

P R O G R A M

zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską dla uczniów szkół podstawowych z klas 4–6

Autorzy programu:

Jerzy Silny
Jarosław Ryhanycz

Szczecin, 2010 r.

Spis treści

- I. Wstęp
- II. Opis sposobu realizacji celów
- III. Cele kształcenia i wychowania
- IV. Treści kształcenia
- V. Plan nauczania
- VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania
- VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- VIII. Scenariusze zajęć
- IX. Zalecana literatura

I. Wstęp

Żeglarstwo jest wspaniałą przygodą, formą aktywnej rekreacji, sposobem na ciekawe życie, pasją, którą warto przekazać dzieciom i młodzieży. Sporty wodne nie tylko przyczyniają się do kreowania postaw, są również szkołą charakteru, sposobem na poznanie świata, pozwalają urzeczywistnić marzenia i fantazje każdego miłośnika przygody. Żeglarstwo, pojmowane jako sposób spędzania wolnego czasu i kształtowania charakteru młodego człowieka, jest doskonałym środkiem wychowawczym.

W tym programie chciałbym, by głównym celem obok aktywizacji sportowej wszystkich uczniów była możliwość wyrównania szans w stosunku do rówieśników. Program wychowania przez sport daje szansę na obniżenie zachowań agresywnych i patologicznych uczniów szkół podstawowych województwa zachodniopomorskiego. Dla nauczycieli wychowania fizycznego stwarza możliwość podwyższenia kompetencji w zakresie wyrównywania szans edukacyjnych uczniów oraz wdrażania programów zapobiegania patologii i agresji.

Program jest propozycją bezpiecznej zabawy w żeglarstwo dla dzieci i młodzieży. Został opracowany w celu stworzenia możliwości wyrównania szans uczniów. Przeznaczony jest dla uczniów z klas 4–6 szkół podstawowych z miejscowości do 25 tysięcy mieszkańców.

Zajęcia będą prowadzone w ramach zajęć pozalekcyjnych, w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Dzieci, uczestnicząc w tych zajęciach mogą w pełni zaspokoić swoje potrzeby w zakresie aktywności ruchowej. Mogą także wykazać się we współzawodnictwie i rywalizacji. Zajęcia kształtują postawę współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności. Ważnym elementem zajęć jest rozwijanie zasady fair play. Uczestnictwo w nich kształtuje wśród uczniów postawę prozdrowotną i umiejętność zagospodarowania wolnego czasu. Wdraża do aktywnego i systematycznego uprawiania sportu.

II. Opis sposobu realizacji celów

Program zajęć sportowych dotyczących wyrównywania szans uczniów będzie realizowany w szkole, przede wszystkim w ramach zajęć pozalekcyjnych. Na nich dzieci mogą rozwijać i podnosić poziom swoich umiejętności ruchowych oraz kształtować swój stosunek do aktywności fizycznej.

Każdy człowiek ma naturalną potrzebę ruchu, przejawiającą się już od dzieciństwa. U niektórych osób potrzeby te są większe od innych z powodu większego temperamentu, dla innych ruch staje się koniecznością, na przykład z powodu nadwagi czy chorób cywilizacyjnych.

Pozalekcyjne zajęcia sportowe dają uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

Zajęcia będą prowadzone w ramach zajęć pozalekcyjnych w wymiarze dwóch godzin tygodniowo, w grupach 15-osobowych. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Zajęcia będą się odbywały na boisku szkolnym, w sali gimnastycznej, na przystani żeglarskiej. W okresie wakacyjnym dzieci będą miały możliwość wyjazdu na 5-dniowy obóz integracyjno-sportowy. Uczniowie uczestniczący w programie będą mogli sprawdzić stopień opanowania swoich umiejętności. Program będzie realizowany od 1 września 2010 r. do 31 sierpnia 2011 r.

SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

1. Zasady nauczania:
 - aktywności i świadomości,
 - pogłębłości,
 - stopniowania trudności,
 - systematyczności,
 - utrwalania,
 - przystępności i indywidualizacji zadań;
2. metody nauczania:
 - analityczna,
 - syntetyczna,
 - kompleksowa;
3. metody przekazywania wiadomości:
 - pokaz,
 - opowiadanie,
 - dyskusja,
 - pogadanka;
4. formy prowadzenia zajęć:
 - ścisła,
 - fragmentów gry,
 - nauczanie przez grę: uproszczoną, szkolną, właściwą,
 - zabawowa.

III. Cele kształcenia i wychowania

1. Propagowanie atrakcyjnych i aktywnych form spędzenia czasu wolnego w ramach zajęć pozalekcyjnych, połączonych z poznawaniem swojej miejscowości, gminy, powiatu, regionu i kontynentu.
2. Popularyzowanie wiedzy o morskim Szczecinie, województwie i ich związkach z gospodarką morską.
3. Popularyzowanie sportów wodnych wśród dzieci i młodzieży.
4. Zwiększenie bezpieczeństwa uczestników aktywnego wypoczynku nad akwenami wodnymi.
5. Przygotowanie młodych adeptów do zdobywania uprawnień żeglarskich.
6. Rozwijanie zainteresowań związanych tak ze sportami wodnymi, jak i z szeroko pojętą kulturą żeglarską.
7. Popularyzacja wśród dzieci i młodzieży, wiedzy o morzu i żeglarstwie.
8. Wyrównanie szans uczniów klas 4-6 szkoły podstawowej.
9. Uświadomienie potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia i dbałość o prawidłową postawę ciała.
10. Wszechstronne przygotowanie sprawnościowe, polegające na kształtowaniu i doskonaleniu podstawowych zdolności motorycznych (szybkości, koordynacji ruchowej, gibkości).
11. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez rekreacyjną aktywność fizyczną.
12. Działania wychowawcze poprzez: wdrażanie do realizacji aktywności ruchowej, określenie roli czasu wolnego i wypoczynku.
13. Rozładowanie napięć psychicznych oraz skierowanie nagromadzonej energii w stronę aktywności fizycznej.
14. Pokonywanie barier nieśmiałości i zahamowań.
15. Rozwijanie ekspresji ruchowej.
16. Wielostronne przygotowanie techniczne związane z nauczaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych, niezbędnych do skutecznego zachowania się w rywalizacji sportowej.
17. Nabywanie umiejętności regulowania stanów emocjonalnych.

IV. Treści kształcenia i opis założonych osiągnięć ucznia

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską	1. Zarys historii żeglarstwa. Tradycje żeglarstwa zachodniopomorskiego.	<p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pierwsze wielkie rejsy odkrywcze, – początki żeglarstwa polskiego, – najważniejsze fakty w historii żeglarstwa zachodniopomorskiego. 	Poznanie historii żeglarstwa i jego tradycji na Pomorzu Zachodnim.
	2. Etykieta żeglarska. Słowniczek nazw i pojęć żeglarskich.	<p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – poznanie nazw i pojęć żeglarskich oraz etykiety żeglarskiej. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – posługiwanie się dzwonem, – „wybijanie szklanki”. 	Zapoznanie się z żeglarską tradycją, zasadami, nazewnictwem. Po zajęciach uczeń wie, jakie są najważniejsze kanony etykiety żeglarskiej.
	3. Budowa jachtu. Typy ożaglowania.	<p>Poznanie budowy jachtu żaglowego oraz typów ożaglowania.</p> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zaznajomienie się z konstrukcją jachtu, nazwami poszczególnych elementów jego budowy i rodzajami ożaglowania. 	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, poszanowania pracy ludzkiej i imienia szkoły.
	4. Podstawy teorii żeglowania i trymowania żagla.	<p>Poznanie sił działających na jacht podczas żeglugi.</p> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – co powoduje, że jacht się porusza i co można zrobić, żeby robił to szybciej. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ustawianie łódki do szybkiego żeglowania. 	Przestrzega zasady bezpieczeństwa, doskonali nabyte umiejętności.
	5. Przepisy prawa drogi, zasady bezpieczeństwa podczas żeglowania i na przystani. Ratowanie człowieka za burtą.	<p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zaznajomienie się z podstawowymi przepisami MPDM. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wykonywanie manewru ratowania człowieka za burtą. 	Zwrócenie uwagi na zachowanie bezpieczeństwa podczas uprawiania żeglarstwa.
	6. Zarys meteorologii żeglarskiej.	<p>Nabywanie umiejętności oceny zjawisk pogodowych.</p> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – budowa map meteorologicznych i nazwy chmur. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ocena wpływu zjawisk meteorologicznych na przyszłą pogodę. 	Kształtuje pozytywne postawy i cechy osobowości.

