

# PROGRAM

## zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym żeglarskim

**Autor programu:**

Jarosław Ryhanycz  
Jerzy Silny

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. Jest również 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 urzeczywistniać 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. Program został opracowany w celu stworzenia możliwości wyrównania szans uczniów. Przeznaczony jest dla uczniów szkół podstawowych z klas 4–6 szkół podstawowych z miejscowości do 25 tysięcy mieszkańców.

Zajęcia będą prowadzone w ramach 5-dniowego obozu sportowo-integracyjnego w wymiarze 30 godzin. 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 zajęciach kształtuje wśród uczniów postawę prozdrowotną i umiejętność zagospodarowania sobie wolnego czasu. Wdraża do aktywnego i systematycznego uprawiania sportu.

## II Opis sposobu realizacji celów

Program zajęć sportowych dotyczących wyrównywania szans uczniów realizowany będzie na obozie sportowo-integracyjnym. Na nim dzieci mogą rozwijać i podnosić na wyższy poziom swoje umiejętności ruchowe 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, chorób cywilizacyjnych.

Zajęcia sportowe na obozie dają uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całorocznej pracy w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

Zajęcia będą prowadzone w ramach obozu sportowo-integracyjnego żeglarskiego w wymiarze 30 godzin w grupach 15-osobowych. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Zajęcia będą się odbywały na przystani żeglarskiej. Uczniowie uczestniczący w programie będą mogli sprawdzić stopień opanowania swoich umiejętności. Program będzie realizowany od 1 września 2010 do 31 sierpnia 2011.

### 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:
  - ściśła,
  - 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 europy.
2. Popularyzowanie wiedzy o morskim Szczecinie, Województwie i ich związków 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 szkół podstawowych z klas 4-6.
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 i określenie roli czasu wolnego i wypoczynku w rzeczywistości.
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 walce 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 realizowany na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym żeglarskim.	1. Zabawa integracyjna „Chrzest morski”.	Wiadomości: Jakie są tradycje chrztu morskiego. Umiejętności: Organizacja i pełnienie roli w zabawie.	Integracja grupy. Po zajęciach uczeń potrafi wspólnie z rówieśnikami przygotować zabawę.
	2. Ćwiczenia w regulacji ustawień żagla podczas pływania, balastowanie łódki.	Nauczenie regulacji żagla do pracy. Nauka balastowania. Wiadomości: Jak powinien być ustawiony żagiel na różnych kursach. Umiejętności: Praktyczna regulacja ustawienia, umiejętność balastowania.	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, poszanowania pracy ludzkiej i imienia szkoły.
	3. Nauka zwrotu przez rufę.	Poznanie sytuacji w których wykonuje się zwrot przez rufę. Umiejętności: Prawidłowe wykonywanie zwrotu przez rufę.	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, poszanowania pracy ludzkiej i imienia szkoły.
	4. Nauka zwrotu przez sztag.	Nauka wykonania zwrotu przez sztag na łodzi jednoosobowej/wielosobowej. Wiadomości: Poznanie sytuacji w których wykonuje się zwrot przez sztag. Umiejętności: Bezbłędne i płynne wykonywanie zwrotu przez sztag.	Przestrzega zasady bezpieczeństwa, doskonali nabyte umiejętności.
	5. Doskonalenie zwrotu przez rufę.	Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez rufę. Wiadomości: Sposób wykonywania zwrotu z kursu fordewind Umiejętności: Doskonalenie zwrotu przez rufę i prawidłowej pracy szotem i sterem.	Uwrażliwienie na zachowanie bezpieczeństwa podczas uprawiania żeglarstwa.
	6. Doskonalenie zwrotu przez sztag.	Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez sztag. Wiadomości: Sposób wykonywania zwrotu z kursu półwiatr. Umiejętności: Wykonywanie zwrotu przez sztag i prawidłowa praca szotem.	Kształtuje pozytywne cechy osobowości, postawy.
	7. Powtórka z przepisów i taktyki regatowej.	Przypomnienie i rozszerzenie wiedzy o przepisach regatowych i taktyce. Wiadomości: Przypomnienie i utrwalenie 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.
	8. Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trymowanie żagla dla różnych warunków wietrznych.	Nauka czynności związanych z przemieszczaniem jachtu oraz trymowania żagla. Wiadomości: Jakie są zasady ustawiania żagla do pracy. Umiejętności: Transport, wodowanie i slipowanie łódki.	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, poszanowania pracy ludzkiej i imienia szkoły. Przestrzega zasady bezpieczeństwa, doskonali umiejętności.
	9. Ćwiczenia doskonalące zwrot przez sztag, oraz omijanie boi.	Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez sztag i omijania boi. Wiadomości: Sposób omijania boi kursowej nawietrznej i zawietrznej Umiejętności: Płynne wykonywanie zwrotu przez sztag i bezpieczne omijanie boi.	Po zajęciach uczeń wie, jak należy omijać boje kursowe.

10. Doskonalenie opanowania sterowania i zwrotu przez sztąg i rufę.	Doskonalenie pracy sterem oraz wykonywania zwrotu przez sztąg i rufę. Wiadomości: Jak trzymać ster i operować nim. Umiejętności: Wykonywanie zwrotu przez sztąg i rufę.	Jak powinien zachowywać się żeglarz na wypadek wywrotki łódki.
11. Doskonalenie techniki żeglowania - na różnych kursach, przy różnej sile wiatru, na różnej fali, omijanie znaków kursowych.	Doskonalenie umiejętności żeglarskich. Wiadomości: Technika wykonywania zwrotów. Umiejętności: Prawidłowe wykonywanie zwrotów i halsowania.	Przestrzega zasad etyki i etykiety jachtowej.
12. Etykieta żeglarska. Żeglarskie opowieści.	Zapoznanie się/przypomnienie tradycji i zasad żeglarskich.	Poznanie/przypomnienie nazw i pojęć żeglarskich oraz etykiety żeglarskiej.
13. Regaty obozowe.	Sprawdzenie w praktyce nabytych umiejętności i wiadomości żeglarskich. Wiadomości: Znajomość taktyki i przepisów. Umiejętności: Wykazanie się umiejętnością szybkiego żeglowania.	Współpraca w zespole. Zna i promuje kulturę żeglarską. Po zajęciach uczeń wie jaki jest poziom jego umiejętności w stosunku do innych uczestników obozu.

## V Plan nauczania

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską.	1. Zabawa integracyjna „Chrzest morski”.	2
	2. Ćwiczenia w regulacji ustawień żagla podczas pływania, balastowanie łódki.	3
	3. Nauka zwrotu przez rufę.	2
	4. Nauka zwrotu przez sztag.	2
	5. Doskonalenie zwrotu przez rufę.	2
	6. Doskonalenie zwrotu przez sztag.	2
	7. Powtórka z przepisów i taktyki regatowej.	1
	8. Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trymowanie żagla dla różnych warunków wietrznych.	2
	9. Ćwiczenia doskonalące zwrot przez sztag, oraz omijanie boi.	3
	10. Doskonalenie opanowania sterowania i zwrotu przez sztag i rufę.	3
	11. Doskonalenie techniki żeglowania - na różnych kursach, przy różnej sile wiatru, na różnej fali, omijanie znaków kursowych.	4
	12. Etykieta żeglarska. Żeglarskie opowieści.	1
	13. Regaty obozowe.	3
	RAZEM	30 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 doping do intensywnego wysiłku,
  - praca w małych grupach,
  - zabawowa;
5. Metody wychowawcze:
  - metody oparte na osobistym wpływie nauczyciela,
  - metody wpływu sytuacyjnego,
  - metody wpływu społecznego.

## VII Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

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

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

## VIII Scenariusze zajęć

### Oznaczenie scenariusza: I.8.1

**Temat zajęć:** Zabawa integracyjna „Chrzest Morski”.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Integracja grupy.

#### **Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Jakie są tradycje chrztu morskiego.

Umiejętności: Organizacja i pełnienie roli w zabawie.

Po zajęciach uczeń:

- wie, jak przebiega chrzest morski,
- potrafi wspólnie z rówieśnikami przygotować zabawę.

#### **Pomoce dydaktyczne:**

- ubiór dla Neptuna i Prozerpiny,
- długa lina do wiązania neofitów,
- koło ratunkowe,
- wiosło,
- produkty spożywcze do przygotowania specjalnych napojów i kanapek.

#### **Metody pracy:**

1. metoda zabawowa,

#### **Formy pracy:**

1. zbiorowa
2. forma zadaniowa

**Czas zabawy:** 2h

**Teren zabawy:** plaża nad wodą

#### **Przebieg zajęć:**

Wcześniej trzeba przygotować:

- na płytkiej wodzie lub na plaży miejsce przetrzymywania neofitów,
- ciąg miejsc, w których neofici będą przechodzić próby:
  - Turlanie po dywanie z szyszek,
  - Kąpiel w dole z błotnistą wodą, wodorostami i sitowiem,
  - Szorowanie szczotką i piaskiem,
  - Pasowanie wiosłem po pupie (z wyczuciem),
  - Pożywanie się „specjalnymi” kanapkami (dżem, musztarda, smalec, cytryna, itp.) i picie morskiej wody (niezwykle słony napój z cytryną),
- trony dla Neptuna i Prozerpiny,
- certyfikaty chrztu z wpisanym już imieniem ochrzczonego.

Diabły ze świty Neptuna (wysmarowane czernidłem twarze i ciało) wyłapują nieochrzszczonych neofitów.

Zaganiają ich do pętli z liny i wiążą im do niej ręce. Robią groźne miny i pokrzykują na nich.

Mogą też lekko smagać ich witkami.

Neptun i Prozerpina (ucharakteryzowani wg fantazji i możliwości) w ukryciu czekają na błagania neofitów o przyjęcie do grona żeglarzy.

Po chwili wychodzą i witani przez swoją świtę (diabły) kierują się w stronę tronów.

Przechodząc koło zgromadzonych neofitów Neptun pyta: „Któż to się tu miota i wydziera?”

Neofici odpowiadają: „To my, marne szczury lądowe”,

Neptun na to: „I czego wy chcecie, o niegodni?”

Neofici: „Chcemy zostać żeglarzami!”

Neptun: „Jeżeli przejdziecie pomyślnie wszystkie próby, pasuję was na żeglarzy”

Neofici: „Dziękujemy Ci Wspaniały Władco!”

Neptun: „Zatem zaczynamy chrzest.”

### **Rozpoczyna się chrzest.**

Neofici po kolei są wyciągani z kręgu i przechodzą próby.

Na koniec stają skruszeni przed Neptunem i Prozerpiną.

Prozerpina wystawia swoje kolano posmarowane musztardą, a Neptun każe je całować na znak poddaństwa.

Po tym hołdzie, Neptun pasuje go trójzębem odczytując tekst z certyfikatu:

„Ja, Neptun, władca mórz i oceanów pasuję Cię na żeglarza i nadaję Ci imię...”, np. Zardzewiała Szekla,

Skrzypiący Kabestan albo Porwany Żagiel, lub podobnie.

Pasowani na żeglarzy odbierają certyfikat i radośnie skaczą np. do wody lub tylko w górę.

Po zakończeniu uroczystości, Neptun i Prozerpina udają się do swojego podwodnego pałacu.

Następuje sprzątnięcie po imprezie i generalne mycie się.

## Oznaczenie scenariusza: I.8.2

**Temat zajęć:** Ćwiczenia w regulacji ustawień żagla podczas pływania balastowanie łódki.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**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 w czasie żeglowania,
- Potrafi balastować łódkę.

### **Pomoce dydaktyczne:**

- Łódka gotowa do żeglowania.

### **Metody pracy:**

1. Ćwiczenie,
2. Metoda syntetyczna.

