

Kontynuacja Nauki Pływania 3-6 lat

dzień: **poniedziałek**

Etap II to nauka poruszania się w środowisku wodnym technikami uproszczonymi.

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, wstępna ocena poziomu grupy: zabawy integrujące, oswojenie z wodą z wykorzystaniem akcesoriów wodnych, zanurzanie twarzy, wydech do wody, praca nóg w siadzie na lądzie oraz przy brzegu w ułożeniu na piersiach - przypomnienie, ćwiczenia wypornościowe z użyciem przyborów, skoki na nogi do wody płytkiej z siadu	19.09.22
Lekcja 2	- doskonalenie leżenia na piersiach i grzbiecie przy brzegu oraz z przyborem, doskonalenie poślizgu na piersiach i grzbiecie po odbicia od dna z przyborem, doskonalenie wydechu do wody, skoki na nogi do wody płytkiej z przysiadu,	26.09.22
Lekcja 3	- doskonalenie naprzemianstronnej pracy nóg przy brzegu z wydechem do wody, skok do wody na nogi z pozycji wysokiej	03.10.22
Lekcja 4	- doskonalenie poślizgów na piersiach i grzbiecie po odbiciu od dna basenu bez przyboru, doskonalenie naprzemianstronnej pracy nóg w pływaniu na piersiach z przyborem oraz „strzałką”, skoki na nogi do wody głębokiej, doskonalenie wydechu	10.10.22
Lekcja 5	- doskonalenie naprzemianstronnej pracy nóg w pływaniu na grzbiecie z przyborem oraz na piersiach „strzałką” z wydechem do wody, skoki na nogi i odbicie od dna do poślizgu na piersiach	17.10.22
Lekcja 6	- nauczanie koordynacji pracy ramion i nóg w kraulu na grzbiecie - „dokładanka”, przepływanie krótkich odcinków, nauczanie wśligu do wody na głowę z siadu na brzegu	24.10.22
Lekcja 7	- łączenie naprzemianstronnej pracy ramiń i nóg na grzbiecie, przepływanie krótkich odcinków na grzbiecie z asekuracją do wyleżenia po odepchnięciu wody rękami, doskonalenie wśligu do wody na głowę z siadu na brzegu	31.10.22
Lekcja 8	- nauczanie koordynacji pracy ramion i nóg w kraulu na piersiach - „dokładanka”, przepływanie krótkich odcinków, wślizg do wody na głowę z siadu z włączeniem pracy nóg i przejściem do „strzałki”.	07.11.22
Lekcja 9	- łączenie naprzemianstronnej pracy ramiń i nóg na piersiach z głową zanurzoną w wodzie, przepływanie krótkich odcinków od poślizgu do kraula, doskonalenie wśligu do wody na głowę z siadu na brzegu z przejściem do pływania pełnym stylem	14.11.22
Lekcja 10	-doskonalenie elementów kraula na piersiach i na grzbiecie -sprawdzian końcowy -wręczenie dyplomów ukończenia PNP	21.11.22