	7. Zarys przepisów i taktyki regatowej.	Poznanie podstawowych przepisów regatowych i taktyki regatowej. Wiadomości: – poznanie najważniejszych przepisów obowiązujących podczas regat żeglarskich – poznanie taktyki rozgrywania wyścigu. Umiejętności: – praktyczne wykorzystanie nabytych wiadomości w trakcie regat.	Po zajęciach uczeń: – wie jakie przepisy obowiązują w czasie regat, – potrafi zastosować odpowiednie rozwiązania taktyczne.
	8. Przygotowanie i prowadzenie rejsów jednodniowych i wielodniowych. Czytanie map żeglarskich.	W jaki sposób należy przygotować rejs żeglarski. Wiadomości: – zapoznanie się z pracami, jakie należy wykonać organizując rejs. Umiejętności: – zorganizowanie rejsu żeglarskiego.	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, pracy ludzkiej i imienia szkoły.
	9. Taklowanie jachtu. nauka podstawowych węzłów żeglarskich.	Nauka taklowania jachtu. Nauka wykonywania węzłów żeglarskich. Wiadomości: – jaka jest kolejność taklowania, – parametry ustawień elementów. Umiejętności: – samodzielne taklowanie jachtu klasy optimist, – wiązanie podstawowych węzłów.	Przestrzega zasady bezpieczeństwa, doskonalili nabyte umiejętności.
	10. Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trymowanie żagla przy różnych warunków wietrznych.	Nauka czynności związanych z przemieszczaniem jachtu oraz trymowaniem żagla.	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, pracy ludzkiej i imienia szkoły.
	11. Nauka zwrotu przez sztag.	Nauka wykonania zwrotu przez sztag na łodzi jednoosobowej. Bezбłędne i płynne wykonywanie zwrotu przez sztag.	Poznanie sytuacji, w których wykonuje się zwrot przez sztag. Przestrzega zasad etyki i etykiety jachtowej.
	12. Nauka zwrotu przez rufę.	Nauka wykonania zwrotu przez rufę na łodzi jednoosobowej. Bezбłędne i płynne wykonywanie zwrotu przez rufę.	Poznanie sytuacji, w których wykonuje się zwrot przez rufę.
	13. Ustawianie żagla w zależności od kursu oraz balastowanie łódki.	Nauka regulacji żagla do pracy oraz balastowania. Wiadomości: – jak powinien być ustawiony żagiel na różnych kursach. Umiejętności: – praktyczna regulacja ustawienia – umiejętność balastowania.	Kształtuje pozytywne postawy i cechy osobowości.

	14. Zachowanie się po wywrotce jachtu.	Ćwiczenie zachowania się po wywrotce jachtu Nauka stawiania łódki po wywrotce.	Jak powinien zachowywać się żeglarz w sytuacji wywrotki łódki.
	15. Doskonalenie zwrotu przez sztag.	Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez sztag.	Sposób wykonywania zwrotu z kursu półwiatr.
	16. Manewrowanie jachtem, komendy żeglarskie.	Poznanie rodzajów manewrów jachtem oraz komend wydawanych na jachcie żaglowym. Wydawanie komend i odpowiedzi na nie.	Znajomość manewrów, jakie może wykonywać jacht oraz rodzaje komend.
	17. Nauka szant i piosenek żeglarskich.	Nauka śpiewu piosenek żeglarskich Poznanie słów i melodii szant i piosenek żeglarskich. Śpiewanie piosenek żeglarskich.	Poznanie genezy szant i piosenek żeglarskich. Wie, kiedy i z jakiego powodu zaczęto śpiewać szanty.
	18. Co żeglarz nosi w worku, czyli niezbędnik żeglarski.	Wiadomości: – jaki jest ubiór żeglarza, – co zabiera na jacht. Umiejętności: – prawidłowe zakładanie kamizelki, – dobór napojów i żywności na jacht.	Poznanie specyficznych wymagań sportu żeglarskiego.
	19. Nauka szant i piosenek żeglarskich.	Doskonalenie śpiewu i poszerzanie zakresu znajomości piosenek żeglarskich. Umiejętności: – śpiewanie piosenek żeglarskich.	Poznanie słów i melodii nowych szant i piosenek żeglarskich. Zna i promuje kulturę żeglarską.
	20. Ewaluacja w formie drużynowego turnieju wiedzy żeglarskiej.	Sprawdzenie i utrwalenie wiadomości. Popularyzacja żeglarstwa na terenie szkoły. Utrwalenie i usystematyzowanie wiedzy na temat żeglarstwa.	Współpraca w zespole. Zna i promuje kulturę żeglarską.

V. Plan nauczania

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską.	Zajęcia teoretyczne i praktyczne.	2
	1. Zarys historii żeglarstwa. Tradycje żeglarstwa zachodniopomorskiego.	2
	2. Etykieta żeglarska. Słowniczek nazw i pojęć żeglarskich.	2
	3. Budowa jachtu. Typy ożaglowania.	2
	4. Podstawy teorii żeglowania i trymowania żagla.	2
	5. Przepisy prawa drogi, zasady bezpieczeństwa podczas żeglowania i na przystani. Ratowanie człowieka za burtą.	2
	6. Zarys meteorologii żeglarskiej.	2
	7. Zarys przepisów i taktyki regatowej.	2
	8. Przygotowanie i prowadzenie rejsów jednodniowych i wielodniowych. Czytanie map żeglarskich.	2
	9. Taklowanie jachtu, nauka podstawowych węzłów żeglarskich.	2
	10. Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trymowanie żagla przy różnych warunków wietrznych.	2
	11. Nauka zwrotu przez sztag.	2
	12. Nauka zwrotu przez rufę.	2
	13. Ustawianie żagla w zależności od kursu, balastowanie łódki.	2
	14. Zachowanie się po wywrotce jachtu.	2
	15. Doskonalenie zwrotu przez sztag.	2
	16. Manewrowanie jachtem, komendy żeglarskie.	2
	17. Nauka szant i piosenek żeglarskich.	2
	18. Co żeglarz nosi w worku, czyli niezbędnik żeglarski.	2
	19. Nauka szant i piosenek żeglarskich II.	2
	20. Ewaluacja w formie drużynowego turnieju wiedzy żeglarskiej.	2
	RAZEM	40 h

VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

1. Zasady nauczania:
 - aktywności i świadomości,
 - pogłębienia,
 - stopniowania trudności,
 - systematyczności,
 - utrwalania,
 - przystępności i indywidualizacji zadań.
2. Metody nauczania:
 - analityczna,
 - syntetyczna,
 - kompleksowa.
3. Metody przekazywania wiadomości:
 - pokaz,
 - opowiadanie,
 - dyskusja,
 - pogadanka.
4. Formy prowadzenia zajęć:
 - ścisła,
 - fragmentów gry,
 - nauczanie przez grę: uproszczoną, szkolną, właściwą,
 - współzawodnictwo jako motywacja do intensywnego wysiłku,
 - praca w małych grupach,
 - zabawowa.
5. Metody wychowawcze:
 - oparte na osobistym wpływie nauczyciela,
 - wpływu sytuacyjnego,
 - wpływu społecznego.

VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

Ocena realizacji programu ma być miarą osiągnięcia celów programu oraz dostarczać danych dotyczących stopnia realizacji programu.

1. Test sprawnościowy i jego analiza.
2. Sprawdzian umiejętności technicznych.
3. Udział w zawodach sportowych i miniturniejach.
4. Udział w obozie integracyjno-sportowym.
5. Ocena pokazów i prezentacji.
6. Ankieta.
7. Test.

Oznaczenie scenariusza: I.4.1

Temat zajęć: Zarys historii żeglarstwa. Tradycje żeglarstwa zachodniopomorskiego

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poznanie historii żeglarstwa i jego tradycji na Pomorzu Zachodnim.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- pierwsze wielkie rejsy odkrywcze,
- początki polskiego żeglarstwa,
- najważniejsze fakty w historii zachodniopomorskiego żeglarstwa.

Po zajęciach uczeń:

- zna wielkich żeglarzy i ich dokonania,
- wie, jak rozwijało się żeglarstwo w Polsce,
- potrafi wymienić najważniejsze fakty związane z tradycjami żeglarskimi na Pomorzu Zachodnim.

Pomoce dydaktyczne:

mapa świata, zdjęcia, filmy.

Metody pracy:

- słowna,
- prezentacja.

Formy pracy:

- ścisła,
- pokazowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci siedzą w ławkach lub przy stolikach.
2.	Podanie tematu i celów lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca „Żeglarska wyliczanka”.	Dzieci stają w kręgu, prowadzący w jego środku. Rzuci lekką piłkę (może być woreczek) do dowolnego uczestnika, a ten musi powiedzieć słowo związane z żeglarstwem, np. nazwę elementu jachtu. Osoba, która łapiąc piłkę nie odpowie lub powtórzy wymienione wcześniej słowo, odpada z gry.	Piłka do siatkówki/ringo, woreczek.	10	Niezłapanie lub upuszczenie piłki nie eliminuje z gry.
4.	<p>Część główna.</p> <p>Prelekcja prowadzącego:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pierwsze wzmianki historyczne o żeglarstwie, – największe rejsy odkrywcy: Kolumb, Magellan, Vasco da Gama, – schyłek żaglowców po wprowadzeniu parowców. <p>Początki żeglarstwa polskiego:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Jan z Kolna + legenda i fakty, – rozwój żeglarstwa turystycznego, – Lwów i PSM w Tczewie, – Dar Pomorza, – pierwszy klub żeglarski w Chojnicach, – najważniejsze wydarzenia w polskim żeglarstwie powojennym. <p>Tradycje żeglarstwa zachodniopomorskiego:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kpt. Haska, – rejs „Witezi II”, – COŻ w Trzebieży, – rejs „Zewu Morza” dookoła świata, – największe sukcesy sportowe, – główne ośrodki żeglarskie w woj. zachodniopomorskim. 	<p>Na dużej mapie kuli ziemskiej uczniowie zaznaczają trasy rejsów wielkich odkrywców i wklejają rysunki ich żaglowców.</p> <p>Uczniowie pokazują i zaznaczają omawiane miejsca i trasy rejsów.</p> <p>Uczniowie 3-go zespołu zaznaczają na mapie świata trasy rejsów „Witezi II”, „Zewu Morza” i innych jednostek.</p> <p>Zespół 3-ci zaznacza centra żeglarskie na mapie województwa zachodniopomorskiego.</p>	<p>Mapa Ziemi i zarys mapy na dużym arkuszu brystolu.</p> <p>Jw. + mapa Polski.</p>	65	Uczniowie podzieleni na 3 zespoły, aktywnie współpracują z prowadzącym w każdej z 3 części zajęć.
5.	<p>Część końcowa</p> <p>Podsumowanie zajęć podkreślające znaczenie wiedzy historycznej o rozwoju tradycji żeglarskiej.</p> <p>Pożegnanie.</p>	Każdy zespół w kilku zdaniach przedstawia najważniejsze wiadomości zapamiętane z prelekcji.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.4.2

Temat zajęć: Etykieta żeglarska. Słowniczek nazw i pojęć żeglarskich.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: zapoznanie się z żeglarską tradycją, zasadami i nazewnictwem.

