

# GRUPA POCZĄTKUJĄCA - dorośli

**Wymagane umiejętności:** brak

**Miejsce zajęć:** mały basen (rekreacyjny)

**Minimalna - maksymalna ilości osób w grupie:** 6 – 8

**Ilość instruktorów:** 1

**Czas trwania zajęć:** 45 min

**Wiek:** podział na jedną grupę wiekową: d – dorośli

**Opis:** Grupa początkująca dla dorosłych, którzy chcą rozpocząć swoją przygodę z pływaniem. Zajęcia rozpoczynamy od oswojenia ze środowiskiem wodnym. Głównym celem grupy jest opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych w wodzie. Uczestnicy kursu zaczynają pływać samodzielnie bez przyborów.

## **Docelowe umiejętności – zadania grupy:**

- adaptacja do środowiska wodnego
- zanurzenie twarzy i całej głowy pod wodę
- umiejętność swobodnego wydechu do wody
- otwieranie oczu pod wodą
- leżenie na piersiach i na grzbiecie z/bez przyboru
- nurkowanie po przyrządy
- naprzemianstronna praca nóg na piersiach i grzbiecie z makaronem i deką
- opanowanie poślizgu w pozycji na grzbiecie i piersiach z różnym ułożeniem ramion z/bez przyboru
- skoki podstawowe
- pływanie strzałką na piersiach krótkich odcinków
- pływanie na grzbiecie krótkich odcinków

# Grupa I (KRAUL NA GRZBIECIE)

**Wymagane umiejętności:** samodzielne pływanie na grzbiecie i piersiach na dużym basenie (styl podstawowy), samodzielne skoki do wody głębokiej

**Miejsce zajęć:** duży basen (sportowy)

**Minimalna - maksymalna ilości osób w grupie:** 6 – 13

**Ilość instruktorów:** 1

**Czas trwania zajęć:** 45 min

**Wiek:** podział na jedną grupę wiekową: d - dorośli

**Opis:** Uczestnicy zajęć pracują nad doskonaleniem opanowanych umiejętności i nauką właściwej techniki pływackiej. **Pierwszy stopień pływania na dużym basenie skupia się na nauce pływania na grzbiecie oraz przygotowaniu do nauczania trudniejszych sposobów pływania - na piersiach.**

**Docelowe umiejętności – zadania grupy:**

- doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie
- koordynacja ruchów ramion do kraula na piersiach z oddechem z boku – ćwiczenia z deską
- skoki do wody głębokiej ze słupka startowego na nogi
- wyławianie przedmioty z głębokiej wody
- pływanie stylem grzbietowym odcinków 25 m

# Grupa II (KRAUL NA PIERSIACH)

**Wymagane umiejętności:** pływanie stylem grzbietowym (kraul na grzbiecie), pływanie dokładanką do kraula na piersiach, skoki do wody na nogi ze słupka startowego

**Miejsce zajęć:** duży basen (sportowy)

**Minimalna - maksymalna ilość osób w grupie:** 6 – 13

**Ilość instruktorów:** 1

**Czas trwania zajęć:** 45 min

**Wiek:** podział na jedną grupę wiekową: d – dorośli

**Opis:** Bardzo istotnym dla tempa dalszego szkolenia jest umiejętność swobodnego wydychania powietrza do wody. Wkraczamy w świat sportowej techniki pływania kraulem na piersiach przy jednoczesnym doskonaleniu kraula na grzbiecie oraz opanowaniu pierwszych elementów stylu klasycznego.

**Docelowe umiejętności – zadania grupy:**

- doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym
- doskonalenie pracy ramion na piersiach z oddechem z boku
- pływanie kraulem na piersiach z oddechem z boku na odcinku 25 m
- pływanie kraulem na grzbiecie na odcinku 50 m
- praca ramion do stylu klasycznego
- nurkowanie w dal
- podstawowe ćwiczenia skoku na główkę

# Grupa III (ŻABKA)

**Wymagane umiejętności:** umiejętność pływania poprawnie technicznie kraulem na piersiach i grzbiecie, skok do wody ze słupka na nogi

**Miejsce zajęć:** duży basen (sportowy)

**Minimalna - maksymalna ilości osób w grupie:** 6 – 13

**Ilość instruktorów:** 1

**Czas trwania zajęć:** 45 min

**Wiek:** podział na jedną grupę wiekową: d – dorośli

**Opis:** Uczestnicy zajęć zaczynają pływać dłuższe odcinki kraulem na piersiach i grzbiecie z jednoczesnym doskonaleniem techniki pływania. Poznajemy trzeci styl pływania – styl klasyczny (żabkę). Na koniec tego etapu istnieje możliwość podejścia do egzaminu na kartę pływacką.

**Docelowe umiejętności – zadania grupy:**

- doskonalenie techniki pływania kraulem na piersiach i grzbiecie
- pływanie kraulem na piersiach i grzbiecie odcinków min 50 m
- nauka techniki pracy nóg do stylu klasycznego
- koordynacja pracy ramion, nóg i oddechu do stylu klasycznego
- pływanie stylem klasycznym odcinków 25 m
- skok do wody ze słupka startowego na główkę
- nurkowanie w dal (min 5 m)
- uzyskanie karty pływackiej

# Grupa IV (DELFIN)

**Wymagane umiejętności:** umiejętność pływania trzema stylami: grzbietowym (kraul na grzbiecie), dowolnym (kraul na piersiach) i klasycznym (żabka).

**Miejsce zajęć:** duży basen (sportowy)

**Minimalna - maksymalna ilości osób w grupie:** 6 – 13

**Ilość instruktorów:** 1

**Czas trwania zajęć:** 45 min

**Wiek:** podział na jedną grupę wiekową: d – dorośli

**Opis:** Grupa zaawansowana, która jest efektem długoletniej nauki pływania. Uczestnicy zajęć uczą się ostatniego stylu jakim jest efektowny styl motylkowy (delfin).

**Docelowe umiejętności – zadania grupy:**

- doskonalenie sportowych technik pływania - styl grzbietowy, dowolny i klasyczny
- praca nóg i ramion do stylu motylkowego
- koordynacja pracy ramion, nóg i oddechu do stylu motylkowego
- pływanie dokładanką do stylu motylkowego
- nawrót do stylu: dowolnego, grzbietowego, klasycznego i motylkowego - ćwiczenia
- skok startowy ze słupka

# Grupa V (DOSKONALENIE DELFINA)

**Wymagane umiejętności:** umiejętność pływania poprawnie technicznie trzema stylami: grzbietowym (kraul na grzbiecie), dowolnym (kraul na piersiach) i klasycznym (żabka).  
Umiejętność pływania dokładanką do stylu motylkowego (delfin).

**Miejsce zajęć:** duży basen (sportowy)

**Minimalna - maksymalna ilości osób w grupie:** 6 – 13

**Ilość instruktorów:** 1

**Czas trwania zajęć:** 45 min

**Wiek:** podział na jedną grupę wiekową: d – dorośli

**Opis:** Grupa zaawansowana, która jest efektem długoletniej nauki pływania. Uczestnicy zajęć doskonalą styl motylkowy (delfin).

**Docelowe umiejętności – zadania grupy:**

- doskonalenie sportowych technik pływania - styl grzbietowy, dowolny i klasyczny
- doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym
- doskonalenie koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu do stylu motylkowego
- pływanie poprawnie stylem motylkowym
- nawrót do stylu: dowolnego, grzbietowego, klasycznego i motylkowego - ćwiczenia
- skok startowy ze słupka