

# PNP - Podstawowa Nauka Pływania 3-6 lat

dzień: **poniedziałek**

**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: Marcin Łojewski*

Nr lekcji	Treść	Termin
Lekcja 1	-część organizacyjna -wstępne osvajanie z wodą, podstawowe czynności w wodzie, zabawy integrujące	19.09.2022
Lekcja 2	-nauka podstawowych elementów: nauka wydechu do wody, pracy nóg, zabawy osvajające z wodą, z wykorzystaniem akcesoriów wodnych	26.09.2022
Lekcja 3	-ćwiczenia wypornościowe, doskonalenie wydechów do wody, zapoznanie z akcesoriami do pływania, zabawy osvajające z wodą, skoki na nogi do wody płytkiej z siadu, spady, zeskoki z przysiadu.	3.10.2022
Lekcja 4	-leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborem, bez przyboru, nauka pływania z akcesoriami, skoki do wody płytkiej, doskonalenie pracy nóg	17.10.2022
Lekcja 5	-poślizg <b>na piersiach</b> z brzegu basenu, poślizgi z odbicia od dna basenu z przyborem i bez przyboru, nauka wydechu do wody w poślizgu, spady do wody, zabawy początkujące zanurzanie do wody	24.10.2022
Lekcja 6	- poślizg <b>na grzbiecie</b> , poślizgi z odbicia od dna basenu z deską i bez deski, spady do wody z pozycji leżącej, osvajanie z wodą aktywujące pracę nóg i rąk, nauka wykonywania wydechów	31.10.2022
Lekcja 7	-poślizg <b>na piersiach</b> po odbiciu od ściany basenu z deską i bez deski, jedno- i obunóż z podskoku, doskonalenie pracy nóg w pływaniu na piersiach, wprowadzenie do pływania „strzałką”, skoki na nogi w dal, zabawa z kontynuacją nauki wydechów	7.11.2022
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, doskonalenie pracy nóg w pływaniu na grzbiecie, kontynuacja nauki pływania „strzałką”	14.11.2022
Lekcja 9	-kraulowe ruchy nóg <b>na piersiach</b> , omówienie techniki, ćwiczenia przy ścianie pływalni oraz w poślizgu, nauka wydechu w ruchu, skoki do wody	21.11.2022
Lekcja 10	-kraulowe ruchy nóg <b>na grzbiecie</b> , omówienie techniki, ćwiczenia przy ścianie pływalni, poślizgi na grzbiecie, skoki na nogi, zabawy wykorzystujące podstawowe czynności w wodzie	28.11.2022
Lekcja 11	-łączenie pływania nogami i rękami <b>na piersiach</b> z głową zanurzoną w wodzie, przepływanie krótkich odcinków od poślizgu do kraula, zabawy aktywujące, nurkowanie	5.12.2022
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, ćwiczenia wypornościowe	12.12.2022
Lekcja 13	-kontynuacja nauki pływania nogami i rękami <b>na piersiach</b> , przepływanie krótkich odcinków, doskonalenie nauki pływania „strzałką”, nurkowanie z wylawianiem przedmiotów	19.12.2022
Lekcja 14	-kontynuacja nauki pływania nogami i rękami <b>na grzbiecie</b> , przepływanie krótkich odcinków, doskonalenie nauki pływania „strzałką” i skoków do wody, zabawy doskonalące poznane umiejętności	2.01.2023
Lekcja 15	-doskonalenie elementów kraula <b>na piersiach i na grzbiecie</b> -sprawdzian końcowy -omówienie kursu -wręczenie dyplomów ukończenia PNP	9.01.2023