

A vízhez-szoktatás fokozatai és játékos formái.

Bán Sándor

sandorban2@yahoo.com

MIÉRT FONTOS A JÁTÉKOSSÁG AZ ÚSZÁSOKTATÁSBAN?

- a gátlások feloldása,
- pozitív attitűd a feladatokhoz,
- a változatos ingerekkel
elterelhetjük a tanulók
figyelmét az előttük
álló metodikai feladatokról

„A vízhez szoktatás alkalmazkodási folyamat a víz törvényszerűségeihez” /Dr Tóth Ákos/

Alkalmazkodás

- az idegen közeghez,
- a víz hőmérsékletéhez.
- a külső körülményekhez ,
- felhajtóerő helyes érzékeléséhez, kezeléséhez
- fejbeállítódási reflex és a
- szemhéj-zárási reflex feloldásához.

Eszközeink:

- a határozott formájú gyakorlatok
- határozatlan formájú gyakorlatok / vízi játékok
 - az egyéni,
 - a csapat
 - az együttes osztályfoglalkoztatások

Élettani hatásai kedvezőek a

- a keringési, légző rendszerre
- a váz-izomrendszerre
- a koordinációs képességre /ügyesség/



Vízhez szoktatás fokozatai:

I. Helyváltoztatással járómozgások:

1. Járások /irányváltoztatásokkal/
2. futások, „
3. ugrálás,
4. szökkenések,
5. szökdelések

II. levegővétel- merülés

III. lebegések: hason és háton

IV. siklások: hason és háton

V. vízbeugrások

VI. Összetett feladatok- ugrások, játékok



A helyváltoztatási vízbiztonsági gyakorlatok

- **Célja:**-A biztonságérzet kialakítása, a helyváltoztatásnál fellépő különbségek megismerése.

A helyváltoztatással járó mozgások eszközei:

- a járások különböző irányba, eszközzel, vagy anélkül
- a futásfeladatok,
- a szökdelések,
- az ugrások,
- a páros, és társas gyakorlatok.



Járások, futások I.

Járások sekély vízben:

- *Törpejárás*
- *Gólyajárás*
- *Fókamászás*



Futások:

- *Vonat*
- *Fogó játékok*
- *Féltek-e a vadembertől?*



Helyváltoztatások járás, futásokkal II.

- A „**Balatoni halászat**”

- A „**Páros fogó**”

- A „**Váltófutások**”:
történhetnek eszközök
nélkül és eszközökkel,
számtalan variálási
lehetőséggel.

- A „**Körhinta**”



Szökdeléseket, ugrásokat előkészítő játékok

**Szökdelések- különböző irányba
páros és egy lábon.
Eszköz nélkül és eszközzel**



Ugrások- utánzó játékok:

A „Kenguru ugrás”

A „Béka ugrás”

A „Hétmérföldes csizma”

A „Nézd a számot”: két tanuló egymásnak számot mutat vízbe ugrás közben a víz felett. Ugrás közben előre felé kell pillantania, hogy felismerje ezt a számot.



A „Távolba ugrás talpas ugrással”

**Ugrások különböző feladatokkal –
fordulatok a medence lépcsőjéről, széléről
kis és közepes magasságú vízbe.**



Szökdeléseket, ugrásokat előkészítő játékok II.

Páros gyakorlatok kis és közepes vízben:

A **„Fűrészelés”**: a kezek keresztezett fogással a víz alatt fűrészélést utánozva mozognak.

A **„Talicskázás”**

A **„Lovas-csata”**: Az egyik tanuló áll, a másik a vállán ül. A párok megpróbálják egymást ellökni mellmagasságú vízben.

