

Grupa Rodzic plus Dziecko 3-4 lat (skończony 3 rok życia dziecka)

Wymagane umiejętności: brak

Miejsce zajęć: brodzik/mały basen (rekreacyjny)

Minimalna – maksymalna liczba par w grupie: 6-10

Liczba instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 30 min

Wiek: 3 - 4 lata (skończony 3 rok życia)

Opis: Podczas zajęć instruktor przez odpowiednio dobrane ćwiczenia i zabawy pomaga rodzicom przygotować ich pociechy do dalszej samodzielnej nauki pływania. Dzięki obecności jednego z rodziców dziecko zapoznaje się z podstawowymi ćwiczeniami w wodzie, ze środowiskiem wodnym, sprzętem pływackim. Pomimo iż grupa jest zróżnicowana wiekowo, program zajęć przygotowany jest do potrzeb i możliwości rozwojowych wszystkich dzieci.

W zajęciach mogą też uczęszczać starsze dzieci z opiekunem, które z różnych przyczyn nie mogą samodzielnie uczestniczyć w zajęciach grupowych (np. ze względu na niski wzrost, nieśmiałość w stosunku do obcych i lęk uczestniczenia w lekcji bez rodzica, niepełnosprawność i inne).

Docelowe umiejętności – zadania grupy:

- adaptacja do środowiska wodnego,
- zapoznanie z rytmem zajęć basenowych i z infrastrukturą basenu,
- oswojenie z grupową formą zajęć,
- przygotowanie do dalszego samodzielnego uczestniczenia w zajęciach,
- przezwyciężenie lęku przed wodą,
- nabycie podstawowych umiejętności pływackich,
- podstawowe skoki do wody

Grupa RYBKI (4-5 latki)

Wymagane umiejętności: brak

Miejsce zajęć: brodzik/mały basen (rekreacyjny)

Minimalna – maksymalna ilość dzieci w grupie: 6-13

Ilość instruktorów: 2

Czas trwania zajęć: 30 min

Wiek: skończony 4 rok życia do 5 lat

Minimalny wzrost dziecka: 110 cm

Opis: Nauka pływania przez zabawę to jedno z głównych założeń tej grupy. Program zajęć dostosowany jest do możliwości rozwojowych i potrzeb dzieci, a forma zabawowa sprawia, iż przyswajanie nowych umiejętności staje się prawdziwą przyjemnością. Zajęcia dla najmłodszych mające na celu pokonanie lęku przed wodą oraz osvajanie dzieci ze środowiskiem wodnym poprzez zabawę. Obecność innych dzieci oraz wspólna zabawa jest czynnikiem przyspieszającym proces adaptacji i nabywania nieznanymi dziecku czynności ruchowych w środowisku wodnym.

Docelowe umiejętności – zadania grupy:

- dzieci w wodzie czują się jak rybki
- 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 – zabawki
- naprzemianstronna praca nóg na piersiach i grzbiecie z makaronem i deką
- wykonywanie elementarnych poślizgów w pozycji na grzbiecie i piersiach z/bez przyboru
- skoki podstawowe
- samodzielne przemieszczanie się w pozycji leżenia na piersiach z/bez przyboru
- samodzielne przemieszczanie się w pozycji leżenia na grzbiecie z/bez przyboru

Grupa MEDUZY

Wymagane umiejętności: brak

Miejsce zajęć: mały basen (rekreacyjny)

Minimalna - maksymalna ilości dzieci w grupie: 6 – 13

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: podział na trzy grupy wiekowe: a - 6-7 lat, b - 8-10 lat, c- 11-17 lat

Opis: Grupa początkująca dla dzieci, które chcą rozpocząć swoją przygodę z pływaniem. Na tym etapie zajęcia przyjmują inną formę – nie są oparte głównie na zabawie. W trakcie zajęć gry i zabawy przeplatane są elementami nauki pływania. Dzieci 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 – zabawki
- naprzemianstronna praca nóg na piersiach i grzbiecie z makaronem i deską
- opanowanie poślizgu w pozycji na grzbiecie i piersiach z różnym ułożeniem ramion z/bez przyboru
- skoki podstawowe
- pływanie strzałką na piersiach krótkich odcinków
- pływanie w pozycji na grzbiecie krótkich odcinków

Grupa FOKI

Wymagane umiejętności: pływanie strzałką pod wodą, samodzielne leżenie na plecach, podejmuje próby samodzielnego pływania na plecach

Miejsce zajęć: mały basen (rekreacyjny)

Minimalna - maksymalna ilości dzieci w grupie: 6 – 13

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: podział na dwie grupy wiekowe: a - 6-7 latki, b – 8-10 latki

Opis: Uczestnicy doskonalią nabyte umiejętności. Dzieci coraz mniej potrzebują pomocy instruktora, pływają coraz dłuższe odcinki z i bez przyborów.