Cele szczegółowe

Wiadomości:

- poznanie nazw i pojęć żeglarskich oraz etykiety żeglarskiej.

Umiejętności:

- posługiwanie się dzwonem.

Po zajęciach uczeń:

- wie jakie są najważniejsze kanony etykiety żeglarskiej,
- potrafi „wybijać szklanki”.

Pomoce dydaktyczne:

mały słownik żeglarski, mały dzwon żeglarski.

Metody pracy:

- metoda słowna,
- metoda syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci zajmują dowolne miejsca w sali, blisko siebie i prowadzącego.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca. Wykonanie piosenki „Żeglarski Elementarz”.	Uczniowie włączają się najpierw w śpiewanie refrenu, a w drugim wykonaniu – zwrotek.	Kartki ze słowami piosenki.	10	
4.	Część główna. Pogadanka o etykiecie żeglarskiej: etykieta jako kodeks honorowy i zbiór tradycji żeglarskich. Prowadzenie konkursu „Prawda czy fałsz?”. Słownik nazw i pojęć żeglarskich Prezentacja szczególnego języka nazw żeglarskich: jaskółki, pieski, krawaty, krowi ogon, icki, kluza, knaga, szoty, springi itd.	Dzieci wysłuchują dwóch wersji genezy danego elementu etykiety żeglarskiej i zgadują, która jest prawdziwa. Za prawidłową odpowiedź zespół dostaje 1p. Z otrzymanego słownika czytają kolejne objaśnienia słów i pojęć żeglarskich.	Słownik przygotowany przez prowadzącego.	70	Prowadzący czyta kilka krótkich historyjek opowiadających o tradycjach i przesądach żeglarskich. Podział na zespoły 4-5-osobowe. Wygrywa zespół, który pierwszy zbierze 5p.
5.	Część końcowa Podsumowanie zajęć – ewaluacja. Pożegnanie.			5	Pytania: która część zajęć była ciekawsza? Czy czytane historyjki były interesujące?

Oznaczenie scenariusza: I.4.3

Temat zajęć: Budowa jachtu. Typy ożaglowania.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poznanie budowy jachtu żaglowego oraz typów ożaglowania.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

Zapoznanie się z konstrukcją jachtu, nazwami poszczególnych elementów budowy i rodzajami ożaglowania.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jak zbudowany jest jacht,
- potrafi nazwać poszczególne elementy konstrukcji i takielunku,
- rozpoznaje ożaglowanie jachtów i żaglowców.

Pomoce dydaktyczne:

plansza z rysunkiem przekrojowym jachtu, rysunki lub zdjęcia typowego ożaglowania, tablica.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna.

Formy pracy:

- ścisła,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci siedzą przy stolikach (ławkach).
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca.	„Halsówka” Prowadzący pokazuje kierunek, z którego wieje wiatr, a uczniowie, składając ręce przed sobą na kształt dziobu jachtu poruszają się w odpowiednim kierunku.		5	Ograniczone pole zabawy. Prowadzący może nazywać kurs w stosunku do wiatru (bejdewind, półwiatr, baksztag, fordewind).
4.	Część główna. I. Prowadzący opisuje budowę jachtu, dzieląc ją na kadłub, omasztowanie, ożaglowanie. II. Przedstawienie najpopularniejszych typów ożaglowania i nazw żaglowców.	Uczniowie, po wysłuchaniu prezentacji poszczególnych grup elementów budowy jachtu, wpisują ich nazwy na swoich planszach. Ostatnie dziesięć minut tej części zajęć poświęcamy na minikonkurs sprawdzający. Uczniowie rysują kształty żagli i omasztowania. Na nieopisanych sylwetkach jachtów i żaglowców wpisują odpowiednie nazwy.	Plansza z przekrojem budowy jachtu. Plansze, zdjęcia, przezroczka, filmy, modele jachtów i żaglowców.	45 25	Uczniowie otrzymują zmniejszone do formatu A4 kserokopie planszy z przekrojem jachtu, lecz bez opisu. Uczniowie zostają podzieleni na zespoły 4-osobowe. Forma konkursu dowolna: wpisywanie zapamiętanych nazw w puste miejsca na planszy, przydzielanie nazw podanych w spisie do elementów jachtu na planszy.
5.	Część końcowa.	Gra „Bitwa Morska”. Używamy różnych nowopoznanych nazw typów jachtów i żaglowców (ket, slup, jol, szkuner, brygantyna, fregata itp.).		10	Gra w dwójkach (1x1).

Oznaczenie scenariusza: I.4.4

Temat zajęć: Podstawy teorii żeglowania i trzymowanie żagla.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poznanie sił działających na jacht podczas żeglugi.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- co powoduje, że jacht się porusza i co można zrobić, żeby robił to szybciej.

Umiejętności:

- ustawianie łódki do szybkiego żeglowania.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jakie siły działają na żagiel i kadłub jachtu,
- potrafi odpowiednio regulować ustawienia masztu i miecza.

Pomoce dydaktyczne:

tablica, pływający model jachtu żaglowego i odpowiedni dla niego zbiornik z wodą, suszarka do włosów lub wentylator.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- ścisła,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci zajmują dowolne miejsca w sali, blisko siebie i prowadzącego.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca: „Głuchy Telefon” po żeglarsku.	Prowadzący przekazuje pierwszej osobie na ucha informację o znaczeniu jakiegoś nieznanego pojęcia żeglarskiego, a ta, w taki sam sposób podaje tę wiadomość dalej.		10	Prowadzący i dzieci siedzą w kręgu.
4.	Część główna. Wykład Jakie siły działają na żagiel, kadłub i jego elementy, takie jak miecz i ster podczas żeglowania? Co to jest bulb? Określenia: jacht zrównoważony, zawietrzna i nawietrzna. Co to są zakłócenia strugi wiatru i ciągnięcie wody? Ćwiczenie Jak reaguje jacht na zmianę parametrów balastu, pochyleń i wybrania żagla?	Dzieci rysują w zeszytach schemat jachtu i zaznaczają punkty: ŚOŻ, SBO. Na przekroju kadłuba zaznaczają: ŚC i ŚW. Rysują bulb. Dzieci wykonują ćwiczenia, posługując się modelem pływającym w małym zbiorniku, np. w wannie. Zmieniają ustawienia kierunku wiatru, wybrania żagla, dociążenia balastu. Obserwują, jak zmiany wpływają na szybkość i kierunek żeglowania.	Tablica, zeszyty, ołówki, gumki. Mały model jachtu, zbiornik z wodą, suszarka lub wentylator.	70	Należy w najbardziej przystępny sposób objaśnić dzieciom co to są „siły”, używając prostych przykładów i porównań. Na tablicy nie należy rysować fizycznych układów wektorów, a tylko zaznaczać miejsca ich przyłożenia. Ze względów bezpieczeństwa suszarką i wentylatorem posługuje się wyłącznie prowadzący, trzymając je poza zbiornikiem z wodą!

Oznaczenie scenariusza: I.4.5

Temat zajęć: Przepisy prawa drogi, zasady bezpieczeństwa podczas żeglowania i na przystani. Ratowanie człowieka za burtą.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: uświadomienie na zachowanie bezpieczeństwa podczas uprawiania żeglarstwa.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- zapoznanie się z podstawowymi przepisami MPDM.

Umiejętności:

- wykonywanie manewru ratowania człowieka za burtą.

Po zajęciach uczeń:

- zna podstawowe zasady bezpiecznego podczas żeglowania,
- wie, kto ma pierwszeństwo na wodzie,
- wie, jak wykonać manewr podejścia do człowieka za burtą.

Pomoce dydaktyczne:

tablica.

Metody pracy:

- słowna – wykład,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- ścisła,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci siedzą w ławkach lub przy stolikach.
2.	Podanie zadań lekcji			3	
3.	Zabawa wprowadzająca Wykonywanie węzła ratowniczego na czas.	Uczniowie wykonują, w jak najkrótszym czasie, na sobie węzeł ratowniczy	Lina do 8 mm, o długości 1,2m.	10	Ćwiczenie wykonujemy na stojąco, w luźnym ustawieniu. W wariacie tego ćwiczenia można polecić wykonanie węzła ratowniczego, cumowniczego.

