



Załącznik Nr 8
do regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie

PROGRAM NAUKI PŁYWANIA

1. Opanowanie podstawowych czynności w wodzie.
2. Zapoznanie uczniów z zasadami bezpieczeństwa w wodzie.
3. Zanurzanie głowy do wody.
4. Otwarcie oczu pod wodą.
5. Opanowanie wydechu do wody.
6. Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie.
7. Opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie.
8. Wykonywanie skoków do wody.
9. Opanowanie ruchów nóg do stylu grzbietowego i kraula.
10. Zapoznanie się z pracą nóg przy stylu klasycznym i motylkowym.
11. Nauczenie pracy ramion do stylu grzbietowego i kraula.
12. Opanowanie pływania stylem grzbietowym.
13. Próby pływania kraulem.
14. Wykonywanie wślizgów i skoków do wody.
15. Opanowanie elementów nurkowania.
16. Przy płytniecie odcinka od 25m do 50m dowolnym sposobem.