziție, rotați brațele de 4 ori înainte și de 4 ori înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.

10. Din stând depărtat cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri, îndoii trunchiul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 8 ori.
11. Din aceeași poziție rotați trunchiul spre stânga, apoi spre dreapta menținând spatele drept. Executați acțiunea de 3 ori.
12. Din poziția stând cu picioarele apropiate și cu brațele întinse sus, aplecați trunchiul înainte cu arcuire, ducând brațele la nivelul apei, după care întindeți trunchiul înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
13. Stând depărtat cu brațele întinse lateral, mențineți musculatura încordată timp de 30 de secunde.
14. Aproiați picioarele, îndoii brațele și duceți mâinile pe șolduri, apoi executați sărituri pe loc timp de 15 de secunde.
15. Din aceeași poziție săriți în depărtat lateral și reveniți în apropiat timp de 15 secunde.
16. Scuturați brațele, respirând profund timp de 30 de secunde.
17. Alergați pe loc timp de 30 de secunde, inspirând și expirând profund.
18. Mergeți pe loc în ritm lent timp de 30 de secunde.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

1. Elevii se vor așeza în linie pe marginea bazinului în poziția așezat, cu picioarele scufundate în apă până la nivelul genunchilor.

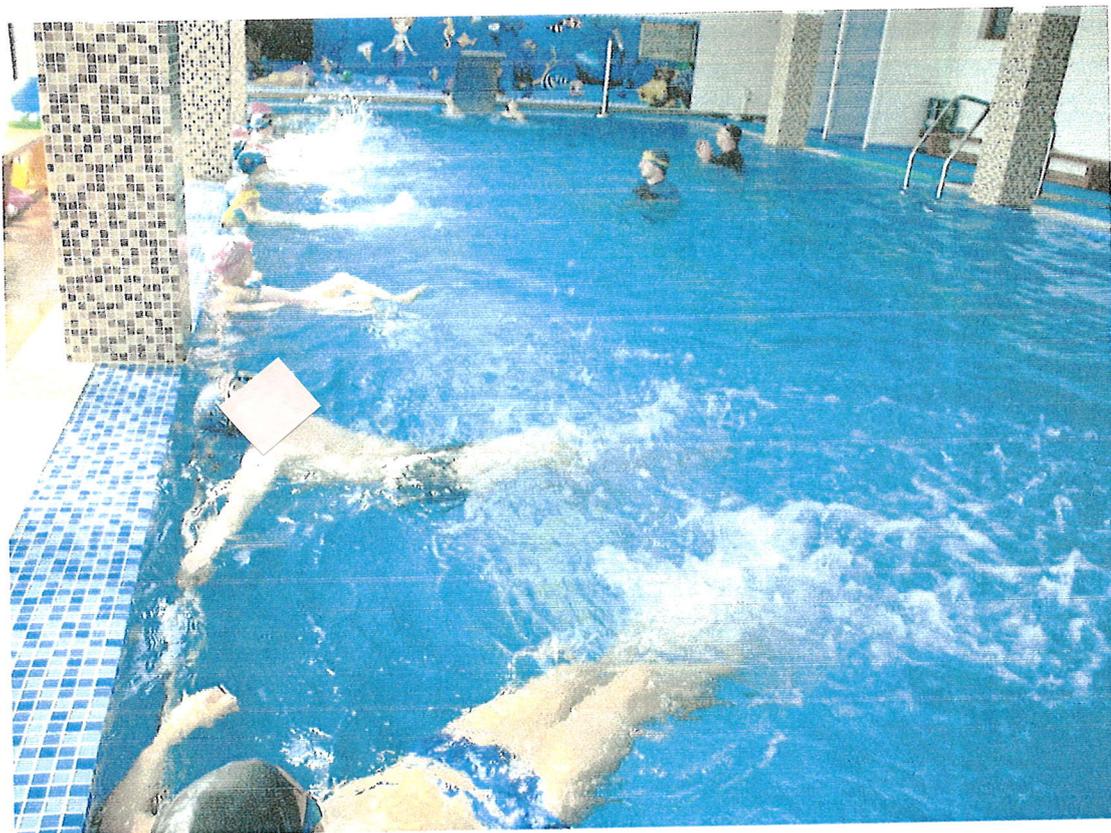
Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la număratoarea profesorului

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

2. Elevii vor intra în apă și se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătorea profesorului

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.



3. Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătorea profesorului.

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

Mișcarea pornește de la coapsă în jos, cu labele orientate spre interior, și cu genunchii relaxați.

4. Executarea mișcării picioarelor din deplasare cu mâinile sprijinite pe baghetă sau plăcuța de înot – Elevii vor lucra pe o distanță indicată de profesor.
5. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.



V. Joc în apă 15-20 minute

Exemplu joc - „TRECEM PRIN TUNEL”



Scopul jocului: învățarea deprinderilor motrice specifice înotului

Număr participanți: 10 – 20

Materiale necesare:

Spațiul minim necesar: L – 5 m; l – 2 m

Descrierea jocului:

Elevii sunt dispuși pe două șiruri paralele, la 1m unul de celălalt, apucați de mâini, brațele întinse oblic sus. Doi jucători trec în înot pe sub „podul” format de brațele celorlalți, apoi se așază la capătul șirurilor prinzându-se de mâini. Jocul continuă până ce toți jucătorii trec pe sub „pod”.

Indicații metodice:

În funcție de spațiul disponibil, „podul” se va curba formând astfel un arc de cerc. Elevii care nu pot să se deplaseze în înot se vor deplasa cu picioarele pe fundul bazinului.

VI. Relaxare în apă 40 – 60 minute

– Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.

ACTIVITATEA NR. 2 - 120 minute

- I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute
- II. Acomodarea cu apa; 10 minute
- III. Aqua Gym; 10 -15 minute
- IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute
- V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute
- VI. Relaxare în apă. 40 - 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

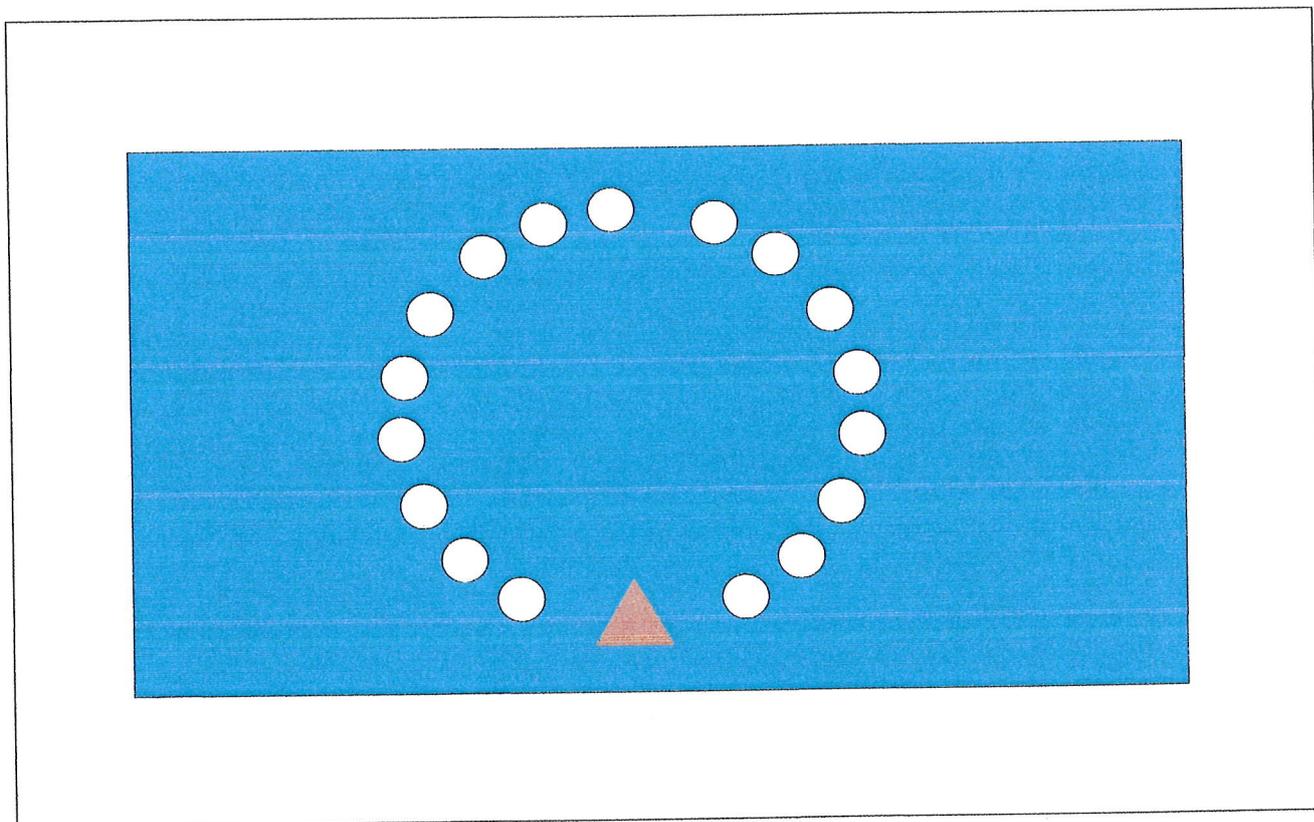
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa - deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin, aceștia se vor deplasa în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați în cerc.