4.	<p>Część główna. Wykład Komu ustępuje statek żaglowy? 1. Statkom nieodpowiadającym za swoje ruchy, 2. statkom o ograniczonej zdolności manewrowej, 3. statkom ograniczonym swoim zanurzeniem, 4. statkom zajętym połowem, 5. statkom wyprzedzanym, 6. statkom idącym wąskim przejściem, 7. statkom korzystającym z systemu rozgraniczenia ruchu.</p> <p>Kto ustępuje statkowi żaglowemu? 1. Statki wyprzedzające, 2. statki o napędzie mechanicznym. Przy spotkaniu dwóch statków żaglowych ustępuje: 1. statek idący lewym halssem, jeśli statki idą różnymi halsami, 2. statek nawietrzny, jeśli statki idą tym samym halssem. Przy spotkaniu dwóch statków o napędzie mechanicznym: 1. ustępuje statek, mający drugi statek z prawej burty, jeśli kursy się przecinają, 2. oba statki zmieniają kurs w prawo, jeśli idą wprost lub prawie wprost na siebie.</p> <p>Bezpieczeństwo na przystani: – nie oddalamy się bez wiedzy opiekuna, – do wody podchodzimy w kamizelkach asekuracyjnych, – wszystkie czynności związane z przygotowaniem do pływania wykonujemy na polecenie opiekuna. – poruszamy się ostrożnie, nie biegamy, – natychmiast informujemy opiekuna o niebezpieczeństwie, zagrożeniu lub innych nieprawidłowościach.</p> <p>Manewr podchodzenia do człowieka za burtą: – z bajdewindu, – z półwiatru, – z baksztagu, – z fordewindu, – ósemka sztagowa, – podział funkcji i czynności podczas manewru, – wyciąganie człowieka z wody na pokład.</p>	<p>Dzieci zapisują w zeszytach najważniejsze zasady pierwszeństwa obowiązujące na wodzie.</p> <p>Dzieci zapisują zasady, dodając swoje uwagi dotyczące bezpiecznego zachowania na przystani.</p> <p>Uczniowie rysują w zeszytach schematy manewrów.</p>		70	Po zakończeniu tej części zajęć można, dla krótkiego odpoczynku i rozluźnienia, zaśpiewać jedną z poznanych piosenek żeglarskich.
5.	Część końcowa Podsumowanie zajęć. Pożegnanie.			5	

Zalecana literatura

- *Bezpieczeństwo w jachtingu*, Gdynia, Gdańska 2002.
- Petryński W., *Człowiek za burtą!*, Warszawa Oznaczenie scenariusza: I.4.6.

Oznaczenie scenariusza: I.4.6

Temat zajęć: Zarys meteorologii żeglarskiej.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: nabycie umiejętności oceny zjawisk pogodowych.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- budowa map meteorologicznych,
- nazwy chmur.

Umiejętności:

- ocena wpływu zjawisk meteorologicznych na przyszłą pogodę.

Po zajęciach uczeń:

- zna nazwy chmur,
- potrafi ocenić na mapie meteorologicznej zjawiska pogodowe,
- potrafi ocenić siłę wiatru w skali Beauforta.

Pomoce dydaktyczne:

tablice poglądowe z mapami meteorologicznymi, tabela skali Beauforta ze zdjęciami, zdjęcia chmur.

Metody pracy:

- słowna – wykład,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- ścisła,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci zajmują dowolne miejsca w sali, blisko siebie i prowadzącego.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca „Wąż”	Dzieci stają bokiem do siebie, na odległość ramion i chwytają się za ręce. Zaczynając od pierwszego, kolejno przechodzą pod swoją „tylną” ręką.		10	To samo można wykonać w przeciwnym kierunku.
4.	Część główna. Wykład Czynniki meteorologiczne: – temperatura, – wilgotność, – ciśnienie, – prędkość i kierunek wiatru, – opady, – chmury, – widzialność. Rodzaje chmur: – wysokie, – średnie, – niskie, – o budowie pionowej. Ciśnienie: – niż, – wyż, – zatoka, – klin. Wiatr: – pasat, – bryza, – bora, – szkwał. Skala Beauforta. Czytanie pogody z obserwacji zjawisk pogodowych. Ogólna ocena prognozy na podstawie oglądu mapy synoptycznej.	Dzieci zapisują w zeszytach najważniejsze czynniki i zjawiska meteorologiczne. Przeglądanie zdjęć prezentujących rodzaje i nazwy chmur. Oglądanie i opisywanie zdjęć/rysunków prezentujących zjawiska pogodowe, przypisane poszczególnym stopniom skali.	Zdjęcia pokazujące chmury. Tablice z mapą synoptyczną.	65	Dzieci siedzą w ławkach lub przy stolikach.
5.	Część końcowa Podsumowanie zajęć. Pożegnanie.	Wspólne śpiewanie piosenki „10 w skali Beauforta”.		10	

Zalecana literatura

Czajewski L., *Meteorologia dla żeglarzy*, Warszawa 2003.

Dąbrowski Z., Dziewulski J.W., Berkowski M., *Vademecum żeglarstwa morskiego*, Warszawa 2002.

Oznaczenie scenariusza: I.4.7

Temat zajęć: Zarys przepisów i taktyki regatowej.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: zapoznanie się z podstawowymi przepisami regatowymi i taktyką regatową.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- poznanie najważniejszych przepisów obowiązujących podczas regat żeglarskich oraz taktyki rozgrywania wyścigu.

Umiejętności:

- praktyczne wykorzystanie nabytych wiadomości w czasie regat.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jakie przepisy obowiązują w czasie regat,
- potrafi zastosować odpowiednie rozwiązania taktyczne.

Pomoce dydaktyczne:

3–5 małych modeli jachtów, małe chorągiewki na podstawce.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna.

Formy pracy:

- ścisła,
- pokazowa,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci siedzą w sali, w grupach 4-5 osobowych przy stołach lub złączonych ławkach.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Część wstępna. Przypomnienie wiadomości o kursach, halsach i nawietrzności.	Quiz drużynowy, sprawdzający wcześniej przekazane wiadomości.		5	
4.	<p>Część główna.</p> <p>I. Podstawowe przepisy regatowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> – prawo drogi dla jachtu: prawohalowego, zawietrznego, swobodnego z przodu. <p>Ograniczenia ogólne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – unikanie kontaktu, – nabywanie prawa drogi, – zmiana kursu. <p>W pobliżu znaków i przeszkód:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zbliżanie się do znaku, – omijanie znaku, – dawanie miejsca/ustępowanie miejsce do zwrotu na wiatr przy przeszkodzie. <p>Inne przepisy:</p> <ul style="list-style-type: none"> – karne obroty, – żeglowanie wstecz, – jacht wyrócony, – przeszkadzanie innym jachtom. <p>II. Zarys taktyki regatowej</p> <ul style="list-style-type: none"> – taktyka przedstartowa, – start: wybór lepszego końca i halsu, – pierwszahalsówka i następne, – kurs wolny, – omijanie boi, – wejście na metę. <p>Ewaluacja.</p>	<p>Uczniowie, analizują poszczególne sytuacje, rozważając możliwe zachowania sterników. Ćwiczenia w grupach, przy użyciu modeli jachtów. Odtwarzanie omawianych sytuacji i ocena podejmowanych decyzji sternika.</p> <p>Rysowanie i analiza układów taktycznych oraz wykonanie symulacji na modelach jachtów, po oznaczonej trasie regatowej.</p> <p>Test w grupach dotyczący przepisów: „Który jacht ustępuje?”.</p>	<p>Rysunki z omawianymi sytuacjami podczas regat. Modele jachtów jednomasztowych, znaki, chorągiewki.</p> <p>Jw. + kartki i kolorowe flamastry lub kredki.</p>	<p>40</p> <p>30</p> <p>7</p>	
5.	<p>Część końcowa</p> <p>Podsumowanie zajęć i pożegnanie.</p>			3	

Oznaczenie scenariusza: I.4.8

Temat zajęć: Przygotowanie i prowadzenie rejsów jednodniowych i wielodniowych. Czytanie map żeglarskich.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: w jaki sposób należy przygotować rejs żeglarski.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- zapoznanie się z pracami, jakie należy wykonać organizując rejs.

Umiejętności:

- zorganizowanie rejsu żeglarskiego

Po zajęciach uczeń:

- wie, jakie działania należy wykonać, aby zorganizować rejs.

Pomoce dydaktyczne:

tablica, mapa najbliższego, dużego akwenu.

