



**Program żeglarski w ZKiW w Brodnicy Górnej,  
w I etapie edukacyjnym ( klasy I-III szkoły podstawowej)  
w latach 2023-2026**

Podstawa programowa dla I ETAPU EDUKACYJNEGO: klas I – III z przedmiotu wychowanie fizyczne Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, opublikowanego w dniu 15 stycznia 2009 r. w Dzienniku Ustaw Nr 4, poz.1

### **WSTĘP**

Projekt zajęć żeglarskich w Zespole Kształcenia i Wychowania w Brodnicy Górnej powstał dzięki współpracy Dyrekcji, zespołu nauczycieli zajmujących się edukacją morską i żeglarstwem, Centrum Sportów Wodnych Złota Góra w Brodnicy Górnej oraz Klubem UKŻ Lamelka Kartuzy.

Program żeglarski zawiera:

- **założenia programowe**, które określają teoretyczne zaplecze programu oraz wyjaśniają intencje autorów programu
- **cele i zadania edukacji**, które określają ogólne kierunki działań nauczycieli i uczniów w ramach zajęć żeglarskich w klasach I-III szkoły podstawowej
- **treści nauczania** zawierające wymagania szczegółowe z nauczania żeglarstwa
- **opis założonych osiągnięć ucznia i zakładane efekty kształcenia**
- **efekty kształcenia**

## **ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE**

Zdajemy sobie sprawę z różnego poziomu kompetencji społeczno-kulturowych dzieci i młodzieży zamieszkujących Nasz region. Zróżnicowany poziom dostępu do dóbr kultury i edukacji, w tym edukacji sportowej, jest jednym z kluczowych problemów zagadnienia wyrównywania szans. Można dostrzec również wyraźne zróżnicowanie mieszkańców pod względem dochodów i czasochłonności wykonywanej pracy. Żeglarsstwo uważane jest za sport elitarny oraz niezmiernie drogi, na którego uprawianie - w opinii mieszkańców - niewielu stać. Pragniemy młodemu mieszkańcom Naszego regionu przybliżyć sporty wodne, gospodarkę morską, sporty związane z jeziorem i morzem oraz możliwości, które stoją przed Naszymi uczniami, a z których bardzo często nie zdają sobie sprawy. Nasz projekt zajęć żeglarskich dla klas I-III w ZKiW w Brodnicy Górnej z jednej strony propaguje wiedzę o regionie pomorskim, związaną z poznawaniem własnego regionu i rozwojem świadomości ekologicznej dzieci i konieczności troski o ekosystem jezior, z drugiej zaś strony chcemy zagwarantować dzieciom i młodzieży świetną rozrywkę, dobrze i zdrowo spędzony czas oraz jedyną w swoim rodzaju edukację, otwierającą przed młodymi ludźmi nowe perspektywy na przyszłe życie.

W latach 2020/22 realizowane były zajęcia żeglarskie dla uczniów w ramach programu Pomorskie Żagle Wiedzy, a także odbył się cykl szkoleń dla nauczycieli przygotowujących się do zdobycia patentu żeglarskiego i stopnia instruktora żeglarstwa.

### **CENTRUM SPORTÓW WODNYCH „ZŁOTA GÓRA” W BRODNICY GÓRNEJ**



Centrum Sportów Wodnych i Promocji Regionu "Złota Góra" to miejsce - położone ok. 1 km od Naszej szkoły - na szlaku "Kółka Raduńskiego" znajdujące się nad jeziorem Brodno Wielkie, poniżej punktu widokowego Złota Góra. Profesjonalna stacja żeglarska

znajdująca się w kompleksie Amfiteatru ze sceną zadaszoną w kształcie odwróconej łodzi, w sezonie gości turystów podczas koncertów, takich jak "Truskawkobranie" oraz innych wydarzeń kulturalno-sportowych. U podnóża punktu widokowego istnieje zaplecze do uprawiania sportów wodnych, z funkcjonującą w okresie od maja do października wypożyczalnią sprzętu wodnego na potrzeby przebiegającego tu szlaku kajakowego.

