

PROGRAM INDYWIDUALNEJ NAUKI PŁYWANIA 50+
„Aktywny senior”

<i>Lp.</i>	<i>termin</i>	<i>miejsce</i>	<i>telefon do organizatora</i>
1	06.03. – 13.11.2016.	Poznań	61/ 852 08 09
2	01.04. – 20.05.2016.	Środa Śląska	71/ 337 93 04
3	04.04. – 05.12.2016.	Zabierzów	12/ 633 26 62
4	01.09. – 25.11.2016.	Będzin	32/ 253 79 58
5	01.09. – 25.11.2016.	Siemianowice Śląskie	32/ 253 79 58

Lp.	TEMAT
1	Zapoznanie z założeniami kursu, miejscem ćwiczeń oraz sprzętem wykorzystywanym do nauki pływania.
2	Opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych w wodzie.
3	Ćwiczenia oswajające z wodą.
4	Zabawowe formy zanurzania głowy do wody.
5	Zabawowe formy opanowania wydechu do wody.
6	Ćwiczenia wypornościowe przygotowujące do leżenia na powierzchni wody.
7	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie z przyborem.
8	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie z różnym ułożeniem ramion.
9	Opanowanie poślizgów na piersiach.
10	Opanowanie poślizgów na grzbiecie.
11	Opanowanie ruchów napędowych nóg do kraula na grzbiecie.
12	Opanowanie ruchów nóg do kraula na piersiach z przyborem.
13	Poślizgi na piersiach i grzbiecie.
14	Opanowanie ruchów napędowych nóg do kraula na piersiach z poprawnym wydechem.
15	Opanowanie pracy rąk do kraula na grzbiecie z przyborem.
16	Opanowanie pracy rąk do kraula na grzbiecie bez przyboru.
17	Pływanie sposobem podstawowym na grzbiecie różnych odcinków dystansu.
18	Zeskoki do wody w różnych pozycjach.
19	Opanowanie pracy rąk do kraula na piersiach z przyborem.
20	Opanowanie pracy rąk do kraula na piersiach bez przyboru.
21	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów.
22	Ruchy rąk w pływaniu żabką.
23	Doskonalenie ruchów rąk do żabki z naprzemianstronną pracą nóg.
24	Doskonalenie pracy rąk i nóg w położeniu na piersiach i grzbiecie w stylu klasycznym.
25	Przepełnięcie dystansu 25m dowolnym stylem.