

TREŚCI PROGRAMOWE

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

do wykorzystania przy realizacji zajęć w ramach programu powszechnej nauki pływania „Umiem pływać”.

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.	Zanurzenie głowy do wody.	7.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	12	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	17	panowanie 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.												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Sprawdzian I na stopień RYBKA</th> <th style="width: 25%;">Sprawdzian II na stopień FOKA</th> <th style="width: 25%;">Sprawdzian III na stopień NUREK</th> <th style="width: 25%;">Sprawdzian IV na stopień DELFINEK</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń</td> <td>1.</td> <td>Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund</td> <td>2.</td> <td>Skok do wody Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach</td> </tr> </tbody> </table>								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	2.	Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund	2.	Skok do wody Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach
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																
2.	Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund	2.	Skok do wody Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach																
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.	Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)	1.	Przeplnięcie 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 zerdź pływacką)	2.	Skok do wody głębokiej, wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.												

Źródło – opracowanie Katarzyna Kucia-Czyszczoń, Alicja Stachura