Complex gimnastică:

Materiale necesare: 1 baghetă de gimnastică

1. Mergeți pe loc cu brațele întinse înainte, cu bagheta apucată de capete, timp de 10 de secunde.
2. Mergeți pe vârfuri cu brațele întinse sus, cu bagheta apucată de capete și încercați să mențineți spatele cât mai drept, timp de 15 de secunde.
3. Alergați pe loc, timp de 10 secunde cu genunchii sus și brațele îndoite, ținând bagheta la nivelul pieptului.

4. Alergați pe loc timp de 10 secunde, pendulând gambele spre înapoi cu bagheta ținută la spate la nivelul coatelor.
5. Respirați profund, mergând timp de 20 de secunde.
6. Din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor cu bagheta ținută înaintea jos, de capete apucat, rotiți capul spre stânga de 4 ori, apoi spre dreapta de 4 ori.
7. Din stând depărtat cu bagheta ținută la nivelul pieptului, ridicați-vă pe vârfuri ducând bagheta sus, apoi reveniți pe toată talpa, îndoind brațele aducând bagheta la piept. Repetați mișcarea de 4 ori.
8. Din poziția stând depărtat cu bagheta sus, răsuciți amplu trunchiul spre stânga cu arcuire, apoi spre dreapta cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
9. Din aceeași poziție, îndoiiți trunchiul spre stânga și arcuiți, apoi spre dreapta și arcuiți. Repetați acțiunea de 8 ori.
10. Din poziția stând cu picioarele apropiate și brațele întinse sus, cu bagheta apucată de capete, aplecați trunchiul spre înaintea cu arcuire, după care întindeți trunchiul spre înapoi cu arcuire. Repetați mișcarea de 4 ori.
11. Din poziția stând cu picioarele apropiate și brațele îndoite cu bagheta ținută la piept, fandați înainte pe piciorul stâng până ce ajungeți cu bărbia la nivelul suprafeței apei, duceți brațele întinse sus și mențineți poziția 10 secunde. Repetați mișcarea fandând și pe piciorul drept.
12. Din aceeași poziție, fandați lateral stânga ducând bagheta înainte cu brațele întinse și mențineți 10 secunde, apoi repetați acțiunea și pe partea dreaptă.

