



Materiały edukacyjne opracowane w ramach projektu:

” Naprzeciw płynącej fali”. Podniesienie kompetencji osób pracujących z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną w zakresie nauczania bezpiecznego korzystania z wody (basen, jezioro, morze itd.)

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Apertus w ramach Programu Erasmus+

Czas realizacji projektu: 01.09.2019-31.03.2020

Finansowanie ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus+:
9128,00 EUR

Gry i zabawy w wodzie wykorzystywane w pracy z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną intelektualnie – jako forma zajęć pozalekcyjnych, rekreacji, spędzania czasu wolnego i aktywności ruchowej niezbędnej dla polepszenia rozwoju psychoruchowego i włączenia społecznego.

Pływanie w basenie, choć bardzo zdrowe, na dłuższą metę jest trochę nudne. Zazwyczaj pływa się w pojedynkę. Jeśli jesteśmy na basenie, nad jeziorem czy nad morzem i chcemy wspólnie spędzić czas, przydadzą nam się jakieś pomysły na grupowe zabawy. Czasami wystarczy mieć tylko piłkę, aby urozmaicić sobie pobyt w wodzie. Ponadto zajęcia na basenie nie muszą ograniczać się tylko do nauki i doskonalenia pływania. Warto podczas zajęć na basenie wykorzystywać różnorodne gry i zabawy, które pozwolą lepiej oswoić się z wodą, Rola dobrej gry czy zabawy ma bardzo duży wpływ na późniejszą naukę pływania.

GRY I ZABAWY W WODZIE DO PASA

Bądź sprytny

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory: piłki.

Przebieg zabawy: wszyscy uczestnicy zabawy tworzą koło w wodzie, wewnątrz którego znajduje się wyznaczony przez prowadzącego jeden z uczestników zabawy, którego zadaniem jest przechwycenie podawanej piłki. Gdy jej dotknie, następuje zmiana ról. Osoba, która się do tego „przyczyniła”, zmienia środkowego.

Koło młyńskie

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory: sznurek z przymocowanym na końcu ringo.

Przebieg zabawy: uczestnicy ustawiają się w kole w wodzie do pasa. Jeden z uczestników zabawy jest „młynarzem”, staje w środku koła i rozkręca „koło młyńskie”. Aby uchronić się przed „kołem młyńskim”, pozostali uczestnicy zabawy muszą schować się pod wodę.

Uczestnik dotknięty kołem młyńskim” zamienia się miejscami z „młynarzem”. Wygrywają uczestnicy, którzy nie zostali trafieni przez „koło młyńskie”.

Piraci i żeglarze

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory: piłka.

Przebieg gry: uczestnicy zostają podzieleni na dwa zespoły. Jeden tworzy koło – to „piraci” – i otrzymuje piłkę, drugi zespół to „żeglarze”, którzy ustawiają się wewnątrz tego koła. Na sygnał prowadzącego „piraci” starają się zatopić „żeglarzy” poprzez trafienie ich piłką.

„Żeglarze”, aby uchronić się przed zatopieniem, chowają się pod wodę lub starają się przechwycić piłkę. W momencie, gdy zespół przechwyci piłkę, następuje zamiana ról.

Wygrywa zespół, który odnotował więcej trafień.

Rekin i sardynki

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory: zbędne.

Przebieg gry: wszyscy uczestnicy zabawy – „sardynki” – ustawiają się w szeregu. Wyznaczony przez prowadzącego, jeden uczestnik z grupy jest „rekinem” i zajmuje miejsce w odległości określonej przez prowadzącego za „sardynkami”. Na sygnał prowadzącego „rekin” goni „sardynki”. Złapane „sardynki” stają się „rekinami”. Wygrywa „sardynka”, która została złapana jako ostatnia.

GRY I ZABAWY W GŁĘBSZEJ WODZIE

5 podań

Liczba uczestników: dowolna, dwa równoliczne zespoły.

Sprzęt: piłka, makarony dla każdego uczestnika.

