

Skrócony program nauczania

Szanowni Państwo

Mamy nadzieję, że będziecie Państwo mieli problemów z zakwalifikowaniem swojego dziecka do danej grupy, a jeżeli nawet takie się pojawią zawsze można skorzystać z konsultacji naszych instruktorów. Poniżej przedstawiamy nazewnictwo grup z celami i treściami programowymi.

„MEDUZY” / „KIJANKI”

Cel - oswojenie ze środowiskiem wodnym, nauka ruchów napędowych nóg do kraula i stylu grzbietowego

Treści programowe:

1. Wchodzenie/wychodzenie do/z wody po drabince i z brzegu.
2. Wstrzymywanie powietrza, zanurzanie głowy, otwieranie oczu pod wodą.
3. „Oddychanie w wodzie”.
4. Nurkowanie, pokonywanie przeszkód, poszukiwanie przedmiotów.
5. Ćwiczenia wypornościowe np.: korek, meduza, szaławik z przyborami i bez.
6. Skoki do wody płytkiej i głębokiej na nogi z brzegu z pomocą i asekuracją.
7. Ruchy napędowe nóg na piersiach i na grzbiecie z przyborami i bez przyborów.
8. Poślizgi na piersiach i na grzbiecie z odbiciem od ściany basenu jednonóż/obunóż, szybowaniem i przejściem do płynięcia strzałką.
9. Pływanie na piersiach z zanurzaniem głowy i wydechem do wody z przyborami i bez przyborów.
10. Proste ćwiczenia przygotowujące do pływania stylem grzbietowym.

„ORKI”

Cel – nauka pływania stylem grzbietowym i kraulem na piersiach.

Treści programowe:

1. Ruchy napędowe ramion do stylu grzbietowego.
2. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania do stylu grzbietowego.
3. Ruchy napędowe ramion do kraula.
4. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania do kraula.
5. Skoki do wody z brzegu i ze słupka. Po skoku wypływanie na grzbiecie z pracą nóg.
6. Pływanie na boku lewym i prawym z pracą nóg do kraula z przyborami i bez przyborów.
7. Nurkowanie w głąb, w dal przez przeszkody oraz po zatopione przedmioty
8. Gry, zabawy i ćwiczenia doskonalące poznane umiejętności.

„ŻABKI”

Cel – doskonalenie pływania stylem grzbietowym i kraulem na piersiach, nauka pływania stylem klasycznym (żabką).

Treści programowe:

1. Ruchy napędowe nóg do stylu klasycznego.
2. Ruchy napędowe ramion do stylu klasycznego.
3. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania do stylu klasycznego.
4. Skoków do wody na głowę.
5. Gry, zabawy i ćwiczenia doskonalące poznane umiejętności.

Doskonalenie pływania – pływanie sportowe „DELFINY”

Cel – doskonalenie techniki pływania kraulem na piersiach, stylem grzbietowym, stylem klasycznym.

Nauka pływania stylem motylkowym (delfin). Rekreacja na wysokim poziomie o charakterze prozdrowotnym. Wzmacnianie zdrowia, kształtowanie cech motorycznych. Możliwość uzyskania stopnia Młodszego Ratownika Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Treści programowe:

1. Ruchy napędowe nóg, ruch tułowia oraz ramion do delfina.
2. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania do delfina.
3. Doskonalenie techniki pływania przez ćwiczenia koordynacyjne.
4. Elementy treningu sportowego.
5. Elementy technik ratownictwa wodnego:
 - Skoki.
 - Ratownicze sposoby pływania.
 - Holowanie osoby zmęczonej i nieprzytomnej.
 - Nurkowanie i pływanie pod wodą w dal.