Informacje dodatkowe:

- możliwość cumowania
- możliwość slipowania
- wypożyczalnia sprzętu wodnego: jachty Omega, kajaki, łodzie wiosłowe, rowery wodne i deski SUP.
- dostępny prąd
- pełny węzeł sanitarny: woda, WC, natryski

## **ZESPÓŁ KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA W BRODNICY GÓRNEJ**



Oferta całego zespołu szkół opiera się na innowacyjnych metodach nauczania oraz poszerzonej edukacji morskiej. Jednocześnie specyfika szkoły wymaga położenia nacisku na integrację dzieci zdrowych z uczniami z niepełnosprawnościami, rozwój wielorakich narzędzi komunikacyjnych oraz rozwój idei wolontariatu. Strategia rozwoju zespołu szkół na kolejne lata przewiduje kontynuację działań, które okazały się sukcesem, ale przede wszystkim wprowadzanie kolejnych innowacji, które uczynią ofertę szkoły atrakcyjną na tle innych szkół w Gminie Kartuzy. Dzięki pozyskaniu nowych partnerów oraz ścisłej współpracy z CSWiPR oraz UKŻ Lamelka Kartuzy szkoła chciałaby rozwinąć edukację sportową, która od kilku lat jest dla Nas priorytetem. Zmiana trybu życia naszych uczniów, zainteresowanie światem wirtualnym oraz związane z tym trudności (uzależnienie od internetu, cyberprzemoc, bullying, wady postawy, nadwaga i otyłość wśród dzieci oraz młodzieży) sprawiają, że

musimy zaproponować naszym uczniom alternatywny – zdrowy sposób spędzania wolnego czasu. W ramach projektu zajęć żeglarskich dla klas I-III szkoła udostępni sale lekcyjne i sportowe w celu przeprowadzenia szkoleń i zajęć żeglarskich przez wykwalifikowanych trenerów klubu. Uzupełnieniem edukacji żeglarskiej byłyby wspólne uroczystości, spotkania i festyny związane z edukacją morską, szkolnymi imprezami czy świętowaniem postępów naszych uczniów. Jednocześnie szkoła pragnie kontynuować współpracę z klubem na bieżących zasadach w innych klasach, tak aby elementy edukacji żeglarskiej i morskiej były udziałem każdego ucznia i uczennicy ZKiW w Brodnicy Górnej.

- Opieka szkoleniowa UKŻ Lamelka Kartuzy – **dodatkowa umowa** z instruktorem oraz koordynatorem programu ze strony klubu
- Korzystanie z obiektów i sprzętu CSWiPR Złota Góra
- Korzystanie z obiektów ZKiW Brodnica Górna – od 1 września 2024 r. z funkcjonalnej sali gimnastycznej
- Elementy edukacji żeglarskiej realizowane również na pozostałych lekcjach edukacji wczesnoszkolnej oraz w klasach IV-VIII – m. in. ed. matematycznej, ed. przyrodniczej, matematyce, geografii, doradztwie zawodowym, informatyce
- Nauka pływania
- Propagowanie żeglarstwa na poziomie całej Gminy Kartuzy oraz Powiatu Kartuskiego
- Nawiązanie partnerstw z innymi szkołami realizującymi programy edukacji morskiej i żeglarskiej
- W ramach edukacji żeglarskiej oraz morskiej nauka: zasad bezpieczeństwa, teorii żeglowania, etykiety żeglarskiej, budowy jachtów, nawigacji, meteorologii, ratownictwa, pływania na jachcie Optimist, pływania deskami sup oraz innymi wodnymi obiektami, historii żeglarstwa
- Udział w regatach oraz innych wydarzeniach „żeglarskich”
- Letnie zgrupowania i obozy żeglarskie.

### Nabór kandydatów:

Nabór kandydatów do szkolenia żeglarskiego odbywa się na I etapie edukacji. Treści nauczania związane z żeglarstwem to historia żeglarstwa, tradycje żeglarstwa, etykieta jachtowa, budowa jachtowa, prace bosmańskie, teoria żeglowania, praktyczne szkolenie żeglarskie (w sezonie), nauka szant i pieśni żeglarskich, sztuka marynistyczna. Dodatkowo prowadzona jest nauka pływania na basenie w Kartuzach. W sezonie żeglarskim dwa dni w tygodniu przeznaczone na zajęcia praktyczne na wodzie jezioro Brodno Wielkie (pływanie na jachtach klasy OPTIMIST, kajaki, deski SUP).

Rekrutacja uczniów do szkolenia żeglarskiego nie wymaga specjalnych testów sprawnościowych oprócz uwzględnienia stanu zdrowia (orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania żeglarstwa). Dziecko rozpoczynające naukę zaczyna od podstaw żeglarstwa. Będzie miało możliwość poznania czym jest żeglarstwo, nauczenia się żeglowania i poznania wszystkich aspektów z nim związanych. Wcześniejsze doświadczenie żeglarskie ucznia, będzie atutem pomocnym w dalszej nauce, ale nie warunkiem do przyjęcia. Kandydat posiadający doświadczenie będzie miał możliwość rozwijania swoich umiejętności poprzez indywidualizowanie zadań.