Przebieg gry: uczestnicy podzieleni są na dwa zespoły. Zawodnicy utrzymują się na wodzie, mając między nogami makaron. Jeden z zespołów posiada piłkę. Zadaniem tego zespołu jest wykonanie między sobą pięciu podań, za co otrzymują jeden punkt. Drużyna przeciwna stara się przechwycić piłkę. Po zdobyciu punktu piłka przekazywana jest drużynie przeciwnej. Nie wolno wyrywać ani wybijać piłki z rąk przeciwnika.

Ringo wodne

Liczba uczestników: dowolna, dwa równoliczne zespoły.

Sprzęt: ringo, makarony dla każdego uczestnika.

Przebieg gry: uczestnicy tworzą dwa zespoły. Zawodnicy utrzymują się na wodzie, mając między nogami makaron. Teren do gry dzielimy na dwa równe pola linką lub siatką. Zawodnicy przerzucają nad linką lub siatką ringo. Celem gry jest spowodowanie upadku kółka na boisko przeciwnika i zdobycie punktu.

Sztafeta

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Przybory: zbędne.

Przebieg zabawy: prowadzący dzieli ćwiczących na dwa zespoły. Połowa członków drużyny znajduje się po jednej stronie toru, druga połowa – po drugiej. Na sygnał startuje pierwszy z drużyny, przepływa długość basenu; kolejny zawodnik startuje w momencie, gdy zostanie dotknięty ręką przez zawodnika, który ukończył właśnie dystans. Wygrywa zespół, którego zawodnicy pierwsi pokonają cały dystans.

Pościg makaronowego węża

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Przybory i przyrządy: makarony dla każdego ćwiczącego.

Przebieg zabawy: prowadzący dzieli uczestników na dwa zespoły. Ćwiczący w zespołach ustawiają się jeden za drugim. Każdy z nich siedzi na makaronie jak na „koniku” i trzym...

Gry i zabawy w nauczaniu pływania

1. Przekładanka

W wodzie do pasa przekładanie najpierw jednej, a potem drugiej nogi przez trzymany oburącz kijek lub przez splecione ręce, a gdy kijek lub splecione ręce znajdują się z tyłu, na wysokości bioder ćwiczącego, powtórne przełożenie nóg i powrót do pozycji wyjściowej.

2. Skoki do kółka.

Skoki z przysiadu, półprzysiadu lub pozycji stojącej do plastikowego lub gumowego kółka leżącego na wodzie w odległości około 1 m od brzegu.

3. Zabawa z kółkami.

W wodzie do piersi, w grupach 2-3- osobowych trzymanie oburącz plastikowego kółka leżącego na wodzie. Na sygnał prowadzącego zanurzenie, wejście do wnętrza kółka i wynurzenie do pozycji stojącej. Na ponowny sygnał zanurzenie i wyjście na zewnątrz kółka.

4. Ćwiczenie wypornościowe korek.

W pozycji stojącej w wodzie wykonać głęboki wdech, skłon do przodu, zanurzyć się w wodzie, chwycić oburącz za podudzia, kolana przyciągnąć do brody.

5. Zanurzanie głowy pod deską.

Zanurzanie głowy pod pływającą deską. Wydech do wody i powrót do pozycji stojącej z wypchnięciem głową deski w górę.

6. Kołyska.

Ćwiczący trzymają się w parach za ręce. Na przemian głębokie przysiady do pełnego zanurzenia się w wodzie z wychyleniem do przodu i odchyleniem do tyłu.

7. Zabawa z piłkami.

Rzuty piłką dwójki lub trójki dzieci. Po chwycie piłki pełne zanurzenie ciała, wynurzenie i podanie piłki współćwiczącemu.

8. Ryby w sieci.

Grupka osób chwytą się za ręce i tworzy koło- sieć, a mniejsza grupka - ryby- wchodzi do środka. Na sygnał – ryby próbują uciec na zewnątrz pod ramionami dzieci tworzącymi koło- przez oka sieci.

9. Łódka. Jedno dziecko z pary kładzie się na wodzie na piersiach lub na grzbiecie, drugie- stojąc przodem do leżącego- ciągnie je za wyprostowane ramiona.