Metody pracy:

- słowna – wykład,
- analityczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- ścisła,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci zajmują miejsca w ławkach lub przy stolikach.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca: wykonanie piosenki „Gdzie ta keja?”.	Uczniowie włączają się najpierw w śpiewanie refrenu, a w drugim wykonaniu – zwrotek.	Kartki ze słowami piosenki.	5	Jeśli piosenka jest już znana, śpiewamy od razu całością.
4.	<p>Część główna. Wykład</p> <p>Kolejność działań podczas organizacji rejsu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cel rejsu, 2. program rejsu, 3. ile osób ma płynąć, 4. jakim jachtem/jachtami, <ul style="list-style-type: none"> – wielkość, – z kabiną czy bez, – skąd wziąć, – jakie koszty. 5. kto będzie opiekunem, <ul style="list-style-type: none"> – czy musi mieć uprawnienia żeglarskie, 6. trasa rejsu, <ul style="list-style-type: none"> – głębokości na trasie, – inne przeszkody, – miejsca cumowania, – panujące na nich warunki sanitarne, 7. menu na każdy dzień rejsu, 8. zakupy żywności wg sporządzonego menu oraz innych niezbędnych produktów; jakich? 9. spis rzeczy, które musi zabrać uczestnik rejsu, 10. ustalenie sposobu kontaktu z rodzicami, 11. powtórzenie zasad bezpiecznego pływania i procedur obowiązujących w razie zagrożenia zdrowia lub życia. <p>Czytanie map żeglarskich Różnice między mapą geograficzną, a żeglarską. Najważniejsze oznaczenia na mapie:</p> <ul style="list-style-type: none"> – siatka Merkatora, – głębokości, – znaki nawigacyjne, – przeszkody (mosty, śluzy), – porty i podejścia do nich. 	<p>Uczniowie zapisują w zeszytach podany schemat działania, zadają pytania.</p> <p>Dzieci wymieniają potrawy jakie można przygotować na jachcie lub na biwaku na brzegu. Uczniowie podpowiadają prowadzącemu, co jeszcze należy zabrać w rejs.</p> <p>Zespoły przygotowują jednodniowy rejs. Po skończeniu pracy przedstawiają jej efekty.</p> <p>Dzieci, w zespołach, wyszukują na mapie miejsc lub punktów wskazanych przez prowadzącego.</p>	Mapy jeziora, rzeki, zalewu.	75	
	Część końcowa. Podsumowanie zajęć. Pożegnanie.			5	

Oznaczenie scenariusza: I.4.9

Temat zajęć: Taklowanie jachtu i nauka podstawowych węzłów żeglarskich.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: nauka taklowania jachtu i nauka wykonywania węzłów żeglarskich.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- jaka jest kolejność taklowania i parametry ustawień elementów.

Umiejętności:

- samodzielne taklowanie jachtu klasy optimist i wiązanie podstawowych węzłów.

Po zajęciach uczeń:

- potrafi otaklować mały jacht,
- umie wykonywać i stosować podstawowe węzły żeglarskie.

Pomoce dydaktyczne:

kadłub optimista, żagiel, drzewce, bloczki (3 szt.), linka na krawaty - 2mm(5m) i szoty, linka żeglarska grubości do 8mm i długości do 1,5m.

Metody pracy:

- ćwiczeniowa,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- ścisła,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci zajmują dowolne miejsca w sali, blisko siebie i prowadzącego.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca: zabawa z krawatem.	Krawat złożony na pół, trzymamy za końce przed sobą. Nie wypuszczając go z rąk, dzieci przechodzą przez niego, następnie przesuwają po plecach i nad głową do pozycji wyjściowej.	Krawat z linki o długości 1,5m.	5	Po wykonaniu ćwiczenia w jedną stronę, robimy to w stronę przeciwną.
4.	<p>Część główna.</p> <p>Wprowadzenie do zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> – na czym polega taklowanie? – jakich węzłów używać? – jakie są parametry ustawień? <p>Ćwiczenia w wykonywaniu węzłów</p> <ul style="list-style-type: none"> – zwykły (supel), – płaski, – ósemka, – półszytek, – rożkowy, – szotowy, – wyblinka, – ratowniczy w wersji cumowniczej i podstawowej. <p>Praktyczne taklowanie łódki.</p>	<p>Dzieci uczą się wiązać węzły, zaczynając od najprostszych, a kończąc na złożonych.</p> <p>Montaż akcesoriów pokładowych (bloczków, szekli, itp.).</p> <p>Zakładanie olinowania stałego (wanty, sztagi).</p> <p>Montaż olinowania ruchomego (szoty, fały, cumy).</p> <p>Montaż omasztowania (w łódkach, w których żagiel jest wciągany za pomocą fału).</p> <p>Zakładanie (wiązanie) żagla na maszcie (optimist, laser).</p> <p>Montaż steru i miecza.</p> <p>Regulacja ustawień.</p>	<p>Krawat o długości 1,5m.</p> <p>Łódka typu optimist, laser, cadet w stanie roz-taklowanym.</p>	70	<p>Ćwiczenie wykonujemy do momentu osiągnięcia biegiłości w robieniu czterech pierwszych węzłów.</p> <p>Podział na zespoły 4-5-osobowe.</p> <p>Zadanie realizowane w zależności od rodzaju i ilości posiadanego sprzętu pływającego.</p>
5.	<p>Część końcowa.</p> <p>W jaki sposób masujemy i rozluźniamy zmęczone dłonie.</p> <p>Podsumowanie zajęć.</p> <p>Pożegnanie.</p>	Dzieci ćwiczą masaż dłoni.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.4.10

Temat zajęć: Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trymowanie żagla przy różnych warunków wietrznych.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: nauka czynności związanych z przemieszczaniem jachtu oraz trymowaniem żagla.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- jakie są zasady ustawiania żagla.

Umiejętności:

- transport, wodowanie i slipowanie łódki.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jak przewozić, wodować i slipować jacht,
- potrafi ustawić żagiel stosownie do warunków pogodowych.

Pomoce dydaktyczne:

łódka gotowa do żeglowania.

Metody pracy:

- ćwiczenie,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci stoją na zbiórce, w dwuszeregu.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca: berek z przysiadami.			10	Dotknięta osoba wykonuje 5 przysiadów i wraca do zabawy.
4.	<p>Część główna.</p> <p>Omówienie zasad i techniki bezpiecznego transportu łódki na slip, jej wodowania i slipowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pewne posadowienie i zamocowanie łódki na wózku, – zwrócenie uwagi na latający bom, – pewne trzymanie podczas wodowania, – cumowanie łódki, – odstawienie wózka. <p>Prezentacja sposobu transportowania łódki na wózku. Zademonstrowanie i omówienie sposobu wodowania łódki na slipie. Prezentacja wyciągania (slipowania) łódki.</p> <p>Trymowanie żagla. Co to jest trym i trymowanie? Zasady trymowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> – na mocne wiatry żagiel napięty, z naciągniętym likiem przednim i krótko przywiązany do masztu, – na słabe wiatry żagiel luźny, z otwartym likiem tylnym i luźniejszym przednim. Krawaty oddające kształt liku. – Na halsówce wypłaszczony, – na kursie wolnym wybrzuszony. 	<p>Dzieci kolejno ćwiczą wszystkie fazy transportu, wodowania i slipowania łodzi.</p> <p>Dzieci, na polecenie prowadzącego ustawiają odpowiednio żagiel, zmieniając naciąg fałów i obciążaczy oraz luzując lub zaciężniając krawaty.</p>	<p>Łódka typu optimist na wózku.</p> <p>Otaklowana łódka optimist.</p>	65	<p>Dzieci luźno otaczają prowadzącego.</p> <p>Początkowo dzieci mogą wykonywać czynności w dwójkach.</p> <p>Pierwsze czynności dzieci wykonują pod kontrolą, a następnie samodzielnie.</p>
5.	<p>Część końcowa.</p> <p>krótki instruktaż stretchingu. Podsumowanie zajęć. Pożegnanie.</p>	Dzieci wykonują ćwiczenia rozciągające, naśladując nauczyciela.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.4.11

Temat zajęć: Nauka zwrotu przez sztag.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: nauka wykonania zwrotu przez sztag na łodzi jednoosobowej.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- poznanie sytuacji, w których wykonuje się zwrot przez sztag.

Umiejętności:

- bezbłędne i płynne wykonywanie zwrotu przez sztag.

Po zajęciach uczeń:

- wie, przy jakim kursie wykonywany jest zwrot przez sztag,
- potrafi pewnie i płynnie wykonać wszystkie elementy zwrotu przez sztag.

Pomoce dydaktyczne:

łódka typu optimist, krawaty z linki żeglarskiej.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna.