13. Inspirați profund și încercați să mențineți aerul în plămâni timp de 3 secunde, după care expirați cu putere.
14. Lasați bagheta să plutească pe apă și mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse lateral.
15. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse înainte.
16. Mergeți timp de 10 secunde cu brațele întinse sus.
17. Mergeți timp de 15 secunde în ritm lent, respirând și scuturând brațele.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

1. Elevii vor așeza baghetele pe marginea bazinului și se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

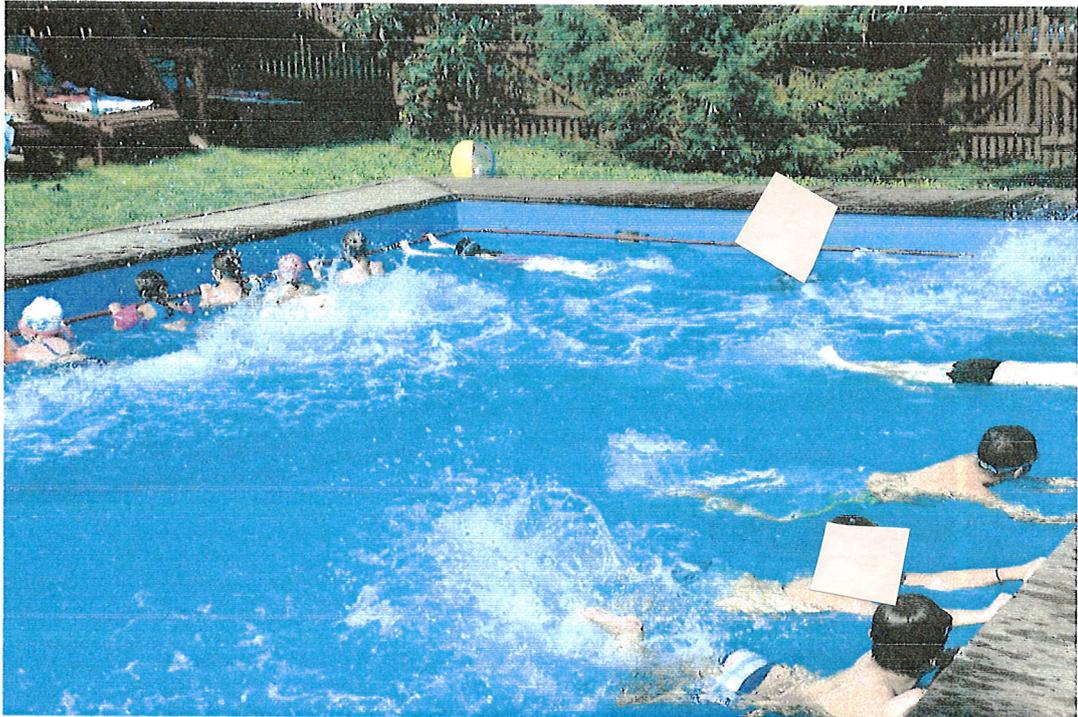
Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoria profesorului

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

2. Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătoria profesorului.

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.



3. Executarea mișcării picioarelor din deplasare cu mâinile sprijinite pe baghetă sau plăcuța de înot – Elevii vor lucra pe o distanță indicată de profesor.
4. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.

V. Joc în apă 15-20 minute

„MĂGĂRUȘUL PLUTITOR”



Scopul jocului: obișnuirea elevilor cu mișcările executate în apă

Număr participanți: 6 – 30

Materiale necesare:

Spațiul minim necesar: L – 4 m; l – 4 m

Descrierea jocului:

Jucătorii sunt dispuși în cerc cu fața spre interior, un jucător fiind poziționat în interiorul cercului. Jucătorul din centrul cercului încearcă să intercepteze mingea pasată de cei care formează cercul. Jucătorul care greșește îi va lua locul celui din interiorul cercului.

Indicații metodice:

Este indicat să se folosească o minge ușoară.

Nu este permisă pasa între jucătorii alăturați.

VI. Relaxare în apă 40 - 60 minute

- Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.