10. Skoki do wody na nogi z pozycji stojącej do przysiadu na dnie. Uczestnicy skaczą pojedynczo do wody.

11. Karuzela.

Dzieci tworzą koło. Po odliczeniu do dwóch wszyscy posuwają się po obwodzie koła. Na sygnał „jedyński” kładą się na grzbiecie, „dwójki” posuwają się dalej. Na drugi sygnał- zmiana ról i kierunku posuwania się.

12. Łódź podwodna. W parach, ćwiczący z odbicia obunóż wykonuje poślizg pod wodą i przepływa między nogami współćwiczącego, stojącego w rozkroku.

13. Ćwiczenie kraulowych ruchów nóg.

Ćwiczący w leżeniu na piersiach wykonują kraulowe ruchy nóg, trzymając się oburącz poprzeczki, z którą przesuwać się do przodu podtrzymując ją z obu końców dwaj współćwiczący.

14. Poślizg na grzbiecie. W pozycji stojącej w wodzie wyciągnięcie ramion w górę, odbicie stopami od ściany z jednoczesnym wychyleniem tułowia do tyłu i miękkim ułożeniem ciała na wodzie w pozycji na grzbiecie, głowa zanurzona do linii uszu, ramiona wyprostowane za głową. Ciało ślizga się przez 3- 5s.

Zabawy z elementami integracji sensorycznej i świadomości ciała w wodzie – wykorzystując wiedzę uczestniku i jego problemach można zastosować zajęcia, które mają za zadanie wprowadzić elementy wykonywane podczas zajęć na lądzie do wody, aby dać szansę na poznanie swoich reakcji, niekiedy odwrzliwić i przygotować do następnego etapu.

Nauka zabaw spontanicznych – bardzo dużą grupę wśród dzieci i młodzieży niepełnosprawnej stanowią osoby, które nie potrafią spontanicznie się bawić, albo mają wiele lęków, często związanych z obawami, lękami. Nauka spontanicznych zabaw - to nauka odpowiedniego wspierania dziecka w wodzie, wykorzystania infrastruktury basenu (np. wodne zjeżdżalnie, gejzery, fontanny). W takim przypadku, gdy rodzic niepewnie czuje się w wodzie, nie może korzystać z pływalni razem z podopiecznym w spontanicznej zabawie dającej radość. Potrzebuje wsparcia instruktora, wolontariusza, aby dać szansę udziału w takiej zabawie.

Rozwijanie pewności siebie – każde zajęcia prowadzone na łódzie prowadzając można adaptować, modyfikować na zajęcia na pływalni, wiedząc o tym, co może powodować woda. Ułatwia ona umiejętność wykonania aktywności, która budziła trudność i nikt się nie spodziewał. jej wykonania. To buduje podniesienie motywacji i swojej wartości, ułatwia pokonywanie innych problemów.

Nauka samodzielności z wykorzystaniem aktywności w wodzie – wiele elementów związanych z samodzielnością można przećwiczyć podczas zajęć na pływalni – może to być pełen kurs treningu umiejętności społecznych i treningu samodzielności, ale wykonany nie w sali lub gabinecie terapeutycznym, ale „na żywo” w wodzie i sprawiający o wiele więcej przyjemności, będący o wiele większym wyzwaniem.

Zabawy ze zwierzętami w wodzie – wiadomym jest jak duże znaczenie ma kontakt ze zwierzęciem. Zabawa ze zwierzęciem w wodzie pozwala na wiele dodatkowych możliwości wspierania osoby niepełnosprawnej. W zależności od celów nauka zabawy, spontaniczności, oswajanie ze naturalnym zbiornikiem wodnym i jego cechami (zapach, zmienne dno, kontakt z innym podłożem) aż do wspólnych zabaw np. z psem powoduje rozwijanie emocjonalności i spontaniczności uczestnika, poprawę motoryki małej i dużej. Bardzo popularna jest także dla osób z autyzmem terapia z delfinami.