

PNP - Podstawowa Nauka Pływania

dzień: środa



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 oswojenie 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.

Nr lekcji	Treść	Termin
Lekcja 1	-część organizacyjna -wstępne oswojenie z wodą, podstawowe czynności w wodzie, zanurzenie głowy	19.02.2020
Lekcja 2	-nauka podstawowych elementów: zanurzenia głowy pod wodę, otwierania oczu pod wodą, nauka wydechu do wody	26.02.2020
Lekcja 3	-ćwiczenia wypornościowe, nauka wydechu, „korek”- (pierwsze pływanie statyczne), skoki na nogi do wody płytkiej z siadu, spady, zeskoki z przysiadu.	4.03.2020
Lekcja 4	-leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborem, bez przyboru, otwieranie oczu, skoki do wody płytkiej	11.03.2020
Lekcja 5	-poślizg na piersiach , poślizgi z odbicia od dna basenu z przyborem i bez przyboru, nauka wydechu do wody w poślizgu, spady do wody	18.03.2020
Lekcja 6	- poślizg na grzbiecie , poślizgi z odbicia od dna basenu z deską i bez deski, spady do wody z pozycji leżącej	25.03.2020
Lekcja 7	-poślizg na piersiach po odbiciu od ściany basenu z deską i bez deski, jedno- i obunóż z podskoku, nurkowanie, skoki na nogi w dal	1.04.2020
Lekcja 8	-poślizg na grzbiecie z odbicia od ściany basenu z deską i bez deski, wyciąganie przedmiotów z dna basenu, skoki na nogi i odbicie od dna do poślizgu	8.04.2020
Lekcja 9	-kraulowe ruchy nóg na piersiach , omówienie techniki, ćwiczenia przy ścianie pływalni oraz w poślizgu, nauka wydechu w ruchu, skoki do wody	15.04.2020
Lekcja 10	-kraulowe ruchy nóg na grzbiecie , omówienie techniki, ćwiczenia przy ścianie pływalni, poślizgu na grzbiecie, skoki na nogi z przysiadu	22.04.2020
Lekcja 11	-łączenie pływania nogami i rękami na piersiach z głową zanurzoną w wodzie, przepływanie krótkich odcinków od poślizgu do kraula	29.05.2020
Lekcja 12	-kraulowe ruchy nóg na grzbiecie w połączeniu z odepchnięciem rękami w wodzie, przepływanie krótkich odcinków na grzbiecie z asekuracją do wyleżenia po odepchnięciu wody rękami	6.05.2020
Lekcja 13	-kraulowe ruchy ramion w leżeniu na piersiach , w miejscu i w poślizgu z deską, przepływanie krótkich odcinków z wykorzystaniem jednej ręki oraz naprzemianstronnie	13.05.2020
Lekcja 14	-kraulowe ruchy ramion lewą i prawą ręką na grzbiecie z różnym ułożeniem deski, próby pływania naprzemianstronnie rękami z deską pomiędzy nogami	20.05.2020
Lekcja 15	-doskonalenie elementów kraula na piersiach i na grzbiecie -sprawdzian końcowy -omówienie kursu -wręczenie dyplomów ukończenia PNP	27.05.2020