

FORMULARZ PRZYGOTOWAWCZY ZAJĘĆ NA BASENIE

Omówienie wstępne

Nazywam się, to jest mój DM, teraz będziemy ćwiczyć
(nazwa ćwiczenia)

Celem jest
(nazwa ćwiczenia) (przeczytaj „słowo w słowo” z Manuala)

Wartość polega na
(nazwa ćwiczenia) (polega na tym, że podczas waszych przyszłych nurkowań będziecie umieli.....)
(Dla sytuacji awaryjnej-W bardzo mało prawdopodobnej sytuacjibędziecie umieli..... i bezpiecznie wynurzyć się na powierzchnię)

Wyjaśnienie – Teraz opiszę wam jak wykonać :
(nazwa ćwiczenia)

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Prowadzenie (wyjaśnienie jak będzie przebiegało ćwiczenie)

Ustawcie się wzdłuż ściany basenu i złapcie pod ręce. DM będzie po waszej lewej stronie.
(Lub opisz inne ustawienie np. na powierzchni)

Pokażę sygnał na to ćwiczenie i następnie wykonam demonstrację.

Po mojej demonstracji poproszę pierwszą osobę (y) do siebie i poproszę o wykonanie ćwiczenia.

Przebieg ćwiczenia i kierowanie nurkami poprzez sygnały

(Po poprawnym wykonaniu ćwiczenia pokażę OK. i przybiję „piątkę”. Jeżeli coś będzie nie tak, pokażę błąd i poproszę o powtórzenie ćwiczenia. Po powtórnym wykonaniu pogratuluję, odeślę do DM i poproszę następną osobę)

Sygnały na konkretne błędy typowe w danym ćwiczeniu 1. 2. 3.

Czy są jakieś pytania ?

Ważne informacje do wpisania na tabliczkę pod wodę

Powtórne omówienie

Pozytywne wzmocnienie: Bardzo mi się podobało jak wykonywaliście

a szczególnie mi się podobało..... (nazwa ćwiczenia)
(typowy element)
(Konkrety np. „jak pochylaliście się”, „wypuszczali bąbelki”, „trzymali się” - a nie „spokojnie wykonywali ćwiczenie”)

Problem 1 Sugestia 1

Problem 2 Sugestia 2

Przeczytaj **cel**:

Powiedz **wartość**: