Załącznik nr 1
do Regulaminu rekrutacji
i uczestnictwa w projektach
pn. „Pływaj z pasją bez używek”
oraz pn. „Pływanie to zdrowe
aktywizowanie”

TREŚĆ PROGRAMOWA ZAJĘĆ Z NAUKI PŁYWANIA

Etap pierwszy – ćwiczenia oswajające z wodą oraz nauka podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym (20 lekcji)

Faza pierwsza (lekcje 1-5)		**Faza druga (lekcje 6-10)**		**Faza trzecia (lekcje 11-15)**		**Faza czwarta (lekcje 16-20)**	
1.	Opanowanie podstawowych czynności w wodzie	6.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	11.	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	16.	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
2.	Zanurzanie głowy do wody	7.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	12.	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	17.	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
3.	Otwieranie oczu pod wodą	8.	Wykonywanie prostych skoków	13.	Elementy nurkowania w głąb	18.	Elementy nurkowania w dal i w głąb
4.	Opanowanie wydechu do wody	9.	Opanowanie poślizgów na piersiach	14.	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	19.	Wykonywanie skoków do wody głębokiej
5.	Ćwiczenia wypornościowe	10.	Opanowanie poślizgów na piersiach	15.	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	20.	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów
Sprawdzian I na stopień RYBKA		**Sprawdzian II na stopień FOKA**		**Sprawdzian III na stopień NUREK**		**Sprawdzian IV na stopień DELFINEK**	
1.	Wdech-bezdech-wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń	1.	Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund	1.	Przepłynięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)	1.	Przepłynięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.
2.	Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund	2.	Skok do wody Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach	2.	Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)	2.	Skok do wody głębokiej, wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłyniecie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.