


# Grafik basen: od 18 do 24 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			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 11:15 – 12:45		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										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 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		16:30	rezerwacja
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	Basen otwarty 17:15 – 18:00	
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).

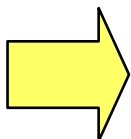
 **Grupa STYL®** - Kurs przeznaczony jest dla dzieci, które opanowały już umiejętność pływania przynajmniej dwoma stylami. **Indywidualizacja celów!**

 **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

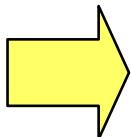
# METODYKA ORAZ STANDARDY OSIĄGNIĘĆ NAUKI PŁYWANIA W CENTRUM NAUKI PŁYWANIA „LUSEK”



## OZW 3-6 miesięcy

**Standardy osiągnięć-** po zakończeniu kursu dziecko powinno:

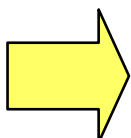
- samodzielnie utrzymywanie się przy brzegu basenu chwytem rączkami za rurę przy przelewie (samoratownictwo),
- leżeć na plecach na powierzchni wody z podtrzymywaniem (lub nie) przez rodzica pod głowę dziecka,
- wykonać wślizg do wody z siedzenia (podtrzymywanego przez rodzica) na brzegu basenu, zakończony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



## OZW 7-12 miesięcy

**Standardy osiągnięć-** po zakończeniu kursu dziecko powinno:

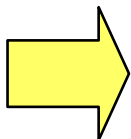
- samodzielnie wykonać wślizg do wody z ramionami uniesionymi nad głową, zakończony zanurzeniem pod powierzchnię wody.
- samodzielnie wskoczyć do wody ze stania na brzegu basenu.
- samodzielnie przemieszczać się w wodzie z przyborem, z pomocą pracy ramion i nóg.



## 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.

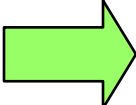


## OZW 2-3 lata

**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 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 kłku 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.