


Grafik basen: od 10 do 16 grudnia 2018 r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:15 - 9:00						8:15 OZW 7-12 m.	8:15 OZW 2-3 l.
9:00 - 9:45		9:00 Aqua Gym	9:00 rezerwacja		9:00 Aqua Gym	9:00 OZW 3-6 m.	9:00 OZW 13-24 m.
9:45 - 10:30	9:45 rezerwacja	10:00 Aqua Gym	Basen otwarty 9:45 - 10:30	9:45 rezerwacja	10:00 Aqua Gym	9:45 OZW 7-12 m.	9:45 OZW 2-3 l.
10:30 - 11:15	Basen otwarty 10:30 - 11:00		10:30 rezerwacja			10:30 OZW 13-24 m.	10:30 OZW 13-24 m.
11:15 - 12:00	11:00 rezerwacja	Basen otwarty 11:00 - 13:00		Basen otwarty 10:30 - 13:30	Basen otwarty 11:00 - 13:30	11:15 OZW 2-3 l.	11:15 OZW 2-3 l.
12:00 - 12:45	Basen otwarty 11:45 - 12:45		11:15 - 12:45			12:00 OZW/NP 3-4 l.	12:00 OZW/NP 3-4 l.
12:45 - 13:30	12:45 rezerwacja	13:00 rezerwacja	12:45 rezerwacja			12:45 NP 4-5 l. „P”	12:45 NP 4-5 l. „P”
13:30 - 14:15	13:30 rezerwacja	13:30 rezerwacja	13:30 rezerwacja	13:30 rezerwacja	13:30 rezerwacja	13:30 OZW/NP 3-4 l.	13:30 OZW/NP 3-4 l.
14:15 - 15:00	14:15 rezerwacja	14:15 rezerwacja	14:15 rezerwacja	14:15 rezerwacja	14:15 rezerwacja	Basen otwarty 14:15 - 15:45*	14:15 rezerwacja
15:00 - 15:45	15:00 rezerwacja	15:00 rezerwacja	15:00 rezerwacja	15:00 rezerwacja	15:00 rezerwacja		15:00 rezerwacja
15:45 - 16:30	15:45 rezerwacja	15:45 rezerwacja	15:45 rezerwacja	15:45 rezerwacja	15:45 rezerwacja	15:45 rezerwacja	15:45 rezerwacja
16:30 - 17:15	16:30 NP 5-6 l. „P”	16:30 NP 7-9 l. „Z”	16:30 NP 7-9 l. „P”	16:30 NP 5-6 l. „Z”	16:30 NP 6-7 l. „Z”	16:30 rezerwacja	Basen otwarty 16:30 - 18:00*
17:15 - 18:00	17:15 NP 5-6 l. „Z”	17:15 NP 6-7 l. „Z”	17:15 NP 5-6 l. „P”	17:15 NP 7-9 l. „Z”	17:15 NP 4-5 l. „P”	17:15 rezerwacja	
18:00 - 18:45	18:00 NP 7-9 l. „Z”	18:00 NP 5-6 l. „P”	18:00 NP 6-7 l. „Z”	18:00 NP 5-6 l. „Z”	18:00 NP 5-6 l. „P”		
18:45 - 19:30	18:45 NP 7-9 l. „P”	18:45 STYL PLUS	18:45 STYL	18:45 STYL PLUS	18:45 NP 6-7 l. „Z”		
19:30 - 20:15	19:45 Aqua Fitness	19:30 NP 7-9 l. „P”	20:00 Aqua Fitness	19:45 Aqua Fitness	19:30 rezerwacja		
20:15 - 21:00	20:30 Aqua Fitness	20:30 Aqua Fitness	20:45 Aqua Fitness	20:30 Aqua Fitness			


* ze względu na jednoczesne lekcje indywidualne, liczba miejsc ograniczona.