Formy pracy:

- ścisła,
- pokazowa,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci na zbiórce, w dwuszeregu.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca.	Berek kuczany. Ćwiczenia rozciągające. „Składanka”		5	
4.	<p>Część główna.</p> <p>Prowadzący przypomina wiadomości z poprzednich zajęć, dotyczące nawietrzności kursów względem wiatru i halsowania.</p>	<p>I etap</p> <p>Jeden z uczniów zajmuje miejsce w łódce i wykonuje opisywane przez prowadzącego czynności: pozycję kłęczącą przy burcie nawietrznej, sposób trzymania steru i szotów, przechodzenie na drugą burtę i przekazywanie za plecami rumpla i szotów. Kolejne osoby wykonują to samo ćwiczenie.</p> <p>II etap</p> <p>Do opanowanej czynności dodajemy wychylenie rumpla steru na burtę zawietrzną i wyprostowanie w momencie przejścia bomu na drugą burtę.</p> <p>III etap</p> <p>Nauka wybierania i luzowania szotów.</p> <p>IV etap</p> <p>Krótkie pływanie. Startując z ustawienia bejde-wind, uczeń płynie prosto ok. 10m, wykonuje zwrot przez sztag i wraca, odpadając i luzując szoty.</p>	Łódka jednoosobowa (może być większa lub prowizoryczna imitacja rumpla i szotów).	70	<p>Uczniowie podczas zajęć na przystani ubrani są w kamizelki.</p> <p>Pozostali stają w odległości umożliwiającej im swobodną obserwację. Każdy uczeń wykonuje zmianę burty 3-4x</p> <p>Jeżeli ćwiczenie wykonujemy na wietrze, ustawiamy łódkę w kursie ostrym (na wiatr).</p> <p>Prowadzący lub inny uczeń przesuwa dziób łódki na przeciwny hals, razem z ruchem steru. Wykonać 3-4x.</p> <p>Ćwiczenie wykonywać przy słabej lub średniej sile wiatru. Każdy uczeń wykonuje 2-3 kółka.</p>
5.	<p>Część końcowa</p> <p>Omówienie najczęstszych błędów popełnianych podczas wykonywania manewru zwrotu przez sztag. Pożegnanie.</p>	Uczniowie wykonują na czas węzły : ósemka i płaski.	krawaty z liny grubości 3-8mm i długości ok. 50 cm.	10	

Oznaczenie scenariusza: I.4.12

Temat zajęć: Nauka zwrotu przez rufę

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6

Cel ogólny: nauka wykonania zwrotu przez rufę na łodzi jednoosobowej.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- poznanie sytuacji, w których wykonuje się zwrot przez rufę.

Umiejętności:

- bezbłędne i płynne wykonywanie zwrotu przez rufę.

Po zajęciach uczeń:

- wie, przy jakim kursie wykonywany jest zwrot przez rufę,
- potrafi pewnie i płynnie wykonać wszystkie elementy zwrotu przez rufę.

Pomoce dydaktyczne:

łódka typu optimist, krawaty z linki żeglarskiej.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna.

Formy pracy:

- indywidualna,
- pokazowa,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci na zbiórce, w dwuszeregu.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca.	Berek murowany. Ćwiczenia rozciągające: skłony, krążenia, wymachy. Składanka		5	Ograniczone pole zabawy.
4.	<p>Część główna.</p> <p>Prowadzący przypomina wiadomości z poprzednich zajęć, dotyczące nawietrzności kursów względem wiatru i halsowania.</p>	<p>Na rozgrzewkę, na wodzie wykonujemy 5 okrążeń ósemki sztagowej. Odległość boi – 50m.</p> <p>I etap nauki zwrotu przez rufę Płynąc baksztagiem dowolnego halsu, wykonuje wychylenie rumpła steru na burtę nawietrzną i po przejściu bomu na przeciwną stronę, przechodzi na stronę nawietrzną, przekazując za plecami rumpel i szoty, a wolną ręką przejmując szoty przy bloczku dolnym. Kolejne osoby na wodzie wykonują to samo ćwiczenie.</p> <p>II etap Do opanowanej czynności dodajemy wybieranie szotów przed zwrotem i szybkie luzowanie na nowym halsie.</p> <p>III etap Wykonywanie zwrotów przez rufę w fordewindzie</p> <p>Wykonywanie ćwiczenia ósemka rufowa.</p>	Łódka jednoosobowa.	70	<p>Uczniowie podczas zajęć na przystani są ubrani w kamizelki. Liczba łódek: maks. 5.</p> <p>Każdy uczeń wykonuje zmianę burty 3-4x.</p> <p>Zmiana burty przez sternika jest podobna do wykonywanej przy zwrocie przez sztag, lecz należy zwrócić większą uwagę na gwałtownie przemieszczający się z burty na burtę bom.</p> <p>Ćwiczenie wykonywać przy słabej lub średniej sile wiatru.</p> <p>Robimy 10 okrążeń</p>
5.	<p>Część końcowa.</p> <p>Omówienie najczęstszych błędów popełnianych podczas wykonywania manewru zwrotu przez rufę. Pożegnanie.</p>	Uczniowie wykonują z zamkniętymi oczami węzeł płaski.	Krawaty z liny o grubości 3-8mm i długości ok. 50cm.	10	

Oznaczenie scenariusza: I.4.13

Temat zajęć: Ustawianie żagla w zależności od kursu i balastowanie łódki.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: nauczenie regulacji żagla do pracy. Nauka balastowania.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- jak powinien być ustawiony żagiel na różnych kursach.

Umiejętności:

- praktyczna regulacja ustawienia,
- umiejętność balastowania.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jak ustawiać żagiel,
- potrafi balastować łódkę.

Pomoce dydaktyczne:

łódka gotowa do żeglowania.

Metody pracy:

- ćwiczenie,
- metoda syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- forma zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności			2	Dzieci na zbiórce, w dwuszeregu.
2.	Podanie zadań lekcji. Przygotowanie jachtów.			8	
3.	Zabawa wprowadzająca: berek „kucany” Ćwiczenia rozgrzewające.	Skrętoskłony, skłony i krążenia tułowia, pompki, pajacyki.			Ograniczony teren zabawy.
4.	Część główna. Przed zejściem na wodę prowadzący opisuje i prezentuje na brzegu technikę balastowania łódki. Przypomina o zasadach bezpieczeństwa przy balastowaniu. Rozgrzewka na wodzie Zadanie główne. Prowadzący wydaje ustnie lub za pomocą gwizdka polecenia: „odpadamy”, następnie „stop”, a po chwili „ostrzymy” „stop”. Balastowanie.	1. Pływanie za liderem. 2. Pływanie na ósemce sztagowej. 1. Łódki płyną kursem ostrym i wykonują polecenia prowadzącego, to ostrząc, to odpadając. 2. Podobne ćwiczenie wykonywane dla kursu baksztag. 3. Okrążanie boi na trasie trójkąta. Przy silniejszym wietrze (powyżej 2B) uczniowie siadają na burcie łódki i ćwiczą balast. Przy szkwałach wychylają się na zewnątrz.	Łódki optimist.	70 10	Wszystkie łódki płyną za wyznaczonym liderem. Na wodzie znajdują się dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie, prostopadle do kierunku wiatru. Dwie boje ustawione w odległości ok. 200m od siebie. Ćwiczenie powtarzamy 3x. Trzy boje ustawione w trójkąt: pierwsza – „startowa”, druga ustawiona pod kątem 45° w prawo, w odległości ok. 100m, trzecia w lewo od niej pod kątem 45°, w odległości ok. 100m. (2-3 okrążenia, następnie zmiana kierunku).
5.	Część końcowa. Podsumowanie zajęć. Ewaluacja. Pożegnanie.	Slipowanie i mycie (rozta-klowanie) łódek.		10	Pytanie: czy balastowanie sprawiło tobie problem? Czy zauważyłeś lepsze opanowanie łódki w balaście?

Oznaczenie scenariusza: I.4.14

Temat zajęć: Zachowanie się po wywrotce jachtu.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: ćwiczenie zachowania się po wywrotce jachtu.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- jak powinien zachowywać się żeglarz, na wypadek wywrotki łódki.

Umiejętności:

- nauka stawiania łódki po wywrotce.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jakie czynności należy wykonać po wywrotce jachtu,
- potrafi postawić i uruchomić łódkę po wywróceniu.

Pomoce dydaktyczne:

łódka gotowa do żeglowania.

Metody pracy:

- ćwiczenie,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- indywidualna,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci na zbiórce w dwus szeregu
2.	Podanie zadań lekcji. Prowadzący opisuje bezpieczne zachowanie się żeglarza oraz technikę stawiania łódki. Przygotowanie jachtów.			8	
3.	Zabawa wprowadzająca. Ćwiczenia rozgrzewające.	Trucht w miejscu, skręto- skłony, skłony i krążenia tułowia, pompki, pajacyki.		5	Ograniczony teren zabawy.
4.	Część główna. Rozgrzewka na wodzie Zadanie główne. Prowadzący wyznacza zadanie dla grupy w pobliżu miejsca wywrotek kontrolowanych. Prowadzący zajęcia asekuje wywracającego się ucznia. W razie problemów pomaga mu postawić łódkę lub wsiąść do niej.	1. Pływanie swobodne na wyznaczony cel, ze zmianą halsu na komendę. 2. Pływanie na ósemce sztagowej. 1. Proste halsowanie na boję nawietrzną. Wykonanie zwrotu przez rufę na górnej boi. Powrót kursem wolnym. 2. Osoba chętna do wywrotki siada na burcie zawietrznej i czeka aż łódka przechyli się i nabierze wody po czym wyrzuci się do góry dnem. Żeglarz obraca łódkę tak, aby chwytając od strony burty oburącz za miecz, patrzył w stronę wiatru. Następnie przesuwa ręce w stronę końca miecza, naciskając jednocześnie stopami na krawędź burty. Po postawieniu łódki wylewa wodę, wsuwa się do niej i kończy wylewanie wody. Do ćwiczenia wywrotki przystępuje następna osoba. 3. Słalom między bojami. Na ostatniej boi zwrot przez rufę i powrót bokiem kursem wolnym.	Łódki optimist.	65 (10)	Dzieci w kamizelkach. Na wodzie dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie, prostopadle do kierunku wiatru. Dwie boje ustawione w odległości 100m od siebie, w kierunku na wiatr. Warunki wykonania zadania: – dziecko chce to zrobić, – dostatecznie ciepła woda i temperatura powietrza powyżej 20 ° C, – zabezpieczenie w postaci drugiej łódki z opiekunem zdolnym udzielić pomocy, – posiadanie odpowiedniego ubrania (tzw. pianki lub suchego sztormiaka) lub kompletu na przebranie na brzegu, – maszt ma zabezpieczenie przed wypadnięciem, a pozostałe elementy przed zatonięciem. Cztery boje ustawione jedna za drugą, w odległości 10m, prosto na wiatr. Wykonać 5x.
5.	Część końcowa Podsumowanie zajęć. Pożegnanie.	Slipowanie i mycie (rozta- klowanie) łódek.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.4.15

Temat zajęć: Doskonalenie zwrotu przez sztag.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez sztag.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- sposób wykonywania zwrotu z kursu półwiatr.

