


Grafik basen: od 11 do 17 lutego 2019 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 10:00 - 11:00 | Basen otwarty 11:00 - 13:00 | 10:30 rezerwacja | Basen otwarty 10:30 - 13:30 | Basen otwarty 11:00 - 13:30 | 10:30 | OZW 13-24 m. | 10:30 | OZW 13-24 m. |
| 11:15 - 12:00 | 11:00 rezerwacja | | Basen otwarty 11:15 - 12:45 | | | 11:15 | OZW 2-3 l. | 11:15 | OZW 2-3 l. |
| 12:00 - 12:45 | Basen otwarty 11:45 - 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 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 2-3 l. |
| 14:15 - 15:00 | 14:15 rezerwacja | 14:15 rezerwacja | 14:15 rezerwacja | 15:15 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” | Basen otwarty 16:30 - 17:15 | 17:15 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” | | | | |
| 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).

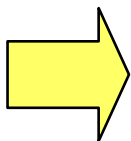
 **Grupa STYL®** - Kurs przeznaczony jest dla dzieci, które opanowały już umiejętność pływania przynajmniej dwoma stylami. **Indywidualizacja celów!**

 **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

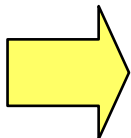
METODYKA ORAZ STANDARDY OSIĄGNIĘĆ NAUKI PŁYWANIA W CENTRUM NAUKI PŁYWANIA „LUSEK”



OZW 3-6 miesięcy

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

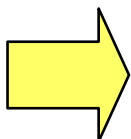
- samodzielnie utrzymywanie się przy brzegu basenu chwytem rączkami za rurę przy przelewie (samoratownictwo),
- leżeć na plecach na powierzchni wody z podtrzymywaniem (lub nie) przez rodzica pod głowę dziecka,
- wykonać wślizg do wody z siedzenia (podtrzymywanego przez rodzica) na brzegu basenu, zakończony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



OZW 7-12 miesięcy

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

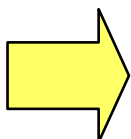
- samodzielnie wykonać wślizg do wody z ramionami uniesionymi nad głową, zakończony zanurzeniem pod powierzchnię wody.
- samodzielnie wskoczyć do wody ze stania na brzegu basenu.
- samodzielnie przemieszczać się w wodzie z przyborem, z pomocą pracy ramion i nóg.



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.

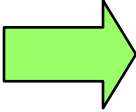


OZW 2-3 lata

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 kłku 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 zadowalający 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 kłęk 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.