

Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, mokymo plaukti proceso vykdymo rekomendacijų
1 priedas

MOKYMO PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE IR PRIE VANDENS PROCESO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

<p>1. Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens proceso (toliau – Procesas) tikslas: mokyti (-is) saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens, adaptuotis vandens aplinkoje ir mokyti (-is) judėjimo vandenyje įgūdžių bei juos tobulinti. Formuoti pratybų baseine higienos įgūdžius (teorinės pamokos ir diskusija klasėje).</p> <p>1.1. Proceso uždavinys: išmokti saugiai elgtis baseine ir atviruose vandens telkiniuose.</p>	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Geba laikytis saugaus elgesio taisyklių prie vandens ir vandenyje.	<p>Žino saugaus elgesio taisykles baseine ir atviruose vandens telkiniuose.</p> <p>Žino vandens teikiamus malonumus ir galimus pavojus. Žino skendimų priežastis.</p>
Geba laikytis higienos įgūdžių baseine.	<p>Žino higienos reikalavimus lankant baseiną, reikalingų socialinių įgūdžių – prausimosi prieš pratybas ir po jų – svarbą, aprangos maudantis ir plaukiojant baseine specifiškumą, asmeninių daiktų (kostiumėlių, glaudžių, maudymosi kepuraitės, akinukų, rankšluosčio, muilo, kempinės, baseino šlepečių) saugos tvarką.</p>
<p>1.2. Proceso uždavinys: skatinti mokinius įveikti vandens baimę ir išmokti judėti vandenyje, savarankiškai veikti judant vandenyje.</p> <p>Plaukimo užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos, parenkami tinkamo sudėtingumo pratimai, taikomas žaidimų vandenyje metodas, kad plaukimas būtų patrauklus ir džiaugsmingas.</p>	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Geba įvertinti judėjimo vandenyje ypatumus, judėti pirmyn ir atgal, šonu, keičiant kryptį, šuoliuoti, kai vandens gylis yra iki krūtinės.	<p>Žino ir supranta dėl didelio vandens klampumo apsunkinto judėjimo vandenyje ypatumus.</p>
Geba netrikdomi, be baimės nuleisti veidą į vandenį, visu kūnu pasinerti po vandeniu, stebėti aplinką po vandeniu.	<p>Žino ir supranta povandeninės aplinkos vaizdą ir potyrius pasinėrus.</p>
Geba sulaikyti kvėpavimą pasinėrus po vandeniu, ritmingai įkvėpti pakėlus galvą virš vandens ir išpūsti orą po vandeniu. Geba sulaikyti kvėpavimą po vandeniu bent	<p>Žino ir supranta kvėpavimo judant vandenyje specifiškumą. Supranta kvėpavimo sulaikymo pasinėrus būtinumą ir ritmingo kvėpavimo judant vandenyje būdus.</p>

5 sekundes.	Žino, kaip išpūsti orą per nosį ir burną, panardinus veidą į vandenį.
<p>Geba plūduriuoti vandenyje horizontalioje (ant krūtinės ir ant nugaros) ir vertikalioje padėtyje. Geba atlikti pratimus „plūdė“, „žvaigždė“, „medūza“.</p> <p>Geba plūduriuoti bent 10 sekundžių vertikalioje ir horizontalioje padėtyje ją keičiant.</p>	<p>Žino, kad vandenyje žmogaus kūnas gali plūduriuoti, kūną veikia plūdrumo jėgos ir galima plūduriuoti tarsi nesvarumo būklėje be tvirtos atramos.</p> <p>Žino, kaip apsisukti iš plūduriavimo ant krūtinės į plūduriavimo ant nugaros padėtį ir atvirkščiai, po to pereinant į vertikalią padėtį.</p> <p>Supranta, kaip laikytis vandens paviršiuje.</p>
<p>Geba slinkti vandens paviršiumi ant krūtinės ir ant nugaros, atsispirti nuo dugno ar sienelės ir slinkti vandeniu nuo baseino sienelės ar link jos. Geba slinkti vandenyje be pagalbinių priemonių bent 10 metrų. Geba slinkti po vandeniu ir pranerti bent 5 metrus sulaikius kvėpavimą.</p>	<p>Žino ir supranta aptakios padėties vandenyje ypatumus slenkant horizontalioje padėtyje ant krūtinės ir ant nugaros, gulint šonu.</p> <p>Žino taisyklingą kūno padėtį plaukiant, rankų padėtį slenkant vandenyje. Žino, kaip panerti po vandeniu.</p>
<p>Geba atlikti taisyklingus judesius kojomis ir rankomis taip, kad judėtų į priekį. Geba nuplauti be pagalbinės priemonės ar su viena pagalbine priemone bent 50 metrų.</p>	<p>Žino, kaip atlikti kojų ir rankų judesius gulint ant krūtinės ir ant nugaros.</p>
<p>Geba išsokti į vandenį nuo baseino krašto ir panerti į 1–1,5 m gylį, paimti nuo dugno panirusius daiktus, saugiai išlipti iš vandens.</p>	<p>Žino saugaus nušokimo į vandenį taisykles, panirimo po vandeniu nedideliame gylyje ypatumus, pranerti pro kliūtį, esančią vandenyje.</p>
<p>Geba žaisti vandenyje nesiužetinius ir siužetinius, estafečių tipo žaidimus.</p>	<p>Žino žaidimų vandenyje taisykles: „Strėlės“, „Karuselė“, „Slėpynės po vandeniu“, „Garo mašina“, „Torpedos“, „Sūpynės“.</p> <p>Žino siužetinių žaidimų taisykles: „Tinklas ir žuvis“, „Raitelių lenktynės“, „Krepšinis vandenyje“, „Jūrų mūšis“, „Tinklinis ratu“, „Medžiotojai ir antys“.</p> <p>Žino estafečių tipo ir komandinių žaidimų taisykles: „Kamuolio varymas grupėje“, „Estafetės su kamuoliu“, „Jūros traukinys“, „Įveik povandeninį tunelį“.</p>