ACTIVITATEA NR. 3 - 120 minute

- I. Organizarea grupei de elevi; 10 - 15 minute
- II. Acomodarea cu apa; 10 minute
- III. Aqua Gym; 10 -15 minute
- IV. Exerciții specifice înotului; 15 - 20 minute
- V. Jocuri în apă; 15 - 20 minute
- VI. Relaxare în apă. 40 – 60 minute

I. Organizarea grupei 10-15 minute

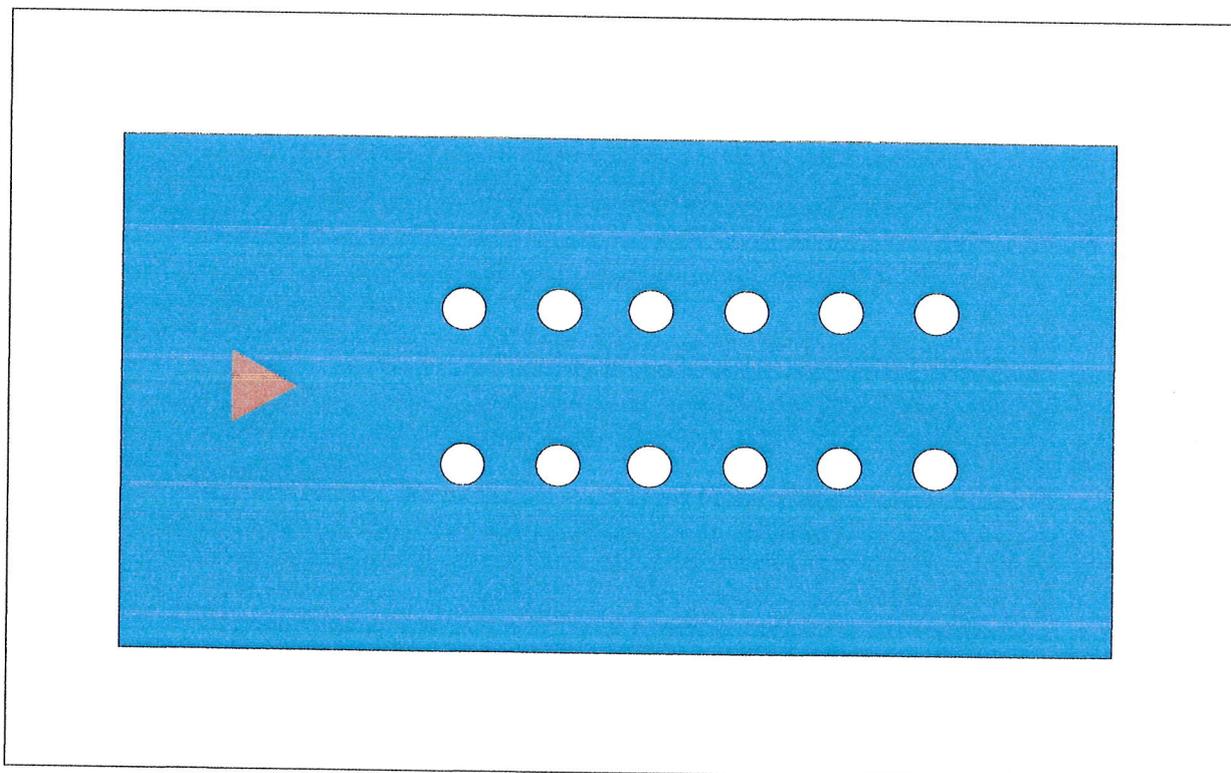
- Profesorul va oferi indicații referitoare la modul de comportament al elevilor în baza sportivă și va transmite informațiile privind regulamentul bazei de agrement și protecția muncii;
- Elevii se vor echipa și se vor pregăti pentru intrarea în bazin.

II. Acomodarea cu apa – deplasare în apă - 10 minute

După ce au intrat toți elevii în bazin aceștia se vor deplasa în suprafața avută la dispoziție, obișnuindu-se cu apa.

III. Aqua Gym - 10 - 15 minute

Elevii sunt așezați pe două șiruri.