Umiejętności:

- wykonywanie zwrotu przez sztag i prawidłowa praca szotem.

Po zajęciach uczeń:

- zna i potrafi stosować technikę zwrotu przez sztag.
- wie, jak ustawiać żagiel do pracy.

Pomoce dydaktyczne:

łódka optimist gotowa do żeglowania.

Metody pracy:

- ćwiczenie,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- ścisła,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci na zbiórce w dwus szeregu
2.	Podanie zadań lekcji. Przygotowanie jachtów.			8	
3.	Zabawa wprowadzająca. Ćwiczenia rozgrzewające na łądzie.	Trucht w miejscu z naprzemianstronnymi wymachami przed sobą. Skłony i krążenia tułowia, pompki, pajacyki.		5	
4.	Część główna. Rozgrzewka na wodzie Zadanie główne. Zwrócenie uwagi na wybieranie żagla, ostrząc z półwiatru do bajdewindu i dopiero wtedy wykonywanie zwrotu. Po zwrocie odpadamy luzując szoty. Zwrócenie uwagi na ustępowanie na lewym halsie.	Pływanie za liderem. 1. Pływanie na ósemce sztagowej. 2. Proste halsowanie na boję nawietrzną. Wykonanie zwrotu przez rufę na górnej boi. Powrót kursem wolnym. 3. Slalom między bojami. Na ostatniej boi zwrot przez rufę i powrót bokiem kursem wolnym. 4. Miniwyścig na trasie trójkąta.	Łódki optimist.	65 (5)	Wszystkie łódki pływają za wyznaczonym liderem. Na wodzie dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie, prostopadłe do kierunku wiatru. Po wykonaniu 10 okrążeń, zmieniamy kierunek pływania. Trzy boje ustawione w trójkąt: pierwsza – startowa, druga ustawiona pod kątem 45° w prawo, w odległości ok. 30m, trzecia w lewo od niej pod kątem 45°, w odległości ok. 30m. (5-8 okrążeń). Cztery boje ustawione jedna za drugą, w odległości 10m, prosto na wiatr. Wykonać 5x. Ustawienie boi jak w ćwiczeniu 3.
5.	Część końcowa. Podsumowanie zajęć. Ewaluacja. Pożegnanie.	Slipowanie i mycie (roztaklowanie) łódek.		10	Pytanie: które ćwiczenie sprawiło Tobie najwięcej problemów? Dlaczego?

Oznaczenie scenariusza: I.4.16

Temat zajęć: Manewrowanie jachtem, komendy żeglarskie,

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poznanie rodzajów manewrów jachtem oraz komend wydawanych na jachcie żaglowym.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- znajomość manewrów, które może wykonywać jacht i rodzajów komend.

Umiejętności:

- wydawanie komend i odpowiedzi na nie.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jak wykonuje się najważniejsze manewry jachtem żaglowym,
- potrafi wydawać komendy odpowiednio do sytuacji.

Pomoce dydaktyczne:

liny, krawaty, kij od szczotki.

Metody pracy:

- słowna,
- oglądowa.

Formy pracy:

- wykład,
- zadaniowa,
- zabawowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci siedzą w ławkach lub przy stolikach.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca: linkowe łódki.	Uczniowie budują z linki o grubości do 6mm łódzie i żaglowce.	Odcinki linki żeglarskiej o długości 1m.	10	Każdy uczeń wykonuje pracę samodzielnie.
4.	<p>Część główna MANEWROWANIE Podstawowe umiejętności i wiedza:</p> <ul style="list-style-type: none"> – obsługa urządzeń pokładowych i sprzętu ratowniczego, – obsługa stanowisk manewrowych, – znajomość prawa drogi, – wydawanie komend, – wykonywanie prac bosmańskich. – wiosłowanie. <p>Rodzaje manewrów Główne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zwrot przez sztag, – zwrot przez rufę. <p>Złożone:</p> <ul style="list-style-type: none"> – odejście i dojście do nabrzeża, – człowiek za burtą, – dojście i odejście od boi, – stawanie na kotwicy i zejście z kotwicy. <p>Awaryjne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wywrotka, – stawanie w dryf, – zejście z mielizny, – holowanie, – awarie. <p>KOMENDY Grupy komend:</p> <ul style="list-style-type: none"> – stawianie i zrzucanie żagli, – pracujące żagle, – dodatkowe komendy na foka, – cumowanie/odbijanie, – na ster i dla sternika, – do manewrów głównych, – do kotwicy, – na wiosła. Szyk komendy manewrowej.	<p>Uczniowie, tworząc małe załogi, kolejno wcielają się w rolę kapitana wydającego komendy. Załoga ćwiczy w tym czasie odpowiedź i markuje wykonywanie poleceń.</p>		70	<p>Podział na zespoły 3-osobowe. Każdy zespół zajmuje się inną grupą komend. Załogi na żaglach mogą przeciągać szoty, sternik markować ruchy przewidywanym rumplem, itp.</p>
5.	<p>Część końcowa</p> <p>Wyrwkowe sprawdzenie opanowania znajomości podstawowych komend. Pożegnanie.</p>			5	

Zalecana literatura

– Haber F., *Vademecum nauczyciela żeglarstwa*, Warszawa 2004.

Oznaczenie scenariusza: I.4.17

Temat zajęć: Nauka szant i piosenek żeglarskich.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: nauka śpiewu piosenek żeglarskich.

Cele szczegółowe: poznanie genezy szant i piosenek żeglarskich.

Wiadomości:

- poznanie słów i melodii szant i piosenek.

Umiejętności:

- śpiewanie piosenek żeglarskich.

Po zajęciach uczeń:

- zna i śpiewa kilka piosenek żeglarskich i 1 klasyczną szantę,
- wie, kiedy i z jakiego powodu zaczęto śpiewać szanty.

Pomoce dydaktyczne:

małe śpiewniki, instrument muzyczny do akompaniamentu.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- pokazowa,
- naśladowcza.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci zajmują dowolne miejsca w sali, blisko siebie i prowadzącego.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca: ćwiczenia wymowy i głosu .	Uczniowie naśladową powtarzane przez prowadzącego zestawy sylab typu: „wa-we-wi-wo-wu” „sza-sze-szi-szo-szu” „ma-me-mi-mo-mu”	Instrum-ment do akompa-niamentu.	10	W drugiej fazie ćwiczenia można podwyższać ton o jedną nutę.
4.	<p>Część główna</p> <p>Geneza szanty jako żeglarskiej pieśni pracy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiedy zaczęto je śpiewać? • Jakiego rodzaju prace wspomagały? • Jak je śpiewano? • Polscy szantymeni. <p>Prezentacja najpopularniejszych szant i piosenek żeglarskich</p> <ul style="list-style-type: none"> – John Kanaka, – Gdzie ta keja, – Morskie opowieści, – Pożegnanie Liverpoolu, – Morze, – Stary bryg, – 10 w skali Beauforta. 	Uczniowie uczą się klasycznej szanty <i>John Kanaka</i> i 2-3 innych, wybranych z pozostałych piosenek żeglarskich. Najpierw uczą się słów pierwszej zwrotki i refrenu, następnie śpiewają je, potem dodają kolejną zwrotkę, śpiewają, itd.	Mały śpiewniczek ze słowami prezentowanych piosenek, dla każdego. Instrumenty do akompaniamentu	70	<p>Prowadzący odtwarza piosenki mechanicznie lub prezentuje na żywo.</p> <p>Można śpiewać <i>a capella</i>, z akompaniamentem lub z wykonawcą oryginału.</p>
5.	<p>Część końcowa.</p> <p>Podsumowanie zajęć – ewaluacja.</p> <p>Pożegnanie.</p>	Dzieci ustnie odpowiadają na pytanie.		5	Pytanie: który sposób nauki najbardziej ci się podobał i dlaczego ?

Zalecana literatura i inne źródła:

Szanty – Złota 100, płyta CD, Wielki Błękit sp. z o.o.
www.szanty.art.pl

Oznaczenie scenariusza: I.4.18

Temat zajęć: Co żeglarz nosi w worku, czyli niezbędny żeglarski.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poznanie specyficznych wymagań sportu żeglarskiego.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- jaki jest ubiór żeglarza,
- co żeglarz zabiera na jacht.

Umiejętności:

- prawidłowe zakładanie kamizelki,
- właściwy dobór napojów i żywności na jacht.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jak powinien ubierać się żeglarz,
- potrafi przygotować sobie zestaw rzeczy niezbędnych na jacht.

