

# KONTYNUACJA PŁYWANIA - II etap

## ŚRODA



Kontynuacja pływania skierowana jest do osób, które chcą dalej kontynuować naukę pływania, poznawać nowe style i chcących poprawić technikę w pływaniu. (Kurs zalecany dla dzieci po podstawowej nauce pływania).

lp.	Tematy zajęć lekcji pływania	Data
Lekcja 1	Utrwalenie stylu dowolnego.	16.02.2020
Lekcja 2	Utrwalenie stylu grzbietowego.	23.02.2020
Lekcja 3	Nauka pracy nóg do stylu klasycznego na lądzie i na wodzie płytkiej. Doskonalenie stylu dowolnego.	1.03.2020
Lekcja 4	Doskonalenie pracy nóg do stylu klasycznego. Doskonalenie stylu grzbietowego.	8.03.2020
Lekcja 5	Przeptywanie całej długości basenu – same nogi z pomocą deski (styl klasyczny), pływnie kraulem na piersiach.	15.03.2020
Lekcja 6	Nauka pracy ramion do stylu klasycznego na lądzie i płytkiej wodzie.	22.03.2020
Lekcja 7	Doskonalenie pracy ramion do stylu klasycznego, grzbietowego i dowolnego.	29.03.2020
Lekcja 8	Przeptywanie całej długości basenu, same ramiona z pomocą pływaczka. Koordynacja pracy ramion i nóg do stylu klasycznego, nauka oddechu do stylu klasycznego.	5.04.2020
Lekcja 9	Przeptywanie całej długości stylem klasycznym, nauka pływania stylem klasycznym z długimi poślizgami. Doskonalenie stylu grzbietowego i dowolnego.	19.04.2020
Lekcja 10	Końcowy sprawdzian umiejętności pływania stylem dowolnym, grzbietowym, klasycznym, podsumowanie zajęć.	26.04.2020