

# FORMULARZ PRZYGOTOWAWCZY ZAJĘĆ NA WODACH OTWARTYCH

## Omówienie wstępne

Nazywam się ....., to jest mój DM ....., teraz będziemy ćwiczyć ..... i .....  
(nazwy ćwiczeń I i II)

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

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

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

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

**Prowadzenie** (wyjaśnienie jak będzie przebiegało ćwiczenie)  
(Poniższe omówienie zrób kolejno dla ćwiczenia I i II)

Ustawienie grupy i DM .....  
(Ustawcie się wzdłuż boku platformy i złapcie pod rękę. DM będzie za wami, itp.)

Ćwiczenie ..... wykonamy tak  
(jak omawialiśmy na sali wykładowej): (jak ćwiczyliśmy na basenie), itp.

Pokażę sygnał na .....  
(Mówiąc nazwę ćwiczenia pokaż sygnał ćw.)

Poproszę pierwszą osobę (y) do siebie i poproszę o wykonanie ćw. ...  
Przebieg ćwiczenia ..... i kierowanie nurkami poprzez sygnały .....  
**(Dużo na temat przebiegu ćwiczenia. 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)**

Przypominam o najważniejszych punktach oraz sygnałach jakimi będę was poprawiał w ćwiczeniu .....  
(nazwa ćwiczenia)

1. .... 2. .... 3. ....

Ustawienie grupy i DM .....  
(Ustawcie się wzdłuż boku platformy i złapcie pod rękę. DM będzie za wami, itp.)

Ćwiczenie ..... wykonamy tak  
(jak omawialiśmy na sali wykładowej): (jak ćwiczyliśmy na basenie), itp.

Pokażę sygnał na .....  
(Mówiąc nazwę ćwiczenia pokaż sygnał ćw.)

Poproszę pierwszą osobę (y) do siebie i poproszę o wykonanie ćw. ....  
Przebieg ćwiczenia ..... i kierowanie nurkami poprzez sygnały .....  
**(Dużo na temat przebiegu ćwiczenia. 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)**

Przypominam o najważniejszych punktach oraz sygnałach jakimi będę was poprawiał w ćwiczeniu .....  
(nazwa ćwiczenia)

1. .... 2. .... 3. ....

**Czy są jakieś pytania ?**

## Powtórne omówienie

Pozytywne wzmocnienie: Bardzo mi się podobało jak wykonywaliście ..... i .....  
a szczególnie mi się podobało ..... (ćw I) i ..... (ćw II)  
(konkretne np. „jak pochylaliście się”, „wypuszczali bąbelki”, „trzymali się” - a nie „spokojnie wykonywali ćwiczenie”)

Problem 1 ..... Sugestia 1 .....

Problem 2 ..... Sugestia 2 .....

Przeczytaj cel i wartość ćwiczenia I Taki sam jak w omówieniu wstępnym ćwiczenia I

Przeczytaj cel i wartość ćwiczenia II Taki sam jak w omówieniu wstępnym ćwiczenia I