LEGENDA:


 **Grupy OZW (oswajanie z wodą)** Cele ogólne: **Oswojenie dzieci ze środowiskiem wodnym, prowadzone zgodnie z ich rozwojem psychicznym i motorycznym, mające w przyszłości ułatwić naukę pływania. Stworzenie odpowiednich warunków do opanowania założonych umiejętności. Kształtowanie u dzieci świadomości wyporności wody.**

Grupy NP (nauka pływania) Cele ogólne- **Kolejne (po OSWAJANIU Z WODĄ) etapy nauki pływania elementarnego dzieci - prowadzone zgodnie z ich rozwojem psychicznym i motorycznym, mające w przyszłości ułatwić naukę sportowych technik pływania. Kurs odbywa się bez obecności na basenie rodziców. Dzieci zostają na basenie z dwoma instruktorami. O przydzieleniu dziecka do odpowiedniej grupy decydują:**


 grupy początkujące „p” - wiek oraz to, że dziecko nie uczestniczyło wcześniej w kursie nauki pływania,

 grupy zaawansowane „z” – wiek, umiejętności pływackie potwierdzone zaleceniem instruktora prowadzącego zajęcia, raportem (dla dzieci uczących się już w Lusowskim Zdroju), lub sprawdzianem przeprowadzanym we wcześniej umówionym terminie (w przypadku nowych klientów).

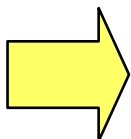
 **Grupa STYL®** - Kurs przeznaczony jest dla dzieci, które opanowały już umiejętność pływania przynajmniej dwoma stylami. **Indywidualizacja celów!**

 **Grupa STYL PLUS®** - Kurs przeznaczony jest dla dzieci, które opanowały już umiejętność pływania przynajmniej trzema stylami. **Indywidualizacja celów!**

W przypadku pojawienia się znaczącej dysproporcji umiejętności, istnieje możliwość przeniesienia do odpowiedniej grupy w trakcie semestru.

 **AQUA FITNESS** - zajęcia fitness w wodzie,
AQUA POWER - zajęcia fitness o zwiększonej intensywności
AQUA GYM - gimnastyka w wodzie

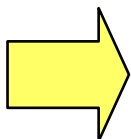
METODYKA ORAZ STANDARDY OSIĄGNIĘĆ NAUKI PŁYWANIA W CENTRUM NAUKI PŁYWANIA „LUSEK”



OZW 3-6 miesięcy

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

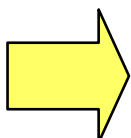
- samodzielnie utrzymywanie się przy brzegu basenu chwytem rączkami za rurę przy przelewie (samoratownictwo),
- leżeć na plecach na powierzchni wody z podtrzymywaniem (lub nie) przez rodzica pod głowę dziecka,
- wykonać wślizg do wody z siedzenia (podtrzymywanego przez rodzica) na brzegu basenu, zakończony zanurzeniem pod powierzchnię wody,
- zanurzyć się pod powierzchnię wody.



OZW 7-12 miesięcy

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

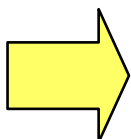
- samodzielnie wykonać wślizg do wody z ramionami uniesionymi nad głową, zakończony zanurzeniem pod powierzchnię wody.
- samodzielnie wskoczyć do wody ze stania na brzegu basenu.
- samodzielnie przemieszczać się w wodzie z przyborem, z pomocą pracy ramion i nóg.



OZW 13-24 miesięcy

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

- samodzielnie utrzymywać się na powierzchni wody w pozycji na grzbiecie.
- samodzielnie wykonać poślizg na plecach w ramiona rodzica z odbicia nogami od brzegu basenu.
- samodzielnie zanurzać do wody twarz i wydmuchiwać do wody powietrze.
- samodzielnie wykonać wślizg do wody – „strzałka” i przepłynąć krótki dystans na piersiach wykorzystując naprzemienne ruchy kończyn dolnych.
- samodzielnie wskoczyć do wody ze stania na brzegu basenu i wypłynąć na powierzchnię, wykorzystując naprzemianstronną pracę nóg.
- samodzielnie utrzymywać się na powierzchni wody w pozycji na piersiach.

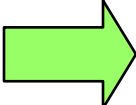


OZW 2-3 lata

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

- samodzielnie wykonać poślizg na wodzie, na piersiach z ramionami nad głową, z odbicia stopami od brzegu basenu,
- samodzielnie leżeć na powierzchni wody w pozycji „na grzbiecie” i „korek”,
- skoczyć do wody ze stania na brzegu basenu „do celu”,
- wykonać skok do wody „na główkę” z klęku na jednym kolanie,
- samodzielnie przepłynąć przynajmniej połowę szerokości basenu na piersiach z pomocą naprzemianstronnej pracy ramion i nóg z wślizgu do wody z siedzeniu na brzegu basenu,
- samodzielnie przepłynąć przynajmniej połowę szerokości basenu na grzbiecie z ramionami wzdłuż tułowia, z pomocą naprzemianstronnej pracy nóg z odbicia się stopami od brzegu basenu w pozycji leżącej.