A **„Kakasviadal”**

A **„Vízisótörés”**

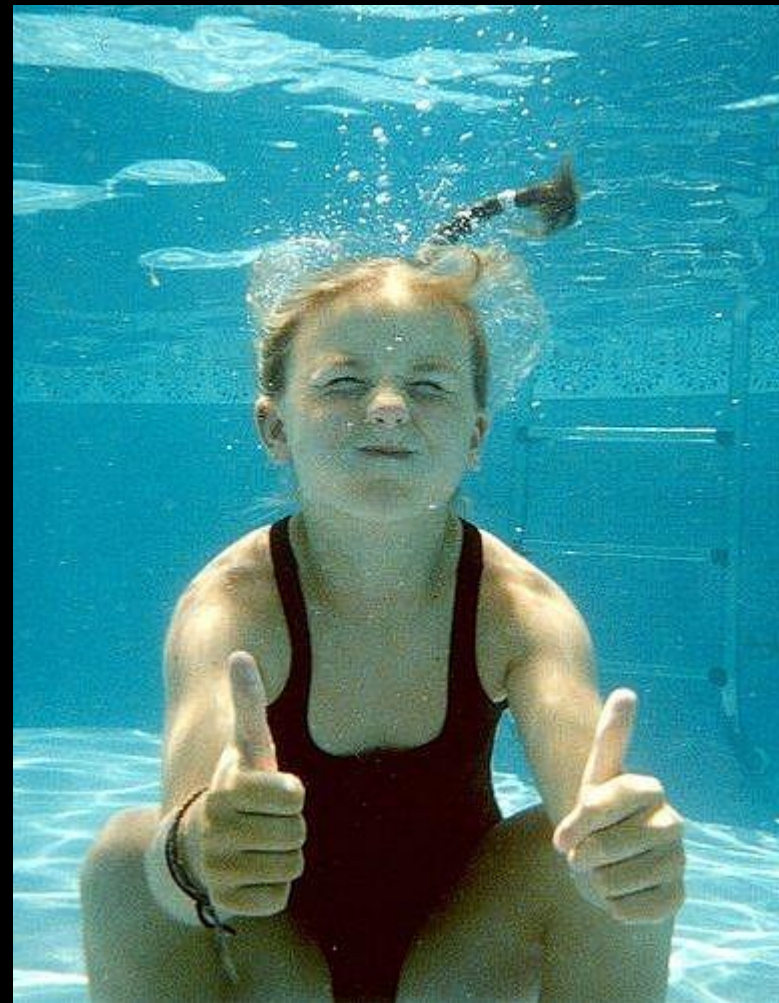
A **„Bikák csatája”**



A levegővételt, merülést elősegítő játékok, gyakorlatok

cél:- a tudatos ,szabályozott a mozgásformához, játékhoz alkalmazkodó légzéstechnika.

- Ismerkedés a
 - a felhajtóerővel,
 - a közegellenállással.
 - a tájékozódás a víz alatt



Levegővételt és merülést elősegítő játékok I.

- A „Dugattyú”
- A „Fröcskölő csata”
- „Szeretik-e?”



Levegővételt és merülést elősegítő játékok II.

„**Fogócska**”: Aki a víz alá bújik nem fogható meg

„**Búvárkodás**”: Valamilyen bedobott tárgyat kell felhozni.

„**Mit mondtam?**” - Víz alatti beszéd

„**Mélyvízi búvár**”: A gyakorlat során több tárgyat kell felhozni a medence aljáról.



A légzés és merülés játécai II.

„Ki a gyorsabb?”: Két tanuló a medence két oldalán lemerül, megpróbálnak középen találkozni és együtt jönnek a felszínre.

„Féltek-e a cápától?”: 2-3 tanulót kijelölünk cápának, aki kergeti a többieket. Ha valaki a víz alá merül, nem szabad megfogni.

„Gyöngyhalászok”

„Mondd meg, hányat láttál?”



A lebegés játéka, gyakorlatai I.

A lebegéssel egy új és nehezebb tanulási szakasz következik.

A tanuló „elveszti a lába alól a talajt”.



„Nyitott” és „zárt” lebegés:
– előbb az egyik láb, majd mindkét láb felemelkedik.



A lebegés játéka, gyakorlatai II.

„**Gombóc a vízben**”



„**Béka**” : a tanulók víz alá merülve lebegnek ,mint a békák.

„**Fatörzs**”: A gyermekek dőlés után a kijelölt tárgyig ill. személyig csúsznak.



„**Csúsztatás**”: Két tanuló hason vagy hanyattfekvő társát húzza a vízen. Bizonyos sebességnél elengedve tovább siklik a vízen fekvő tanuló.



A lebegés játéakai, gyakorlatai III.

-„Örvényforgás”



-A „Vízi kerék”: köralakítás után minden második gyermek hason fekszik ,és akik állnak gyors utánlépésekkel forgatják a többieket.



-A „Tányér a vízben”:mint az előbb,csak hanyattfekvésből ,lábak a középpont felé nézve indulnak körbe.

-A „Talpra verőcske”

Siklás elsajátítását elősegítő játékok

A siklás történhet **hason** és **háton**.

A **„Delfin kergetőzés”**: fogójáték a delfin ugrását utánozva.

A **„Rakéta”**: A társak háton fekvésből, talpaikkal kölcsönösen eltolják egymást.

A **„Távolsági siklás”**. Versenyszerűen hason és háton kivitelezve egyénileg.

A **„Torpedóromboló”**: A tanulók elrugaszkodnak a faltól, nyújtott testtel siklanak a víz színén egy előre meghatározott helyig.

A **„Halacskázás”**



Összetett feladatú játékok I.

„Bukfenc a vízben” – előre, hátra.

„Tutajozás lábbal előre”

„Tutajozás hátra”

Egyéni, váltó és sorversenyek
kombinációja különböző ugró,
merülő, sikló, víz alatti tárgykerülő
célfeladatokkal.

„Alagút-játék”



Összetett feladatú játékok II.

- A „**Szabadulás a labdától**”: Az a csapat kap pontot amelyik térfelén, akár rövid időre is de nincsen labda.
- A „**Kiszorító**”: A két csapat a labdával akkorát igyekszik dobni, hogy a labda az ellenfél alapvonalán túl érjen talajt. Mindig a vízre érés helyéről dob a csapat egy tagja. A labdáért csak ugrással, siklással lehet menni
- A „**Csukafogás**”: Derékig érő vízben 5-6 tanuló kört alakít, egy tanuló középen, aki mellett ki tud jutni a körből az a áll középre.



Összetett feladatú játékok III.

-A labdajátékok 2 csapat között:

-**"Pontszerző"**

-**"Labdacica"**

-A **„Vízi kosárlabda”**: 2 csapat a vízpartra tett kosárba igyekszik pontot elérni.

-A **„Lábpóló”**: a 2 csapat csak fekvő, vagy ülő helyzetben rúghatja a kapuba a labdát

-A **„Vízi röplabda”**: derékig érő vízben, mint szárazon.

-A **„Vízi rögbi”**: 2 csapat igyekszik a másik térfelének a partjáig vinni a labdát.

-A **„Vízi kézilabda”**: - ez tulajdonképpen a vízilabda előkészítése



És ezen felül még kreatív gondolkodással
számtalan játékkal színesíthetjük
repertoárunkat !

Köszönöm a megtisztelő
figyelmüket!

