

PROGRAM SZKOŁY PŁYWANIA RAFIK

Zajęcia nauki pływania pozwalają:

- Oswoic się z wodą
- Zadbać o swój właściwy rozwój motoryczny
- Kształtować prawidłową postawę
- Przygotować się psychicznie do pokonywania barier
- Podnosić odporność organizmu
- Przekonać się, że sport może sprawić ogromną frajdę
- Zacząć zachowywać lepszą higienę osobistą

ETAPY NAUKI PŁYWANIA

ETAP I

- Leżenie w rękawkach na wodzie
- Poruszanie się wokół basenu przytrzymując się murka
- Utrzymywanie się w pozycji pionowej na wodzie
- Pływanie dookoła basenu strzałką
- Uczenie się wydychania powietrza do wody
- Zanurzanie się w wodzie
- Ćwiczenie właściwego poruszania nogami w rękawkach i makaronie
- Pływanie strzałką
- Kształcenie wyporności przez wykonanie tzw. „koreczka”
- Leżenie swobodne na wodzie
- Uczenie pływania na plecach
- Oswajanie się z wodą poprzez gry i zabawy

ETAP II

- Koordynacja • Gry i zabawy
- Pływanie z deską na brzuchu i plecach
- NN, na lewym i prawym boku
- Ćwiczenia do kraula oraz grzbietu
- Skoki do wody
- RR przy użyciu deski (kraul i grzbiet)
- Pływanie dokładanką, kraulem, grzbietem

DOSKONALENIE PŁYWANIA

ETAP I

- Praca NN i RR do grzbietu oraz kraula
- Pływanie z deską oraz bez niej
- Kraul z odpowiednimi ruchami oraz oddech „2 i 3”
- Pływanie z dodatkiem rotacji
- Odbicia od ścianki
- Doskonalenie „prostszego” nawrotu
- Pływanie pod wodą
- Doskonalenie podstaw stylu klasycznego
- Ciągłość pływania w odległości (od 25 do 150m)
- Gry i zabawy w wodzie

DOSKONALENIE PŁYWANIA

ETAP II

- Pływanie z deską i bez niej – kraul oraz grzbiet
- Pokonywanie od 25 do 200m kraulem i grzbietem
- Styl klasyczny
- Styl motylkowy
- Odbijanie się od ścianki
- Zawracanie przy kraulu i grzbiecie
- Sztafeta pływacka
- Ściganie się na trasie 25, 50, 100m
- Karta pływacka