### **Formy pracy:**

1. Grupowa,
2. Forma zadaniowa.

**Czas realizacji:** 3h

**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. Przygotowanie jachtów.			8'	
3.	Zabawa wprowadzająca.  Berek „murowany”.  Ćwiczenia rozgrzewające.	Skłony i krążenia tułowia. Skrętoskłony. „Pompki”. „Pajacyki”.		10'	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 polecenie „odpadamy” następnie „stop”, a po chwili „ostrzymy”....”stop”.  Luzowanie/wybijanie fału rozprza  Balastowanie	1. Pływanie za liderem. 2. Pływanie na „ósemce sztagowej”. 3. Zwroty na gwizdek.  1. Łódki płyną kursem ostrym i wykonują polecenia prowadzącego, to ostrząc, to odpadając. 2. Podobne ćwiczenie wykonywane wracając dla kursu baksztag. 3. Po przejściu na kurs fordewind, sternik przechodzi na dziób łódki i luzuje odpowiednio fał rozprza, nie puszczając przedłużacza rumpła. 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.	90'  /10'/	Wszystkie łódki pływają za wyznaczonym „liderem”. Na wodzie dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie, prostopadle do kierunku wiatru.  Dwie boje ustawione w odległości ok. 200m  Ćwiczenie powtarzamy 3 x.  Ad.3 Odwrotnie: przechodząc z kursu wolnego na ostry wybiera rozprze.  Trzy boje ustawione w trójkąt: pierwsza – „startowa”, druga ustawiona pod kątem 45° w prawo, w odl. ok. 100m, trzecia w lewo od niej pod kątem 45°, w odl. ok. 100m. /2-3 okrążenia, następnie zmiana kierunku/.
5.	Część końcowa.  Podsumowanie zajęć. Ewaluacja.  Pożegnanie.	Slipowanie i mycie /roztaklowanie/ łódek.		10'	Pytanie: Czy balastowanie sprawiło Ci problem? Czy zauważyłeś lepsze opanowanie łódki w balaście?

## Oznaczenie scenariusza: I.8.3

**Temat zajęć:** Nauka zwrotu przez rufę.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Nauka wykonania zwrotu przez rufę na łodzi jednoosobowej lub wieloosobowej.

### **Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Poznanie sytuacji w których wykonuje się zwrot przez rufę.

Umiejętności: Prawidłowe wykonywanie zwrotu przez rufę.

### **Po zajęciach uczeń:**

- Wie, przy jakim kursie wykonywany jest zwrot przez rufę,
- Potrafi prawidłowo wykonać wszystkie elementy zwrotu przez rufę.

### **Pomoce dydaktyczne:**

- 5 Łódek typu optimist lub innych, gotowych do pływania krawaty z linki żeglarskiej.

### **Metody pracy:**

1. słowna,
2. analityczna.

### **Formy pracy:**

1. indywidualna/grupowa,
2. pokazowa,
3. zadaniowa.

Łódź wieloosobowa dla uproszczenia oznaczona jest jako „W”.

**Czas realizacji:** 2h

## 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.	Przygotowanie łódek do pływania.		13'	
3.	Zabawa wprowadzająca.	Berek murowany Ćwiczenia rozciągające – skłony, krążenia, wymachy. „Składanka”.		5'	Ograniczone pole zabawy.
4.	Część główna.  Prowadzący przypomina wiadomości z poprzednich zajęć dotyczące nawietrzności kursów względem wiatru i halsowania.	Na rozgrzewkę na wodzie 5 okrążeń ósemki sztagowej. Odległość boi – 50 m. I etap nauki zwrotu p.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 boczku dolnym. W łodzi W podobnie lecz szoty żagla/żagli przedniego zostają jednocześnie przez obsługujące osoby, luzowane z jednej strony i wybierane jednocześnie z drugiej. Kolejne osoby/załogi na wodzie wykonują to samo ćwiczenie. II etap. Do opanowanej czynności dodajemy wybieranie szotów przed zwrotem i szybkie luzowanie na nowym halsie. III etap. Wykonywanie zwrotów p. rufę w fordewindzie.  Wykonywanie ćwiczenia ósemka rufowa.	Łódka jednoosobowa lub większa.	85'	Uczniowie podczas zajęć na przystani ubrani w kamizelki. Liczba łódek maks. 5.  Każdy uczeń/załoga wykonuje zmianę burty 3-4 x.  Zmiana burty przez sternika podobna jak w zwrocie p. sztag lecz należy zwrócić większą uwagę na gwałtownie przemieszczający się z burty na burtę bom.  Ćwiczenie wykonywać przy słabej lub średniej sile wiatru.  Robimy 10 okrążeń.
5.	Część końcowa.  Omówienie najczęstszych błędów popełnianych podczas wykonywania manewru „zwrot p/rufę” Pożegnanie.	Uczniowie wykonują węzeł „płaski” z zamkniętymi oczami, natomiast węzeł ratowniczy, na sobie jedną ręką.	„Krawaty” z liny gr. 3-8mm i dł. ok.50 cm.	15'	

## Oznaczenie scenariusza: I.8.4

**Temat zajęć:** Nauka zwrotu przez sztag.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Nauka wykonania zwrotu przez sztag na łodzi jednoosobowej/wielosobowej.

### **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 wykonać wszystkie elementy zwrotu przez sztag.

### **Pomoce dydaktyczne:**

5 łódek typu optimist lub innych.

### **Metody pracy:**

1. słowna,
2. analityczna.

### **Formy pracy:**

1. ścisła,
2. pokazowa,
3. zadaniowa.

Łódź wielosobowa dla uproszczenia oznaczona jest jako „W”.