### Liczebność grupy/kadry szkoleniowej

Na zajęciach praktycznych z żeglarstwa:

- pierwsze 50 godz. na wodzie w pierwszym roku szkolenia – grupa do 14 osób znajdująca się pod opieką 2 instruktorów żeglarstwa w tym 1 nauczyciel posiadający uprawnienia instruktora żeglarstwa lub wyższe
- kolejne godziny zajęć praktycznych z żeglarstwa w pierwszym roku szkolenia i w następnych latach grupa do 20 osób znajdująca się pod opieką 2 instruktorów żeglarstwa w tym 1 nauczyciel posiadający uprawnienia instruktora żeglarstwa lub wyższe

Decyzję o liczebności grupy i kadry szkoleniowej podczas pierwszych 50 godz. zajęć na wodzie podejmuje dyrekcja szkoły za zgodą organu prowadzącego.

## Czas trwania szkolenia/ liczba godzin w tygodniu

Zajęcia będą odbywać się w cyklu trzyletnim (I etap) w wymiarze 7 godzin tygodniowo z czego:

- 3 godziny przeznaczone na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego (umożliwiający prawidłowy wszechstronny rozwój motoryczny) uzupełniony o zajęcia z pływania (zwiększające bezpieczeństwo w treningu specjalistycznym).
- 6 godzin specjalistycznych z żeglarstwa realizowanych dwa razy w tygodniu po 3 godziny. Powinien on uwzględniać główne cele szkolenia, sezonowość nauczanych form żeglarstwa oraz bazę lokalową szkoły. Zimą zajęcia specjalistyczne, praktyczne z żeglarstwa w całości mogą zostać przeniesione na sezon w miesiące kwiecień-czerwiec i wrzesień-październik. Zimą realizowane będą 2 godziny tygodniowo, a kolejne 2 godziny zajęć specjalistycznych, praktycznych z żeglarstwa przeniesione są na sezon w miesiące kwiecień-czerwiec i wrzesień-październik).

Ilość godzin w ciągu trzech lat kształcenia w I etap edukacyjny w tabeli:

Klasa	I	II	III
Ilość godzin	140	140	140
Razem	420		

## **CELE I ZADANIA W EDUKACJI**



1. Wszechstronny rozwój fizyczny, ogólne usprawnienie ruchowe i uodpornienie organizmu dziecka na szkodliwe bodźce środowiskowe – fizyczne i psychiczne.
2. Poznanie zasad bezpieczeństwa na wodzie i wokół wody
3. Poznanie etykiety żeglarskiej
4. Oswojenie z wodą, jachtem klasy Optimist
5. Samodzielne żeglowanie na różnych kursach jachtem klasy Optimist przy wietrze od 1 m/s do 5,4 m/s (1-3<sup>o</sup>B).
6. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez popularyzowanie sportów wodnych wśród dzieci.
7. Poznanie podstawowych przepisów regatowych żeglarstwa.
8. Udział w regatach żeglarskich.

## TREŚCI NAUCZANIA

### I. Treści nauczania żeglarskiego - wymagania szczegółowe:

#### Przepisy:

- zapoznaje się z regulaminem przystani i zasadami bezpieczeństwa na brzegu i wodzie,
- poznaje podstawowe przepisy prawa drogi,
- poznaje procedurę startu do wyścigu,

#### Budowa jachtu:

- zna podstawowe nazewnictwo używanego sprzętu żeglarskiego,
- wykonuje podstawowe węzły niezbędne do obsługi sprzętu,
- przygotowuje sprzęt do pływania,
- kontroluje sprzęt pod względem bezpieczeństwa

- zna podstawowe regulacje wykorzystywane w żegludze na różnych kursach i przy różnej prędkości wiatru.

#### Technika żeglowania:

- wodowanie i wyciąganie sprzętu z wody,
- dojście i odejście od nadbrzeża,
- sterowanie jednostką z użyciem rumpla i przedłużacza,
- przygotowanie do holowania i pływanie na holu,
- zapoznaje się ze statecznością jachtu (swobodne przemieszczanie się na jachcie)
- poznaje działania steru,
- żegluje na halsie (utrzymuje kurs, ustawia żagle na różnych kursach względem wiatru),
- zmienia kurs ostrzenie, odpadanie z pracą żaglami,
- wykonuje manewry zwrot przez sztag, rufę,
- balastuje,
- podchodzi i odchodzi do (boi, motorówki, slipu, pomostu),
- hamuje żaglami,
- stawia dryf i rozpędza,
- żegluje na biegu wstecznym,
- wykonuje manewry złożone (koło, ósemka),
- żegluje na fali,
- pokonuje wyznaczoną trasę, okrąża znaki,
- stawia jacht po wywrotce.



