
SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
Rozdział I. Zabawy, konkursy i gry w teorii i praktyce	7
1. Ogólne uwagi o zabawach konkursach i grach	7
2. Teoretyczne podstawy zabaw, konkursów i gier w wodzie	9
2.1. Zabawy w wodzie – formy aktywności fizycznej bez rywalizacji	10
2.2. Konkursy w wodzie – formy aktywności fizycznej z rywalizacją	12
2.3. Gry w wodzie – formy aktywności fizycznej z zastosowaniem przedmiotu do rywalizacji	15
2.4. Zabawy, konkursy i gry w wodzie w programach imprez	19
3. Praktyczne podstawy zabaw, konkursów i gier w wodzie	29
3.1. Środowisko wodne jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier	29
3.1.1. Miejsca jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier	32
3.1.2. Bezpieczeństwo w środowisku wodnym jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier	35
3.2. Wiek jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier w wodzie	41
3.3. Aspekty organizacyjne jako kryterium doboru i realizacji zabaw, konkursów i gier w wodzie	44
3.4. Przyrządy i przybory stosowane w zabawach, konkursach i grach w wodzie	56
Rozdział II. Zabawy, konkursy i gry w wodzie – przykłady	59
1. Zabawy w wodzie	59
1.1. Zabawy z elementami brożenia	59
1.2. Zabawy z elementami pływania	67
1.3. Zabawy z elementami nurkowania	77
2. Konkursy w wodzie	85
2.1. Konkursy z elementami brożenia	86
2.2. Konkursy z elementami pływania	94
2.3. Konkursy z elementami nurkowania	105
3. Gry w wodzie	115
3.1. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów zespołowych gier sportowych	115
3.1.1. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów koszykówki	115
3.1.2. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej	122
3.1.3. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów siatkówki	137
3.1.4. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów piłki nożnej	140

3.1.5. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów hokeja	144
3.1.6. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów rugby	147
3.2. Gry w wodzie z wykorzystaniem elementów popularnych gier rekreacyjnych	150
Rozdział III. Zabawy, konkursy i gry w wodzie w programach imprez	162
1. Festyn	162
2. Spartakiada	168
3. Dzień sportu	172
3.1. Dzień sportu na kolonii letniej	172
3.2. Dzień sportu na obozie młodzieżowym	179
3.3. Dzień sportu na wczasach	182
4. Zawody	188
4.1. Konkurs z rywalizacją bezpośrednią	189
4.2. Konkurs z rywalizacją pośrednią	192
4.3. Turniej z rywalizacją indywidualną	203
4.4. Turniej z rywalizacją drużynową	206
4.5. Regaty żeglarskie	207
Bibliografia	212