**Czas realizacji:** 2h



## 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	—	—	3'	—
3.	Zabawa wprowadzająca	Berek kucany Ćwiczenia rozciągające. „Składanka”	—	5'	Ograniczone pole zabawy.
4.	Część główna. Prowadzący przypomina wiadomości z poprzednich zajęć dotyczące nawietrzności kursów względem wiatru i halsowania.	<p>I etap. Jeden z uczniów /lub załoga W/ zajmuje miejsce w łódce i wykonuje opisywane przez prowadzącego czynności – najpierw pozycję klęczącą przy burcie nawietrznej /siedzenie na burcie nawietrznej W/, sposób trzymania steru i szotów, następnie przechodzenie na drugą burtę i przekazywanie za plecami rumpla i szotów. Kolejne osoby wykonują to samo ćwiczenie. W łodzi W sternik podobnie a obsługa przedniego żagla/żagli luzuje bądź wybiera szoty.</p> <p>II etap. Do opanowanej czynności dodajemy wychylenie rumpla steru na burtę zawietrzną i wyprostowanie w momencie „przejścia” bomu na drugą burtę.</p> <p>III etap. Nauka wybierania i luzowania szotów.</p> <p>IV etap. Krótkie pływanie. Startując z ustawienia „bajdewind” uczeń/załoga płynie prosto ok.30m, wykonuje zwrot przez sztag i wraca odpadając i luzując szoty.</p>	Łódka jednoosobowa lub większa, gotowa do pływania.	75'	<p>Uczniowie podczas zajęć na przystani ubrani w kamizelki. Pozostali stają w odległości umożliwiającej im swobodną obserwację. Każdy uczeń wykonuje zmianę burty 3-4 x.</p> <p>Jeżeli ćwiczenie wykonujemy na wietrze ustawiamy łódkę w kursie ostrym /na wiatr/. Prowadzący lub inny uczeń przesuwają dziób łódki na przeciwny hals, razem z ruchem steru. Wykonać 3-4x.</p> <p>Ćwiczenie wykonywać przy słabej lub średniej sile wiatru. Każdy uczeń/załoga wykonuje 2-3 „kółka”.</p>
5.	Część końcowa . Omówienie najczęstszych błędów popełnianych podczas wykonywania manewru „zwrot p/sztag” Pożegnanie.			5'	

## Oznaczenie scenariusza: I.8.5

**Temat zajęć:** Doskonalenie zwrotu przez rufę.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez rufę.

### **Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Sposób wykonywania zwrotu z kursu fordewind.

Umiejętności: Doskonalenie zwrotu przez rufę i prawidłowej pracy szotem i sterem.

### **Po zajęciach uczeń:**

- Zna i prawidłowo stosuje technikę zwrotu przez rufę,
- Wie, jak ustawiać żagiel do pracy.

### **Pomoce dydaktyczne:**

5 łódek optimist lub innych, gotowych do żeglowania.

### **Metody pracy:**

1. ćwiczenie,
2. syntetyczna.

### **Formy pracy:**

1. grupowa,
2. ścisła,
3. zadaniowa.

**Czas realizacji:** 2h

## 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 . Przygotowanie jachtów.			10'	
3.	Zabawa wprowadzająca.  Ćwiczenia rozgrzewające na lądzie.	Trucht w miejscu z naprzemianstronnymi wymachami ramion przed sobą. Skłony i krążenia tułowia. „Pompki”. „Pajacyki”		8'	
4.	Część główna.  Rozgrzewka na wodzie  Zadanie główne Zwrócenie uwagi na wybieranie żagla przed zwrotem i luzowanie po. Zwrócić uwagę na ustępowanie płynącym prawym halsem.	Gra „piłka na wodzie”.  1. Pływanie na „ósemce rufowej”. Prawohalsowcy krzyczą lewym „prawy!”.  2. Wykonywanie zwrotu przez rufę na gwizdek prowadzącego.  3. Proste halsowanie na boję nawietrzną. Wykonanie zwrotu przez rufę na górnej boi Po-wrót kursem wolnym.  4. Slalom między bojami ze zwrotem p/rufę . Na ostatniej boi ostrzemy i bajdewindem z jednym zwrotem p/sztag, wracamy bokiem na start slalomu. 5. Wykonywanie zwrotów na czas w parach.  6. Mini-wyścig na trasie trójkąta.	Łódki optimist.	90'  /10'/	Lekka, mała piłka, rzuca jak najdalej na wodę. Kto pierwszy dopłynie – chwytą ją i rzuca w innym kierunku.  1. Na wodzie dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie, prostopadle do kierunku wiatru. Po wykonaniu 10 okrążeń, zmieniamy kierunek pływania i wykonujemy zwroty przez sztąg /5x/.  3. Trzy boje ustawione w trójkąt: pierwsza – „startowa”, druga ustawiona pod kątem 45° w prawo, w odl. ok. 30m, trzecia w lewo od niej pod kątem 45°, w odl. ok. 30m. /5 okrążeń./ 4. Cztery boje ustawione jedna za drugą w odl. ok. 15m, z wiatrem. Wykonać 5 x.  5. Cztery boje: dwie startowe, ustawione prostopadle do kierunku wiatru w odległości 20m; dwie boje w tej samej odległości od siebie, ustawione z wiatrem w odległości ok. 100m od startu. 6. Ustawienie boi jak w ćwiczeniu 2.
5.	Część końcowa.  Podsumowanie zajęć. Ewaluacja.  Pożegnanie.	Slipowanie i mycie /roztaklowanie/ tódek.		10'	Pytanie: Które ćwiczenie sprawiło Tobie najwięcej problemów? Dlaczego?

### Zalecana literatura:

K.Zawalski, Żeglarstwo, COS, Warszawa 1999,

R.White, M.Wells, Żeglarski trening regatowy, PZŻ, Warszawa 1997.

## Oznaczenie scenariusza: I.8.6

**Temat zajęć:** Doskonalenie zwrotu przez sztag.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**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:**

- 5-8 łódek optimist, gotowych do żeglowania.

Metody pracy:

1. Ćwiczenie,
2. syntetyczna.

### **Formy pracy:**

1. grupowa,
2. ścisła,
3. zadaniowa.