Docelowe umiejętności – zadania grupy:

- doskonalenie kraulowych ruchów ramion i nóg
- doskonalenie samodzielnego poruszania się w wodzie w pozycji na grzbiecie i piersiach
- praca ramion na klatce piersiowej i grzbiecie – dokładanka
- łączenie kraulowych ruchów ramion i nóg
- samodzielne skoki do wody
- samodzielne pływanie krótkich odcinków leżąc na grzbiecie i piersiach

Grupa ORKI

Wymagane umiejętności: pływanie strzałką pod wodą na piersiach, pływanie dokładanką na piersiach z deską, pływanie na grzbiecie, samodzielne utrzymywanie się na wodzie (brak stylu), samodzielne skoki do wody

Miejsce zajęć: mały basen (wzdłuż basenu rekreacyjnego)/ duży basen

Minimalna - maksymalna ilości dzieci w grupie: 6 – 13

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: podział na trzy grupy wiekowe: a - 6-7 lat, b - 8-10 lat, c – 11-17 lat

Opis: To już prawdziwa szkółka pływania, uczestnicy oswajają się z głęboką wodą – pierwsze skoki do wody głębokiej. Dzieci pływają samodzielnie na grzbiecie i piersiach bez przyborów. Dzieci uczą się początkowych technik pływackich oraz doskonalą nabyte umiejętności.

Docelowe umiejętności – zadania grupy:

- doskonalenie samodzielnego poruszania się w wodzie leżąc na grzbiecie i piersiach
- pływanie strzałką na piersiach dłuższych odcinków
- pływanie na grzbiecie dłuższych odcinków
- pływanie kraulem na piersiach i grzbiecie (styl elementarny)
- koordynacja ruchów ramion z oddychaniem w pływaniu na piersiach i grzbiecie
- samodzielne pływanie na głębokiej wodzie krótkich odcinków leżąc na piersiach i grzbiecie z/bez przyboru
- skoki do wody głębokiej na nogi

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 dzieci/młodzieży w grupie: 6 – 13

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: podział na trzy grupy wiekowe: a – 6-7 lat, b – 8-10 lat, c – 11-17 lat

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 dzieci 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 ilości dzieci/młodzieży w grupie: 6 – 13

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: podział na trzy grupy wiekowe: a – 6-7 lat, b – 8-10 lat, c – 11-17 lat

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 na nogi ze słupka startowego

Miejsce zajęć: duży basen (sportowy)

Minimalna - maksymalna ilości dzieci/młodzieży w grupie: 6 – 13

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: podział na dwie grupy wiekowe: b – 8-10 lat, c - 11-17 lat

Opis: Uczestnicy zajęć zaczynają pływać dłuższe odcinki kraulem na piersiach i grzbiecie z jednoczesnym doskonaleniem techniki pływania. Dzieci poznają trzeci styl pływania – styl klasyczny (żabkę). Koniec tego etapu kończy się egzaminem 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). Skok do wody ze słupka startowego

Miejsce zajęć: duży basen (sportowy)

Minimalna - maksymalna ilości dzieci/młodzieży w grupie: 6 – 13

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: podział na dwie grupy wiekowe: b – 8-10 lat, c- 11-17 lat

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). Skok do wody ze słupka startowego.

Miejsce zajęć: duży basen (sportowy)

Minimalna - maksymalna ilości osób w grupie: 6 – 13

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: podział na dwie grupy wiekowe: b – 8-10 lat, c – 11-17 lat

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

Grupa SPORTOWA

Wymagane umiejętności: umiejętność pływania poprawnie technicznie wszystkimi stylami: grzbietowym (kraul na grzbiecie), dowolnym (kraul na piersiach), klasycznym (żabka) i motylkowym (delfin).

Miejsce zajęć: duży basen (sportowy)

Minimalna - maksymalna ilości dzieci/młodzieży w grupie: 6 – 13 osób

Ilość instruktorów: 1

Czas trwania zajęć: 45 min

Wiek: bez podziału na grupy wiekowe

Opis: To doskonała propozycja dla młodych sportowców, którzy na zajęciach chcą kształtować motorykę i wytrzymałość pływacką. Grupa przeznaczona dla osób, które chcą kontynuować naukę po opanowaniu czterech sportowych technik pływania. Osoby uczestniczące w zajęciach kształtują cechy motoryczne: wytrzymałość, szybkość i siłę.

Docelowe umiejętności – zadania grupy:

- doskonalenie wszystkich sportowych stylów pływackich
- pływanie stylem zmiennym
- nawroty koziołkowe do stylu dowolnego, grzbietowego oraz klasycznego i motylkowego
- skok startowy ze słupka - doskonalenie