

# PNP - Podstawowa Nauka Pływania

dzień: **sobota**

**Etap I pierwszy to przygotowanie początkowe w wodzie.**

Umiejętność pływania stanowi doskonałą zabawę, ułatwia relaks, daje poczucie bezpieczeństwa w wodzie i poprawę sprawności fizycznej. Wczesne osvajanie z wodą sprawia, że nasze pociechy lepiej się rozwijają, są zdrowsze, zahartowane i bardziej sprawne. Dzieci uczęszczające na zajęcia nauki pływania mają lepiej rozwinięte mięśnie, lepszy apetyt, zdrowe serce i prosty kręgosłup.

**Instruktor prowadzący: Kinga Ferenc**

Nr lekcji	Treść	Termin
Lekcja 1	-część organizacyjna -wstępne osvajanie z wodą, podstawowe czynności w wodzie w tym nauka wydechów do wody, pracy nóg w pływaniu na grzbiecie i w pływaniu stylem dowolnym w pozycji siedzącej.	17.09.2022
Lekcja 2	-nauka zanurzania głowy pod wodę w trakcie wydechów, doskonalenie pracy nóg w pływaniu na grzbiecie i w pływaniu stylem dowolnym.	24.09.2022
Lekcja 3	-ćwiczenia wypornościowe, kontynuacja nauki wydechu, „korek”- (pierwsze pływanie statyczne), skoki na nogi do wody płytkiej z siadu, ślizgi, zeskoki z przysiadu. Praca nóg w pływaniu na brzuchu i na plecach z akcesoriami.	1.10.2022
Lekcja 4	-leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborem, bez przyboru, skoki do wody. Początki nauki nurkowania, wyciągania przedmiotów z poziomu dna. Doskonalenie pracy nóg z akcesoriami.	8.10.2022
Lekcja 5	-poślizg <b>na piersiach</b> , poślizgi z odbicia od dna basenu z przyborem i bez przyboru, nauka wydechu do wody w poślizgu, spady do wody. Doskonalenie pracy nóg w pływaniu z akcesoriami (deska, makaron).	15.10.2022
Lekcja 6	- poślizg <b>na grzbiecie</b> , poślizgi z odbicia od dna basenu z deską i bez deski, spady do wody z pozycji leżącej. Nauka pływania „strzałką”.	22.10.2022
Lekcja 7	-poślizg <b>na piersiach</b> po odbiciu od ściany basenu z deską i bez deski, jednonóż, obunóż z podskoku, nurkowanie, skoki na nogi w dal.	29.10.2022
Lekcja 8	-poślizg <b>na grzbiecie</b> z odbicia od ściany basenu z deską i bez deski, wyciąganie przedmiotów z dna basenu, skoki na nogi i odbicie od dna do poślizgu	5.11.2022
Lekcja 9	-kraulowe ruchy nóg <b>na piersiach</b> , omówienie techniki stylu, wprowadzenie ruchu rąk, ćwiczenia przy ścianie pływalni oraz w poślizgu, nauka wydechu w ruchu, skoki do wody z siadu	12.11.2022
Lekcja 10	-kraulowe ruchy nóg <b>na grzbiecie</b> , omówienie techniki stylu, wprowadzenie ruchu rąk, ćwiczenia przy ścianie pływalni, poślizgu na grzbiecie, skoki na nogi z przysiadu	19.11.2022
Lekcja 11	-łączenie pływania nogami i rękami <b>na piersiach</b> z głową zanurzoną w wodzie, przepływanie krótkich odcinków od poślizgu do kraula	26.11.2022
Lekcja 12	-kraulowe ruchy nóg <b>na grzbiecie</b> w połączeniu z odepchnięciem rękami w wodzie, przepływanie krótkich odcinków na grzbiecie z asekuracją do wyleżenia po odepchnięciu wody rękami	3.12.2022
Lekcja 13	-kraulowe ruchy ramion w leżeniu <b>na piersiach</b> , w miejscu i w poślizgu z deską, przepływanie krótkich odcinków z naprzemianstronną pracą rąk	10.12.2022
Lekcja 14	-kraulowe ruchy ramion lewą i prawą ręką <b>na grzbiecie</b> z różnym ułożeniem deski, próby pływania naprzemianstronnie rękami z deską pomiędzy nogami	17.12.2022
Lekcja 15	-doskonalenie elementów kraula <b>na piersiach i na grzbiecie</b> -sprawdzian końcowy -omówienie kursu -wręczenie dyplomów ukończenia PNP	7.01.2023