**Czas realizacji:** 2h

## 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. Przygotowanie jachtów.			10'	
3.	Zabawa wprowadzająca.  Ćwiczenia rozgrzewające na lądzie.	Trucht w miejscu z naprzemiannymi wymachami przed sobą. Skłony i krążenia tułowia. „Pompki”. „Pajacyki”.		8'	
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. Zwrócić uwagę 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. Wykonywanie zwrotów na czas w parach.  5. Mini-wyścig na trasie trójkąta.	Łódki optimist.	90'  /10'/	Wszystkie łódki płyną za wyznaczonym „liderem”. 1. Na wodzie dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie, prostopadle do kierunku wiatru. Po wykonaniu 10 okrążeń, zmieniamy kierunek pływania. Wykonujemy zwroty p/rufę – 5x.  2. Trzy boje ustawione w trójkąt: pierwsza – „startowa”, druga ustawiona pod kątem 45° w prawo, w odl. ok. 30m, trzecia w lewo od niej pod kątem 45°, w odl. ok. 30m. /5-8 okrążeń/ 3. Cztery boje ustawione jedna za drugą w odl. ok. 10m, prosto na wiatr. Wykonać 5 x. 4. Cztery boje: dwie startowe, ustawione prostopadle do kierunku wiatru w odległości 20m; dwie boje w tej samej odległości od siebie, ustawione na wiatr w odległości ok. 100m od startu. 5. Ustawienie boi jak w ćwiczeniu 3.
5.	Część końcowa.  Podsumowanie zajęć. Ewaluacja.  Pożegnanie.	Slipowanie i mycie /roztaklowanie/ łódek.		10'	Pytanie: Które ćwiczenie sprawiło Tobie największą trudność? Dlaczego?

## Zalecana literatura:

K.Zawalski, Żeglarsstwo, COS, Warszawa 1999,

R.White, M.Wells, Żeglarski trening regatowy, PZZ, Warszawa 1997.

## Oznaczenie scenariusza: I.8.7

**Temat zajęć:** Powtórka z przepisów i taktyki regatowej

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Przypomnienie i rozszerzenie wiedzy o przepisach regatowych i taktyce.

### **Cele szczegółowe:**

**Wiadomości:** Przypomnienie i utrwalenie 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 modeli jachtów, małe chorągiewki na podstawce.

**Metody pracy:**

1. słowna,
2. analityczna.

### **Formy pracy:**

1. ścisła,
2. pokazowa,
3. zadaniowa.

**Czas realizacji:** 1h

## 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 zajęć.			2'	
3.	Część wstępna. Przypomnienie wiadomości o kursach, halsach i nawietrzności.	Quiz drużynowy sprawdzający wcześniej przekazane wiadomości.		4'	
4.	<p>Część główna.</p> <p>Krótkie przypomnienie podstawowych przepisów regatowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawo drogi dla jachtu: prawo halsowego, zawietrznego, swobodnego z przodu,</li> <li>- ograniczenia ogólne: unikanie kontaktu, nabywanie prawa drogi, zmiana kursu,</li> <li>- w pobliżu znaków i przeszkód: zbliżanie się do znaku, omijanie znaku, dawanie miejsca/ustępowa ust, miejsce do zwrotu na wiatr przy przeszkodzie.</li> </ul> <p>Procedura startowa: 5-4-1-start</p> <p>II. Zarys taktyki regatowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taktyka przedstartowa,</li> <li>- start: wybór lepszego końca i halsu,</li> <li>- pierwsza halsówka i następne,</li> <li>- kurs wolny,</li> <li>- omijanie boi,</li> <li>- wejście na metę.</li> </ul>	<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 symulacja ich na modelach jachtów po oznaczonej trasie regatowej.</p>	<p>Rysunki z omawianymi sytuacjami podczas regat. Modele jachtów jednomasztowych, znaki, chorągiewki.</p> <p>J.w. + kartki i kolorowe flamastry lub kredki.</p>	<p>15'</p> <p>20'</p>	
5.	<p>Część końcowa.</p> <p>Podsumowanie zajęć i pożegnanie.</p>			2'	

## Oznaczenie scenariusza: I.8.8

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

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Nauka czynności związanych z przemieszczaniem jachtu oraz trymowania żagla.

### **Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Jakie są zasady ustawiania żagla do pracy.

Umiejętności: Transport, wodowanie i slipowanie łódki.

### **Po zajęciach uczeń:**

- Wie, jak przewozić, wodować i slipować jacht,
- Potrafi ustawić żagiel, stosownie do warunków pogodowych /wietrznych/ i kursu.

### **Pomoce dydaktyczne:**

- Łódka gotowa do żeglowania.

### **Metody pracy:**

1. Ćwiczenie,
2. syntetyczna.

### **Formy pracy:**

1. Grupowa,
2. zadaniowa.

**Czas realizacji:** 2h



**Przebieg zajęć:**

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2'	Dzieci stoją na zbiorce w dwuszeregu.
2.	Podanie zadań lekcji.			3'	
3.	Zabawa wprowadzająca.  Berek z przysiadami i na jednej nodze.	Berek i uciekający poruszają się skacząc na jednej nodze.		10'	Dotknięta osoba wykonuje 5 przysiadów i wraca do zabawy.
4.	Część główna.  Omówienie sposobu i techniki bezpiecznego transportu łódki na slip, jej wodowania i slipowania: - Sprawdzenie prawidłowego posadowienia i zamocowania łódki na wózku, - Uwaga na „latający” bom!, - Ppilnowanie, aby nie unosić za wysoko dyszla wózka, - P pewne trzymanie podczas wodowania, - Ccumowanie łódki po zwodowaniu, - Odstawienie wózka poza slip. Prezentacja sposobu transportowania łódki na wózku. Pokazanie i omówienie sposobu wodowania łódki na slipie. Prezentacja wyciągania / slipowania/ łódki.  Trymowanie żagla. Co to jest trym i trymowanie? Zasady trymowania: - 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 przedniego, - Na halsówce żagiel wypłaszczony, - Na kursie wolnym wybrzuszony.	Dzieci kolejno ćwiczą wszystkie fazy transportu, wodowania i slipowania łodzi.           Dzieci, na polecenie prowadzącego, które mówi na jaki wiatr szykujemy łódkę, ustawiają odpowiednio żagiel, zmieniając naciąg fałów i obciążaczy oraz luzując lub zacieśniając krawaty.	Łódka typu optimist na wózku.           Łódka optimist otaklowana.	65'	Dzieci luźno otaczają prowadzącego.           Początkowo dzieci mogą wykonywać czynności w dwójkach.           Pierwsze czynności dzieci wykonują pod kontrolą a następnie już samodzielnie.
5.	Część końcowa.  Krótki instruktaż stretchingu.  Podsumowanie zajęć.  Pożegnanie.	Dzieci wykonują naśladowczo ćwiczenia rozciągające.		10'	

## Oznaczenie scenariusza: I.8.9

**Temat zajęć:** Ćwiczenia doskonalące zwrotu przez sztag oraz omijanie boi.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez sztag i omijania boi.