### Teoria żeglowania:

- określa kierunek wiatru z wykorzystaniem wimpla,
- określa kursy względem wiatru,
- zna podstawowe pojęcia (prawy i lewy hals, ostrzenie i odpadanie, zwrot na wiatr i z wiatrem).

### Taktyka:

- rozumie pojęcie drogi pośredniej i bezpośredniej,
- rozumie pojęcie korzystnego halsu.

### Meteorologia:

- czyta wiatr z wody (kierunek wiatru, zmiany prędkości wiatru - szkwały)
- zna lokalne zjawiska meteorologiczne (bryza, wpływ brzegu na kierunek i prędkość wiatru).

### Przygotowanie motoryczne:

- rozwija zdolności motoryczne z zachowaniem właściwych wzorców ruchu poprzez ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe,
- uczy się i doskonali się umiejętność pływania
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych

## **OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ I ZAKŁADANE EFEKTY KSZTAŁCENIA W NAUCZANIU ŻEGLARSTWA:**

### Wiedza

- wyjaśnia zasady obowiązujące na terenie szkoły i przystani,
- nazywa elementy budowy sprzętu, na którym prowadzone jest szkolenie,

- wymienia kursy względem wiatru,
- wyjaśnia znaczenie znaków stosowanych przez trenera do porozumiewania się na wodzie na odległość,
- wyjaśnia na czym polega rywalizacja w żeglarstwie,
- uzasadnia potrzebę dbania o sprzęt,
- zna odstawowe definicje i przepisy stosowane w regatach żeglarskich
- wymienia czynniki jakie należy uwzględnić w budowaniu planu strategicznego na wyścig,
- wskazuje bezpieczne i niekorzystne pozycje taktyczne względem przeciwnika..

#### Umiejętności

- swobodnie porusza się po obiektach szkoły i przystani,
- przebiera się w ubiór odpowiedni do warunków pogodowych i rodzaju zajęć,
- poprawnie zakłada i zapina kamizelkę asekuracyjną,
- wiąże węzły żeglarskie niezbędne do obsługi używanego do szkolenia sprzętu,
- przygotowuje sprzęt do żeglowania,
- przeprowadza kontrolę sprzętu pod względem jego sprawności,
- woduje i wyciąga sprzęt z wody,
- swobodnie poruszania się po łodzi, siada na burcie, balastuje,
- żegluje na różnych kursach dostosowując ustawienie żagla,
- wykonuje zwroty na wiatr i z wiatrem,
- steruje łodzią z wykorzystaniem przedłużacza,

- wybiera wodę z łódki bez przerywania żeglugi,
- stawia wywróconą łódkę i podejmuje dalszą żeglugę,
- reaguje na zmiany kierunku i siły wiatru (sterem, balastem, szotem)
- technikę żeglowania na halsie i wykonywania manewrów dostosowuje do aktualnych warunków nautycznych,
- podczas żeglugi posługuje się regulacjami dostosowując kształt żagli do kursu i siły wiatru.

#### Kompetencje społeczne

- rozumie potrzebę podporządkowania się poleceniom trenera,
- ma świadomość zagrożeń wynikających z przebywania nad wodą,
- współpracuje z grupą w rozwiązywaniu zadań wymagających współdziałania
- jest świadomy swoich umiejętności i rozumie potrzebę doskonalenia się
- dostrzega konieczność dbania o zdrowie i dobre przygotowanie motoryczne.

### **EFEKTY KSZTAŁCENIA**

Po zrealizowaniu programu w klasie I-III uczeń/uczennica:

- bezpiecznie korzysta ze sprzętów wodnych, zna zasady bezpieczeństwa nad wodą, wie na czym polega kultura żeglarska,
- żegluje jachtem Optimist na różnych kursach względem wiatru,
- wykonywanie manewrów dostosowuje do aktualnych warunków nautycznych,
- zna budowę kadłuba i żagla z osprzętem do Optimista,

- zna podstawy taktyki regatowej i orientuje się w taktyce regatowej,
- dysponuje rozwiniętą wiedzą na temat przepisów regatowych.