

I. Zajęcia ogólnorozwojowe - pływanie

II. Ilość godzin w tygodniu – 1 godz. piątek 15.00-15.45 (basen przy ul. Wojska Polskiego)

III Prowadzący: Rafał Kustron

Cele:

- kształtowanie nawyku aktywności ruchowej po zajęciach lekcyjnych
- kształtowanie nawyku higieny osobistej
- aktywne uczestnictwo w zajęciach (obowiązkowych)
- podnoszenie umiejętności technicznych z zakresu różnych stylów pływackich
- kształtowanie zasad bezpiecznego przebywania nad wodą
- poprawa i kompensacja wad postawy ciała

Tematyka:

- zapoznanie z regulaminem pływalni i zasadami bezpiecznego korzystania z basenu
- ćwiczenia oswajające z wodą, gry i zabawy w wodzie
- doskonalenie stylów pływackich:

styl grzbietowy:

- poślizg na wodzie
- praca NN w stylu grzbietowym
- praca RR w stylu grzbietowym
- ćwiczenia w różnej formie doskonalące pracę NN i RR w stylu grzbietowym
- nauka nawrotu do stylu grzbietowego
- pływanie pełnym stylem

styl dowolny:

- poślizg na wodzie
- praca NN w stylu dowolnym
- praca RR w stylu dowolnym
- nauka oddychania
- ćwiczenia w różnej formie doskonalące oddychanie oraz pracę NN i RR w stylu dowolnym
- nauka nawrotu do stylu dowolnego
- pływanie pełnym stylem

styl klasyczny:

- praca NN w stylu klasycznym
- praca RR w stylu klasycznym
- nauka oddychania
- ćwiczenia w różnej formie doskonalące oddychanie, pracę NN i RR w stylu klasycznym
- nauka nawrotu do stylu klasycznego
- pływanie pełnym stylem
- sprawdzian umiejętności
- przygotowanie do zawodów