### **Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Sposób omijania boi kursowej nawietrznej i zawietrznej.

Umiejętności: Płynne wykonywanie zwrotu przez sztag i bezpieczne omijanie boi.

### **Po zajęciach uczeń:**

- Potrafi stosować technikę szybkiego i płynnego wykonywania zwrotu przez sztag,
- Wie, jak należy omijać boje kursowe.

### **Pomoce dydaktyczne:**

- Łódka optimist, gotowa do żeglowania,
- Boje.

### **Metody pracy:**

1. Ćwiczenie,
2. syntetyczna.

### **Formy pracy:**

1. grupowa,
2. ścisła,
3. zadaniowa.

**Czas realizacji:** 2h

## Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2'	Dzieci na zbiórce w dwusze-regu.
2.	Podanie zadań lekcji. Przygotowanie jachtów.			8'	
3.	Zabawa wprowadzająca.  Ćwiczenia rozgrzewające.	Trucht w miejscu. Skrętoskłony. Skłony i krążenia tułowia. „Pompki”. „Pajacyki”.		5'	Ograniczony teren zabawy.
4.	Część główna.  Rozgrzewka na wodzie  Zadanie główne Zwrócenie uwagi na płynną pracę sterem wychylnym na ok. 45°. Zwrot wykonujemy nieco głębiej aby nabrać prędkości i potem podostrzyć do kursu właściwego.  Zwrócenie uwagi na przygotowanie do szybkiego luzowania szotów na znaku nawietrznym i ciasnym wchodzeniu w zwrot na znaku baksztagowym.	1. Pływanie za liderem. 2. Pływanie na „ośmecie sztagowej”.  1. Slalom między bojami. Na ostatniej boi zwrot przez rufę lub odpadanie do kursu baksztag na boję boczną gdzie zwrot p/rufę i powrót baksztagiem przeciwnego halsu na start. 2. Diabelski trójkąt. Łódki okrążają boje w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara mijając je lewą burtą. 3. Wyścigi na zwroty. 2 łódki startują jednocześnie na prawym halsie. Wygrywa ta, która osiągnie metę pierwsza po wykonaniu 10 zwrotów. 4. Miniwyścig na trasie trapezu.	Łódki opti-mist.	90'  /10'/	1. Wszystkie łódki płyną za wyznaczonym „liderem”. 2. Na wodzie dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie, prostopadle do kierunku wiatru. Wykonać 5-8x 1. 5 boi ustawionych jedna za drugą w odl. 10m od siebie, prosto na wiatr. W odległości 30m od linii boi, na jej środku ustawiona czwarta boja Wykonać 10 x. 2. Trzy boje ustawione w trójkąt: pierwsza – „nawietrzna”, druga ustawiona pod kątem 110° w lewo, w odl. ok. 100m, trzecia w lewo od niej pod kątem 160°, w odl. ok. 100m. /5-8 okr./ Jednocześnie start wszystkich łodzi do wykonywanego ćwiczenia. 3. Wyznaczona bojami linia startu i prosto na wiatr linia mety. 4. Ustawienie boi w trapez z odległościami ok. 100m pomiędzy bojami.
5.	Część końcowa.  Podsumowanie zajęć. Ewaluacja.  Pożegnanie.	Slipowanie i mycie / roztaklowanie/ łódek.		15'	Pytanie: Czy zadania nie były zbyt nużące ? Które sprawiło najwięcej problemów z wykonaniem ?

## Zalecana literatura:

K.Zawalski, *Żeglarstwo*, COS, Warszawa 1999,

R.White, M.Wells, *Żeglarski trening regatowy*, PZŻ, Warszawa 1997.

## Oznaczenie scenariusza: I.8.10

**Temat zajęć:** Doskonalenie opanowania sterowania i zwrotu przez sztąg i rufę.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Doskonalenie pracy sterem oraz wykonywania zwrotu przez sztąg i rufę.

### **Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Jak trzymać ster i operować nim.

Umiejętności: Wykonywanie zwrotu przez sztąg i rufę.

### **Po zajęciach uczeń:**

- Potrafi prawidłowo posługiwać się sterem,
- Wie, jak należy prawidłowo wykonywać zwroty.

### **Pomoce dydaktyczne:**

- Łódka optimist, gotowa do żeglowania,
- Boje.

### **Metody pracy:**

1. Ćwiczenie,
2. syntetyczna.