Complex gimnastică:

Materiale necesare: 1 bagheta de gimnastică

1. Mergeți pe loc, pe vârfuri cu brațele întinse oblic jos, ținând o bagheta de capete și menținând spatele drept, privirea spre înainte, timp de 20 de secunde.
2. Mergeți pe călcâie cu brațele întinse înainte sus, ținând bagheta de capete, privirea spre înainte, menținând spatele drept, timp de 20 de secunde.
3. Mergeți cu brațele întinse spre înainte, ținând bagheta de capete, timp de 10 secunde.
4. Poziționați bagheta la nivelul cefei și alergați pe loc pendulând gambele spre înapo, timp de 10 secunde.



5. Din aceeași poziție, alergați pe loc cu genunchii sus, timp de 10 secunde.
6. Pendulați gamba spre înainte, timp de 10 secunde, menținând bagheta la ceafă.
7. Din aceeași poziție, executați 10 sărituri pe loc cu picioarele apropiate.
8. Așezați bagheta pe suprafața apei, ținând-o de capete. Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de 8 ori.
9. Din aceeași poziție rotiți umerii de 4 ori spre înainte și de 4 ori spre înapoi. Repetați întreaga acțiune de 2 ori.
10. Rotiți capul spre stânga, apoi spre dreapta de 4 ori din poziția stând depărtat cu brațele întinse spre înainte și cu bagheta apucată de capete.
11. Din stând depărtat cu bagheta apucată de capete și poziționată la nivelul cefei, răsuciți trunchiul spre stânga și spre dreapta cu arcuire. Repetați acțiunea de 8 ori.
12. Introduceți bagheta sub apă și așezați-o sub genunchiul drept, menținând piciorul ușor îndoit, ridicați apoi genunchiul, trăgând concomitent cu mâinile bagheta apucată de capete și apoi întindeți piciorul. Executați mișcarea de 8 ori.
13. Executați același exercițiu și cu piciorul stâng.
14. Repetați mișcarea descrisă anterior, așezând bagheta sub talpa piciorului drept.

15. Executați același exercițiu așezând bagheta sub talpa piciorului stâng.
16. Din poziția stând cu brațele sus și bagheta ținută de capete, executați joc de glezne pe loc timp de 30 de secunde
17. Așezați bagheta pe suprafața apei ținând-o de capete și executați 10 sărituri pe loc, în depărtat înainte-înapoi.
18. Mergeți timp de 30 de secunde în ritm lent inspirând și expirând profund.

IV. Exerciții specifice înotului - 15-20 minute

1. Elevii vor preda baghetele și se vor așeza în linie pe marginea bazinului în poziția așezat, cu picioarele scufundate în apă până la nivelul genunchilor.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la număratoarea profesorului

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

2. Elevii se vor așeza pe marginea bazinului în culcat facial cu brațele sus.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la număratoarea profesorului

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

Mișcarea pornește de la coapsă în jos, cu labele orientate spre interior, și cu genunchii relaxați.

3. Elevii vor intra în apă și se vor poziționa cu spatele la peretele bazinului și cu brațele sprijinite de marginea acestuia.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la număratoarea profesorului

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

4. Elevii se vor întoarce cu fața spre peretele bazinului, cu mâinile sprijinite pe marginea bazinului.

Efectuarea unor mișcări alternative cu picioarele întinse la numărătorea profesorului.

- 3 X 30 de secunde cu 30 de sec. pauză între serii.

5. Efectuarea mișcării picioarelor cu ajutorul profesorului sau a unui partener care va trage executantul prin apă, ținându-l de mâini.

V. Joc în apa 15-20 minute

PLUTA PE CULOAR



Scopul jocului: învățarea deprinderilor motrice
specifice înotului

Număr participanți: 5 – 20

Materiale necesare:

Spațiul minim necesar: L – 5 m; l – 2 m

Descrierea jocului:

Jucătorii sunt dispuși pe două linii paralele, la 1m una de celălaltă. Un jucător plutește culcat dorsal pe suprafața apei cu brațele sus și se deplasează prin culoarul format. Jucătorii care formează culoarul îl vor ajuta pe cel care se deplasează susținându-l cu brațele.

Indicații metodice:

Jucătorii vor trece pe rând prin culoar.

V. Relaxare în apă 40 – 60 minute

– Elevii se vor relaxa în apă supravegheați de către profesor și personalul centrului de agrement.