

KNP – Kontynuacja Nauki Pływania 7-14 lat

dzień: sobota

Etap II pierwszy to dalsze doskonalenie pływania

Kontynuacja pływania skierowana jest do osób posiadających już pewne umiejętności pływackie, ale chcących poprawić technikę, swoją kondycję, a także nauczyć się poprawnie pływać różnymi stylami (zalecana dla dzieci po podstawowej nauce pływania).

Instruktor prowadzący: Kinga Ferenc

lp.	Tematy zajęć lekcji pływania	Data
Lekcja 1	Weryfikacja umiejętności pływania stylem dowolnym (praca nóg, rąk i poprawnych wydechów do wody w trakcie pływania). Utrwalenie stylu dowolnego.	17.09.2022
Lekcja 2	Utrwalenie pływania stylem dowolnym. Weryfikacja umiejętności pływania stylem grzbietowym (praca nóg, rąk i poprawnego oddychania podczas pływania). Utrwalenie stylu grzbietowego.	24.09.2022
Lekcja 3	Nauka pracy nóg do stylu klasycznego na lądzie i na wodzie płytkiej (pływanie z akcesoriami). Doskonalenie stylu dowolnego.	1.10.2022
Lekcja 4	Doskonalenie pracy nóg do stylu klasycznego (pływanie z deską). Doskonalenie stylu grzbietowego.	8.10.2022
Lekcja 5	Przeplwanie całej długości basenu – same nogi z pomocą deski (styl klasyczny). Pływanie kraulem.	15.10.2022
Lekcja 6	Nauka pracy ramion do stylu klasycznego na lądzie i płytkiej wodzie (pływanie z akcesoriami).	22.10.2022
Lekcja 7	Doskonalenie pracy ramion do stylu klasycznego, grzbietowego i dowolnego. Wprowadzenie do oddychania w stylu klasycznym.	29.10.2022
Lekcja 8	Przeplwanie całej długości basenu, same ramiona z pomocą pływaków. Koordynacja pracy ramion i nóg do stylu klasycznego, kontynuacja nauki oddechu do stylu klasycznego.	5.11.2022
Lekcja 9	Przeplwanie całej długości stylem klasycznym, nauka pływania stylem klasycznym z długimi poślizgami. Doskonalenie stylu grzbietowego i dowolnego.	12.11.2022
Lekcja 10	Końcowy sprawdzian umiejętności pływania stylem dowolnym, grzbietowym, klasycznym, podsumowanie zajęć.	19.11.2022

--	--	--