### **Formy pracy:**

1. Grupowa,
2. ścisła,
3. zadaniowa.

**Czas realizacji:** 120 min.

## 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 dwusze-regu.
2.	Podanie zadań lekcji . Przygotowanie jachtów.			8'	
3.	Zabawa wprowadzająca.  Ćwiczenia rozgrzewające.	Trucht w miejscu z wysokim unoszeniem kolan. Skrętoskłony Skłony i krążenia ramion i tułowia. „Pompki”. „Pajacyki”		10'	Ograniczony teren zabawy.
4.	Część główna.  Rozgrzewka na wodzie  Zadanie główne Zwrócenie uwagi na trzymanie kursu oraz wybieranie/luzowanie szotów do pracy żagla na odpadaniu/ostrzeniu.  Zwrócenie uwagi na przygotowanie do szybkiego luzowania szotów na znaku nawietrznym i podnoszeniu miecza w kursie wolnym.  Pilnowanie aby w kursie na wiatr żagiel był wybrany optymalnie, a ster na zwrotach pracował miękko.	1. Zabawa „Rzut piłką”. „Piłką” jest zawodnik posiadający piłkę, reszta ucieka od niego. Trafiony przejmuje funkcję „piłki”. 2. Pływanie na „ósemce sztagowej”.  1. Pływanie na wyznaczony cel na brzegu. Na sygnał prowadzącego zmiana kursu lub ostrzenie/odpadanie. 2. Slalom między bojami. Na ostatniej boi zwrot przez rufę i powrót kursem fordewind na boję startową. 2. „Diament zuchwałych”. Łódki okrążają boje w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara mijając je lewą burtą. Zwroty przez sztag lub rufę na bojach zewnętrznych. 3. Wyścigi na zwroty. 2 łódki startują jednocześnie na prawym halsie. Wygrywa ta, która osiągnie metę pierwsza po wykonaniu 10 zwrotów. 4. Mini-wyścig na trasie trójkąta.	Łódki optymist. Piłka gumowa lub do siatkówki.	85' 10'	1. Wszystkie łódki pływają na ograniczonym czterema bojami kwadracie o boku 30m. 2. Na wodzie dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie prostopadle do kierunku wiatru. Wykonać 5-8x.  2. 5 boi ustawionych jedna za drugą w odl. 10m od siebie, prosto na wiatr. W odległości 30m od linii boi, na jej środku ustawiona czwarta boja Wykonać 10 x. 2. Cztery boje ustawione w kwadrat: przekątną wzdłuż linii wiatru. Odległość między bojami 50m. /5-8 okr./. 3. Wyznaczona bojami linia startu i prosto na wiatr linia mety. 4. Ustawienie boi w trójkącie z odległościami ok. 100m pomiędzy bojami. Zastosowanie procedury startowej.
5.	Część końcowa.  Podsumowanie zajęć. Podkreślenie dobrze wykonanych ćwiczeń i analiza błędów. Pożegnanie.	Slipowanie i mycie /rozta-klowanie/ łódek.		15'	

## Zalecana literatura:

K. Zawalski, *Żeglarstwo*, COS, Warszawa 1999,

R. White, M. Wells, *Żeglarski trening regatowy*, PZŻ, Warszawa 1997.

## Oznaczenie scenariusza: I.8.11

**Temat zajęć:** Doskonalenie techniki żeglowania - na różnych kursach, przy różnej sile wiatru, na różnej fali, omijanie znaków kursowych.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Doskonalenie umiejętności żeglarskich.

### **Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Technika wykonywania zwrotów.

Umiejętności: Prawidłowe wykonywanie zwrotów i halsowania.

### **Po zajęciach uczeń:**

- Zna i potrafi stosować technikę zwrotu przez sztag i rufę,
- Wie, jak należy siedzieć w łódce i ustawiać żagiel do pracy.

### **Pomoce dydaktyczne:**

5 -8 łódek optimist, gotowych do żeglowania.

### **Metody pracy:**

1. Ćwiczenie,
2. syntetyczna.

### **Formy pracy:**

1. Grupowa,
2. ścisła,
3. zadaniowa.

**Czas realizacji: 3h**

**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.			10'	
3.	Zabawa wprowadzająca.  Ćwiczenia rozgrzewające na łodzi.	Trucht w miejscu z naprzemianstronnymi wymachami przed sobą. Sklony i krążenia tułowia. „Pompki”. „Pajacyki”.		10'	
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. Zwrócić uwagę na ustępowanie na lewym halsie. Zwrócenie uwagi na odpowiedni balast na burcie nawietrznej, unoszenie miecza oraz pracę szotami.  Pilnowanie trzymania optymalnego kursu.	1. Zabawa „Rzut piłką”. „Piłką” jest zawodnik posiadający piłkę, reszta ucieka od niego. Trafiony przejmuje funkcję „piłki”. 2. Pływanie za liderem.  1. Pływanie na „ósemce sztagowej” 2. Slalom między bojami. Na ostatniej boi zwrot przez rufę i powrót kursem fordewind na boję startową.  3. Długi rajd z prostymi na wiatr o długości do 500m. Zwroty wykonywane na sygnał prowadzącego. Powrót kursem fordewind.  4. Proste halsowanie na boję nawietrzną. Wykonanie zwrotu przez rufę na górnej boi Powrót kursem wolnym.  5. Wykonywanie zwrotów na czas w parach. Wygrywa ten który pierwszy osiągnie linię mety wykonując 10 zwrotów p/sztag.  6. Mini-wyścig na trasie trójkąta.	Łódki optymist.	140'  /10'/          /30'/	1. Wszystkie łódki pływają na ograniczonym czterema bojami kwadracie o boku 30m.  2. Wszystkie łódki pływają za wyznaczonym „liderem”. 1. Na wodzie dwie boje rzucone w odległości ok. 50m od siebie, prostopadle do kierunku wiatru. Po wykonaniu 10 okrążeń, zmieniamy kierunek pływania. Wykonujemy zwroty p/rufę – 5x. 2. 5 boi ustawionych jedna za drugą w odl. 10m od siebie, prosto na wiatr. W odległości 30m od linii boi, na jej środku ustawiona czwarta boja Wykonać 10 x.  4. Trzy boje ustawione w trójkąt: pierwsza – „startowa”, druga ustawiona pod kątem 45° w prawo, w odl. ok. 30m, trzecia w lewo od niej pod kątem 45°, w odl. ok. 30m. /5-8 okrążeń/ 5. Cztery boje: dwie startowe, ustawione prostopadle do kierunku wiatru w odległości 20m; dwie boje w tej samej odległości od siebie, ustawione na wiatr w odległości ok. 100m od startu.  6. Ustawienie boi jak w ćwiczeniu 3. Pełna procedura startowa.
5.	Część końcowa.  Podsumowanie zajęć. Ewaluacja.  Pożegnania.	Slipowanie i mycie /roztaklowanie/ łódek.			Pytania: Które ćwiczenie sprawiło Tobie najwięcej problemów? Dlaczego? Czy zajęcia nie były zbyt długie?

**Zalecana literatura:**

K. Zawalski, *Żeglarstwo*, COS, Warszawa 1999,

R. White, M.Wells, *Żeglarski trening regatowy*, PZŻ, Warszawa 1997.

## Oznaczenie scenariusza: I.8.12

**Temat zajęć:** Etykieta żeglarska. Żeglarskie opowieści.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Zapoznanie się/przypomnienie tradycji i zasad żeglarskich.

**Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Poznanie/przypomnienie nazw i pojęć żeglarskich oraz etykiety żeglarskiej.