METODYKA ORAZ STANDARDY OSIĄGNIĘĆ NAUKI PŁYWANIA W CENTRUM NAUKI PŁYWANIA „LUSEK”



Grupa NP 4-5 lat „p”, OZW/NP. 3-4 lata

Standardy osiągnięć- po ukończeniu kursu dziecko powinno:

- samodzielnie skoczyć do wody ze stania na brzegu basenu i samodzielnie wrócić,
- przepłynąć pod powierzchnią wody na piersiach, z ramionami nad głową przynajmniej połowę szerokości basenu,
- samodzielnie (ewentualnie z niewielką pomocą instruktora) przepłynąć sposobem elementarnym na piersiach długość basenu,
- samodzielnie (ewentualnie z niewielką pomocą instruktora) przepłynąć sposobem elementarnym na grzbiecie długość basenu,
- z pomocą wyławiać z dna basenu przedmioty.



Grupa NP 5-6 lat „p”

Standardy osiągnięć- po ukończeniu kursu dziecko powinno:

- zaprezentować podstawową technikę pływania kraulem na grzbiecie,
- przepłynąć z przyborem długość basenu na piersiach, tzw. „dokładanką”,
- przepłynąć pod powierzchnią wody szerokość basenu z ramionami wyprostowanymi nad głową i z pomocą naprzemianstronnej pracy nóg,
- wykonać samodzielny skok do wody na głowę ze stania na brzegu basenu,
- samodzielnie wyławiać przedmioty z dna basenu.



Grupa NP 6-7 lat „p”

Standardy osiągnięć- po ukończeniu kursu dziecko powinno:

- zaprezentować prawidłową technikę pływania kraulem na piersiach i na grzbiecie,
- wykonać samodzielny skok do wody na głowę ze stania na brzegu basenu,
- przepłynąć samodzielnie długość basenu przy pomocy pracy nóg do delfina, z ramionami nad głową,
- nurkować w dal – ok. 5m, w głąb ok. 1,3m.



Grupa NP 4-5 lat „z”

Standardy osiągnięć- po ukończeniu kursu dziecko powinno:

- zaprezentować podstawową technikę pływania kraulem na grzbiecie, przepływając samodzielnie w ten sposób szerokość basenu,
- przepłynąć z przyborem długość basenu na piersiach i na grzbiecie,
- przepłynąć pod powierzchnią wody szerokość basenu z ramionami wyprostowanymi nad głową i z pomocą naprzemianstronnej pracy nóg,
- wykonać samodzielny skok do wody na głowę ze stania na brzegu basenu,
- samodzielnie wyławiać przedmioty z dna basenu.



Grupa NP 5-6 lat „z”

Standardy osiągnięć- po ukończeniu kursu dziecko powinno:

- zaprezentować prawidłową technikę pływania kraulem na piersiach, przepływając samodzielnie w ten sposób długość basenu,
- zaprezentować prawidłową technikę pływania kraulem na grzbiecie, przepływając samodzielnie w ten sposób długość basenu,
- wykonać samodzielny skok do wody na głowę ze stania na brzegu basenu a następnie pokonać zadany tor przeszkód,
- przepłynąć samodzielnie długość basenu przy pomocy pracy nóg do delfina i ramionami nad głową.



Grupa NP 6-7 lat „z”

Standardy osiągnięć- po ukończeniu kursu dziecko powinno:

- przepłynąć długość basenu delfinem, prezentując podstawowe umiejętności techniczne i koordynację pracy nóg i ramion,
- przepłynąć z przyborem długość basenu przy pomocy pracy nóg do stylu klasycznego,
- wykonać skok startowy ze stania na brzegu basenu,
- zademonstrować prawidłowe nawroty do kraula na piersiach i na grzbiecie.



Grupa STYL®

Kurs przeznaczony jest dla dzieci, które opanowały już umiejętność pływania przynajmniej dwoma stylami. Jego celem jest doskonalenie opanowanych już umiejętności, tak żeby uczestnicy potrafili pływać bardzo dobrze „technicznie” (stylowo) a także nauka stylów, którymi jeszcze nie uczestnicy nie pływają oraz nauka skoku startowego i nawrotów.

