

# PNP - Podstawowa Nauka Pływania 7-14

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 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. , godz. 16:45**

<b>Nr lekcji</b>	<b>Treść</b>	<b>Termin</b>
Lekcja 1	-część organizacyjna -wstępne osvajanie z wodą, podstawowe czynności w wodzie, zanurzenie głowy	5.10.2022
Lekcja 2	-nauka podstawowych elementów: zanurzenia głowy pod wodę, otwierania oczu pod wodą, nauka wydechu do wody	12.10.2022
Lekcja 3	-ćwiczenia wypornościowe, nauka wydechu, „korek”- (pierwsze pływanie statyczne), skoki na nogi do wody płytkiej z siadu, spady, zeskoki z przysiadu.	19.10.2022
Lekcja 4	-leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborem, bez przyboru, otwieranie oczu, skoki do wody płytkiej	26.10.2022
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	2.11.2022
Lekcja 6	- poślizg <b>na grzbiecie</b> , poślizgi z odbicia od dna basenu z deską i bez deski, spady do wody z pozycji leżącej	9.11.2022
Lekcja 7	-poślizg <b>na piersiach</b> po odbiciu od ściany basenu z deską i bez deski, jedno- i obunóż z podskoku, nurkowanie, skoki na nogi w dal	16.11.2022
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	23.11.2022
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	30.12.2022
Lekcja 10	-kraulowe ruchy nóg <b>na grzbiecie</b> , omówienie techniki, ćwiczenia przy ścianie pływalni, poślizgu na grzbiecie, skoki na nogi z przysiadu	7.12.2022
Lekcja 11	-łączenie pływania nogami i rękami <b>na piersiach</b> z głową zanurzoną w wodzie, przepływanie krótkich odcinków od poślizgu do kraula	14.12.2022
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	21.12.2022
Lekcja 13	-kraulowe ruchy ramion w leżeniu <b>na piersiach</b> , w miejscu i w poślizgu z deską, przepływanie krótkich odcinków z wykorzystaniem jednej ręki oraz naprzemianstronnie	28.12.2022
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	4.01.2023
Lekcja 15	-doskonalenie elementów kraula <b>na piersiach i na grzbiecie</b> -sprawdzian końcowy -omówienie kursu -wręczenie dyplomów ukończenia PNP	11.01.2023