**Po zajęciach uczeń:**

- Wie, jakie są najważniejsze kanony etykiety żeglarskiej,
- Zna kilka opowieści o starych żaglowcach.

**Pomoce dydaktyczne:**

- Mały słownik żeglarski.

**Metody pracy:**

1. słowna,
2. syntetyczna.

**Formy pracy:**

1. grupowa,
2. 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 zajmują dowolne miejsca w sali lecz blisko siebie i prowadzącego.
2.	Podanie zadań lekcji.			3'	
3.	Zabawa wprowadzająca.  Wykonanie piosenki „Stary Bryg”.	Jedna osoba wykonuje zwrotkę, a wszyscy razem refren.	Kartki ze słowami piosenki.	5'	
4.	Część główna.  Pogadanka o etykiecie żeglarskiej  Etykieta jako kodeks honorowy i zbiór tradycji żeglarskich.  Prowadzący przedstawia dekalog najważniejszych zasad żeglarza.  Prowadzący czyta kilka krótkich historyjek opowiadających o tradycjach i przesądach żeglarskich: Davy Jones, Latający Holender, Syreny.	Dzieci odpowiadają na pytanie: „Jakim człowiekiem powinien być prawdziwy żeglarz?”  Dzieci opowiadają znane sobie legendy o morzu.		40'	
5.	Część końcowa.  Podsumowanie zajęć.  Pożegnanie.	Dzieci odpowiadają na pytanie: „Dlaczego ważne jest pielęgnowanie tradycji żeglarskiej i poszanowanie etykiety?”		10'	

## Zalecana literatura

L. Czajewski, *Etykieta Żeglarska*, Sport i Turystyka, Warszawa 2003,  
M. Szurawski, *Razem bracia, do lin!*, Radio Lublin 2001.

## Oznaczenie scenariusza: I.8.13

**Temat zajęć:** Regaty obozowe.

**Przeznaczenie:** 20 uczniów z klas 4–6

**Cel ogólny:** Sprawdzenie w praktyce nabytych umiejętności i wiadomości żeglarskich.

### **Cele szczegółowe:**

Wiadomości: Znajomość taktyki i przepisów.

Umiejętności: Wykazanie się umiejętnością szybkiego żeglowania.

### **Po zajęciach uczeń:**

- Wie, jak przebiegają regaty żeglarskie,
- Wie, jaki jest poziom jego umiejętności w stosunku do innych uczestników obozu.

### **Pomoce dydaktyczne:**

- 5-8 łódek klasy optimist,
- 3 boje,
- buczek, różek mgłowy.

### **Metody pracy:**

1. ćwiczeniowa.

### **Formy pracy:**

1. Zbiorowa,
2. zadaniowa.

**Czas realizacji:** 3h

## Przebieg zajęć:

Wcześniej trzeba przygotować:

- Linię startu/mety – dwie boje rozstawione na odległość ok.20m, prostopadle do kierunku wiatru,
- Boję nawrotną ustawioną prosto na wiatr, w odległości ok. 200m,
- Buczek, rożek lub dzwon do sygnalizacji,
- Medale/puchary i dyplomy dla uczestników.

Przed rozpoczęciem regat uczestnicy zostają poinformowani o zasadach ich rozgrywania, procedurze startowej i przestrzeganiu przepisów.

Zawodnicy zostają podzieleni na 4 grupy eliminacyjne drogą losowania.

Zajmujący 2 pierwsze miejsca w wyścigu przechodzą do półfinału. Skład półfinału jest losowany.

Z każdego półfinału odpada ostatni zawodnik a 3 przechodzi do finału.

Protesty rozpatrywane są przez sędziego zaraz po wyścigu.

Następuje losowanie grup eliminacyjnych.

Zawodnicy z I grupy wodują łódki i płyną na start.

Następuje rozpoczęcie procedury startowej i po 5 min. sygnał startu.

Pozostali uczestnicy regat, w oczekiwaniu na swoją kolejkę dopingują startujących.

Po zakończonym pierwszym wyścigu sędzia notuje kolejność na mecie, a zawodnicy płyną do przystani na wymianę łódek z II grupą.

Powyższa kolejność działań powtarza się aż do ostatecznego rozstrzygnięcia regat w wyścigu finałowym.

Finałiści odstawiają łódki do przystani gdzie pozostali zawodnicy pomagają im w slipowaniu i porządkowaniu sprzętu.

Sędzia regat dziękuje wszystkim za udział i informuje, że komunikat końcowy zostanie podany w ciągu 30 min., a trofea/dyplomy zostaną wręczone podczas pożegnalnego ogniska.

## IX. Zalecana literatura

- *Bezpieczeństwo w jachtingu*, Gdynia 2002, JSC, Gdańsk 2002.
- Czajewski L., *Etykieta Żeglarska*, Sport i Turystyka, Warszawa 2003.
- Czajewski L., *Meteorologia dla żeglarzy*, Alma-press, Warszawa 2003.
- Dąbrowski W., *Vademecum żeglarza śródlądowego*, Wydawnictwo MiW.
- Dąbrowski Z., Dziewulski J.W., Berkowski M., *Vademecum żeglarstwa morskiego*, Almapress, Warszawa 2002.
- Haber F., *Vademecum nauczyciela żeglarstwa*, Wilga, Warszawa 2004.
- Karczmarczyk A., Zielińska K., *Teoria żeglowania – konspekt PM*.
- Kolaszewski A., Świdwiński P, *Żeglarz i Sternik Jachtowy*, Almapress.
- Marchaj C., *Teoria żeglowania*, Almapress.
- Petryński W., *Człowiek za burtą !*, Interster Yachting S.A., Warszawa 1985.
- Rymkiewicz A., *Pierwszy hals – biblioteczka żeglarska*, Sport i Turystyka.
- Szurawski L. M., *Razem bracia, do lin!*, Radio Lublin, 2001.
- White R., Wells M., *Żeglarski trening regatowy*, PZŻ, Warszawa 1997.
- [www.szanty.art.pl](http://www.szanty.art.pl)
- Zawalski K., *Żeglarstwo*, COS, Warszawa 1999.