Pomoce dydaktyczne:

tablica, kamizelka asekuracyjna, krawaty długości ok. 50cm.

Metody pracy:

- wykład,
- analityczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci siedzą w ławkach lub przy stolikach.
2.	Podanie zadań lekcji			3	
3.	Zabawa wprowadzająca: przeciąganie liny.	Drużyny 8-10-osobowe przeciągają linę.	Gruba lina żeglarska.	5	Trzy tury zmagania. Zwycięża drużyna, która wygra co najmniej 2 razy.
4.	<p>Część główna Pogadanka</p> <p>Jaki jest podstawowy ubiór żeglarza?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Najważniejsza jest kamizelka (jakie są rodzaje kamizelek, których najlepiej używać na jachcie?), – skafander/sztormiak (najlepiej gdyby był nieprzemakalny i oddychający), ubranie piankowe (krótkie latem, długie jeżeli jest zimno), – buty żeglarskie, tzw. pianki (krótkie lub długie), mogą być też tenisówki o gładkiej podeszwie lub podobne kalosze, – czapka z daszkiem na ciepłe, słoneczne dni lub bawełniana na uszy w dni chłodne. Im chłodniej, tym grubsza, – rękawiczki, żeglarskie bez palców lub zwykłe (polarowe), – okulary, najlepsze są z filtrem, antyrefleksyjne, – ubranie zapasowe, co by się nie stało, zawsze dobrze mieć zapas, nawet dla kolegi. <p>Co jeszcze znajdziemy w worku?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Krem z filtrem, – napój, najlepiej niesłodzony, herbatniki, musli, itp., – kilka krawatów, cieńszych i grubszych – zawsze mogą być potrzebne. 	<p>Dzieci aktywnie uczestniczą w zajęciach, podpowiadając prowadzącemu.</p> <p>Ćwiczenia w zakładaniu kamizelki</p> <p>Dzieci rysują kompletnie ubranego żeglarza, opisując części jego ubioru.</p> <p>Na zakończenie pogadanki dzieci wiążą jeden z najprostszych lecz najczęściej używanych węzłów - płaski.</p>	<p>Kamizelka asekuracyjna.</p> <p>Krawaty o długości 50 cm dla każdego ucznia.</p>	65	<p>Należy zwrócić uwagę na dobór odpowiedniej wielkości i prawidłowe zapięcie.</p> <p>Prowadzący pokazuje sposób wiązania i nadzoruje ćwiczenia.</p>
5.	<p>Część końcowa</p> <p>Podsumowanie zajęć.</p> <p>Śpiewanie piosenki <i>Żeglarski elementarz</i>.</p> <p>Pożegnanie.</p>	Uczniowie śpiewają tak, jakby stali w łódce, pokazując miejsca, w których znajdują się wymieniane w piosence rzeczy.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.4.19

Temat zajęć: Nauka szant i piosenek żeglarskich II.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: doskonalenie śpiewu i poszerzanie zakresu znajomości piosenek żeglarskich.

Cele szczegółowe: poznanie nowych i doskonalenie śpiewu poznanych wcześniej piosenek.

Wiadomości:

- poznanie słów i melodii nowych szant i piosenek.

Umiejętności:

- śpiewanie piosenek żeglarskich.

Po zajęciach uczeń:

- zna i śpiewa kilka nowych piosenek żeglarskich.

Pomoce dydaktyczne:

małe śpiewniki, instrument muzyczny do akompaniamentu.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- pokazowa,
- naśladowcza.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności			2	Dzieci zajmują dowolne miejsca w sali, blisko siebie i prowadzącego.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca: ćwiczenia głosu.	Uczniowie śpiewają gamę w górę i w dół. Następnie naśladują powtarzane przez prowadzącego tony.	Instrument do akompaniamentu.	10	Dźwięki można powtarzać za instrumentem.
4.	<p>Część główna.</p> <p>Przypomnienie kilku poznanych szant:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>John Kanaka</i> – <i>Gdzie ta keja</i> – <i>Morskie opowieści</i> – <i>Pożegnanie Liverpoolu.</i> <p>Nauka nowych piosenek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Marco Polo</i> – <i>Pacyfik</i> <p>Minikonkurs szant.</p>	<p>Uczniowie śpiewają piosenki z instrumentem lub z podkładem muzycznym.</p> <p>Uczniowie uczą się słów i melodii nowych piosenek, wg poznanego wcześniej schematu.</p> <p>Chętne osoby biorą udział w konkursie, wybierając dowolną, znaną sobie piosenkę żeglarską.</p>	<p>Mały śpiewniczek dla każdego, ze słowami dla przypomnienia.</p> <p>Instrumenty do akompaniamentu.</p>	70	<p>Prowadzący odtwarza piosenki mechanicznie lub prezentuje je na żywo.</p> <p>Można śpiewać a capella, z akompaniamentem lub z wykonawcą oryginału. Oceny dokonuje niestartująca część grupy. W przypadku takiej samej liczby punktów decyduje głos nauczyciela.</p>
5.	<p>Część końcowa.</p> <p>Podsumowanie zajęć – ewaluacja.</p> <p>Pożegnanie.</p>	Dzieci ustnie odpowiadają na pytanie.		5	Pytanie: czy lubisz szanty? Czy w domu czasem sobie podśpiewujesz?

Oznaczenie scenariusza: I.4.20

Temat zajęć: Ewaluacja w formie drużynowego turnieju wiedzy żeglarskiej.

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: Sprawdzenie i utrwalenie wiadomości. Popularyzacja żeglarstwa na terenie szkoły.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- utrwalenie i usystematyzowanie wiedzy na temat żeglarstwa.

Umiejętności:

- współpraca w zespole.

Po zajęciach uczeń:

- ma świadomość posiadania wiedzy niezbędnej do uprawiania żeglarstwa.

Pomoce dydaktyczne:

tablica, tablica wyników, kartki, przybory do pisania, krawaty o dł. 1,5m, sprzęt nagłaśniający.

Metody pracy:

- ćwiczenie,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- grupowa,
- zadaniowa.

Miejsce:

Sala gimnastyczna lub aula z krzesłami dla widzów i stolikami dla drużyn oraz jury.

Przebieg zajęć:

Część wstępna

1. Przywitanie przez prowadzącego: drużyn, widzów i gości.
2. Otwarcie turnieju przez dyrektora szkoły.
3. Przedstawienie składu jury i drużyn.
4. Omówienie przebiegu i zasad rywalizacji.

Część główna

I etap

Drużyny rozwiązują test, zawierający 10 pytań z zakresu historii, nazw i pojęć żeglarskich, teorii żeglowania, meteorologii, etykiety i budowy jachtu (w tym czasie widownia uczestniczy w programie artystycznym lub ogląda krótkie filmy o żeglarstwie).

II etap

Drużyny wykonują na czas następujące zadania:

1. Wykonanie węzła ratowniczego.
2. Prawidłowe złożenie żagla.
3. Zacumowanie jachtu.

III etap

Drużyny zadają sobie nawzajem pytania: 3 z zakresu budowy, 1 z prawa drogi, 1 z etykiety.

IV etap

Opisanie manewru zwrotu przez sztąg: kolejność czynności, poprawna nomenklatura.

V etap

Wykonanie jednej z piosenek żeglarskich.

Część końcowa

1. Jury sprawdza i podsumowuje wyniki.
2. Ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród i dyplomów przez dyrektora.
3. Podziękowania dla uczestników i jury.
4. Pożegnanie widzów i gości.

Uwagi:

Drużyny mogą być 3-5osobowe z równą liczbą zawodników.

Ustalenia składów należy dokonać co najmniej na tydzień przed turniejem.

W tym czasie należy poinformować drużyny o zasadach rywalizacji, nie podając szczegółów, np.: wykonanie węzła, zaśpiewanie piosenki, opisanie zwrotu, itp.

Punktacja powinna być proporcjonalna do wagi zadań.

Należy wcześniej przygotować dyplomy i skromne nagrody dla uczestników.

IX. Zalecana literatura

- *Bezpieczeństwo w jachtingu*, Gdynia, Gdańsk 2002.
- Czajewski L., *Meteorologia dla żeglarzy*, Warszawa 2003.
- Dąbrowski W., *Vademecum żeglarza śródlądowego*, Wydawnictwo MiW.
- Dąbrowski Z., Dziewulski J.W., Berkowski M., *Vademecum żeglarstwa morskiego*, Warszawa 2002.
- Haber F., *Vademecum nauczyciela żeglarstwa*, Warszawa 2004.
- Karczmarczyk A., Zielińska K., *Teoria żeglowania – konspekt PM*.
- Kolaszewski A., Świdwiński P., *Żeglarz i Sternik Jachtowy*, Warszawa 2010.
- Marchaj C., *Teoria żeglowania*, Warszawa 2009.
- Petryński W., *Człowiek za burtą!*, Warszawa 1985.
- Rymkiewicz A., *Pierwszy hals – biblioteczka żeglarska*, Sport i Turystyka.
- White R., Wells M., *Żeglarski trening regatowy*, Warszawa 1997.
- Zawalski K., *Żeglarstwo*, Warszawa 1999.
- www.szanty.art.pl.