Przebieg zajęć monitorowany jest w sposób szczególny przez koordynatora metodycznego, raporty osiągnięć natomiast przekazywane dwa razy w sezonie. **Każdy uczestnik ma także indywidualnie określony cel, który powinien osiągnąć podczas zajęć.**



Grupa STYL PLUS®

Kurs przeznaczony jest dla dzieci, które opanowały już umiejętność pływania przynajmniej trzema stylami. Jego celem jest doskonalenie opanowanych już umiejętności, tak żeby uczestnicy potrafili pływać bardzo dobrze „technicznie” (stylowo) a także wykonywać doskonale skok startowy i nawroty, pływać wszystkimi stylami sportowymi.

*Przebieg zajęć monitorowany jest w sposób szczególny przez koordynatora metodycznego, raporty osiągnięć natomiast przekazywane dwa razy w sezonie. **Każdy uczestnik ma także indywidualnie określony cel, który powinien osiągnąć podczas zajęć.***

STOPNIE ZAAWANSOWANIA UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKICH (SPRAWNOŚCI):

A – podstawowy,

B – zaawansowany,

C – biegły,

D – ekspert.

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **A – podstawowej**:

brak lęku przed wejściem do wody,

brak lęku przed ochlapaniem buzi wodą,

przynajmniej podstawowy poziom opanowania zanurzania głowy do wody,

przynajmniej podstawowy poziom opanowania wydechu do wody,

przynajmniej podstawowy poziom opanowania otwierania oczu pod wodą,

przynajmniej podstawowy poziom opanowania wyławiania przedmiotów z dna,

przynajmniej zadowolający poziom opanowania leżenia na wodzie na grzbiecie i na piersiach,

przynajmniej podstawowy poziom opanowania poślizgów na grzbiecie i na piersiach,

przynajmniej podstawowy poziom opanowania skoku do wody ze stania na brzegu basenu,

przynajmniej niski poziom opanowania wślizgu do wody na głowę,

przynajmniej niski poziom opanowania skoku do wody z klęku na brzegu basenu,

przynajmniej niski poziom opanowania skoku do wody ze stania na brzegu basenu,

przynajmniej podstawowy poziom opanowania pracy nóg i ramion w pływaniu kraulem na grzbiecie,

przynajmniej niski poziom opanowania umiejętności koordynacji pracy ramion i nóg w pływaniu kraulem na grzbiecie,

przynajmniej podstawowy poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu kraulem na piersiach,

podstawowy poziom opanowania umiejętności pracy ramion do kraula na piersiach,

przynajmniej niski poziom opanowania umiejętności koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu w pływaniu kraulem na piersiach.

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **B – zaawansowany**:

- wszystkie niezbędne do otrzymania sprawności A – podstawowej,
- wysoki poziom opanowania umiejętności wślizgu do wody na głowę,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności skoku do wody z klęku na brzegu basenu,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania umiejętności skoku do wody ze stania na brzegu basenu,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności pracy nóg i ramion w pływaniu kraulem na grzbiecie,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania koordynacji pracy ramion i nóg do kraula na grzbiecie,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu kraulem na piersiach,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu do kraula na piersiach,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu stylem motylkowym,
- przynajmniej podstawowy poziom umiejętności pracy ramion do delfina,
- podstawowy poziom koordynacji pracy ramion i nóg do delfina,
- przynajmniej niski poziom opanowania umiejętności pracy ramion i nóg oraz ich koordynacja z oddechem, w pływaniu stylem klasycznym.

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **C – biegły**:

- wszystkie niezbędne do otrzymania sprawności B – zaawansowanej,
- wysoki poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu delfinem,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności pracy ramion w pływaniu stylem motylkowym,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu do delfina,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu stylem klasycznym,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania umiejętności pracy ramion do stylu klasycznego,
- zadowalający poziom opanowania koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu w pływaniu stylem klasycznym,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania umiejętności wykonywania nawrotów do wszystkich stylów pływackich.

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **D – ekspert**:

- wszystkie niezbędne do otrzymania sprawności C – biegłej,
- wysoki poziom opanowania umiejętności pracy ramion w pływaniu stylem klasycznym,
- przynajmniej dobry poziom opanowania koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu do stylu klasycznego,

przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności wykonywania nawrotów do wszystkich stylów pływackich.