

# Grafik basen: od 16 do 22 czerwca 2025 r.

| Poniedziałek |               | Wtorek |               | Środa |             | Czwartek        |  | Piątek |               | Sobota |             | Niedziela |               |
|--------------|---------------|--------|---------------|-------|-------------|-----------------|--|--------|---------------|--------|-------------|-----------|---------------|
|              |               |        |               |       |             | Basen zamknięty |  |        |               |        |             |           |               |
|              |               |        |               |       |             |                 |  |        |               |        |             | 9:00      | OZW 2-3. l.   |
|              |               |        |               |       |             |                 |  | 9:45   | Basen otwarty | 9:45   | OZW 3-6 m.  | 9:45      | OZW/NP 3-4 l. |
|              |               |        |               |       |             |                 |  | 10:30  | rezerwacja    | 10:30  | OZW 7-12 m. | 10:30     | rezerwacja    |
| 11:15        | rezerwacja    | 11:15  | OZW 13-24 m.  | 11:15 | NP 5-6 l. P |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 12:00        | Basen otwarty | 12:00  | OZW 2-3. l.   | 12:00 | NP 4-5 l. P |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 12:45        | Basen otwarty | 12:45  | OZW 7-12 m.   | 12:45 | OZW 2-3 l.  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 13:30        | rezerwacja    | 13:30  | OZW/NP 3-4 l. | 13:30 | rezerwacja  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 14:15        | Basen otwarty | 14:15  | OZW/NP 3-4 l. | 14:15 | rezerwacja  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 15:00        | Basen otwarty | 15:00  | NP 4-5 l. P   | 15:00 | rezerwacja  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 15:45        | NP 4-5 l. P   | 15:45  | NP 5-6 l. P   | 15:45 | rezerwacja  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 16:30        | NP 5-6 l. P   | 16:30  | rezerwacja    | 16:30 | rezerwacja  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 17:15        | NP 5-6 l. Z   | 17:15  | rezerwacja    | 17:15 | rezerwacja  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 18:00        | NP 7-9 l. P   | 18:00  | rezerwacja    | 18:00 | rezerwacja  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 18:45        | NP 7-9 l. Z   | 18:45  | rezerwacja    | 18:45 | rezerwacja  |                 |  |        |               |        |             |           |               |
| 19:30        | CZEMPIONI     | 19:30  | CZEMPIONI     |       |             |                 |  |        |               |        |             |           |               |

## 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,



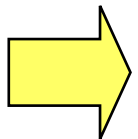
grupy zaawansowane „z” – wiek, umiejętności pływackie potwierdzone zaleceniem instruktora prowadzącego zajęcia, raportem (dla dzieci uczących się już w Lusowskim Zdroju), lub sprawdzianem przeprowadzanym we wcześniej umówionym terminie (w przypadku nowych klientów).



**Grupa CZEMPIONI** - Kurs przeznaczony jest dla dzieci, które opanowały już umiejętność pływania przynajmniej trzema stylami pływackimi.

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

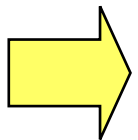
## METODYKA ORAZ STANDARDY OSIĄGNIĘĆ NAUKI PŁYWANIA W CENTRUM NAUKI PŁYWANIA „LUSEK”



### OZW 3-6 miesięcy

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

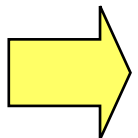
- samodzielne utrzymywanie się przy brzegu basenu chwytem rączkami za rurę przy przelewie (samoratownictwo),
- leżeć na plecach na powierzchni wody z podtrzymywaniem (lub nie) przez rodzica pod głowę dziecka,
- wykonać wślizg do wody z siedzenia (podtrzymywanego przez rodzica) na brzegu basenu, zakończony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



### OZW 7-12 miesięcy

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

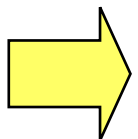
- samodzielnie wykonać wślizg do wody z ramionami uniesionymi nad głową, zakończony zanurzeniem pod powierzchnię wody.
- samodzielnie wskoczyć do wody ze stania na brzegu basenu.
- samodzielnie przemieszczać się w wodzie z przyborem, z pomocą pracy ramion i nóg.



### OZW 13-24 miesięcy

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

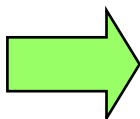
- samodzielnie utrzymywać się na powierzchni wody w pozycji na grzbiecie.
- samodzielnie wykonać poślizg na plecach w ramiona rodzica z odbicia nogami od brzegu basenu.
- samodzielnie zanurzać do wody twarz i wydychać do wody powietrze.
- samodzielnie wykonać wślizg do wody – „strzałka” i przepłynąć 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:

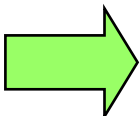
- samodzielnie wykonać poślizg na wodzie, na piersiach z ramionami nad głową, z odbicia stopami od brzegu basenu,
- samodzielnie leżeć na powierzchni wody w pozycji „na grzbiecie” i „korek”,
- skoczyć do wody ze stania na brzegu basenu „do celu”,
- wykonać skok do wody „na główkę” z klęku na jednym kolanie,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



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

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

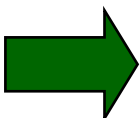
- samodzielnie skoczyć do wody ze stania na brzegu basenu i samodzielnie wrócić,
- przepłynąć pod powierzchnią wody na piersiach, z ramionami nad głową przynajmniej połowę szerokości basenu,
- samodzielnie (ewentualnie z niewielką pomocą instruktora) przepłynąć sposobem elementarnym na piersiach długość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

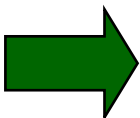
- zaprezentować podstawową technikę pływania kraulem na grzbiecie,
- przepłynąć z przyborem długość basenu na piersiach, tzw. „dokładanką”,
- przepłynąć pod powierzchnią wody szerokość basenu z ramionami wyprostowanymi nad głową i z pomocą naprzemianstronnej pracy nóg,
- wykonać samodzielny skok do wody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



#### **Grupa NP 5-6 lat „z”**

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

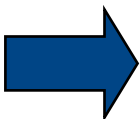
- zaprezentować prawidłową technikę pływania kraulem na piersiach, przepływając samodzielnie w ten sposób długość basenu,
- zaprezentować prawidłową technikę pływania kraulem na grzbiecie, przepływając samodzielnie w ten sposób długość basenu,
- wykonać samodzielny skok do wody na głowę ze stania na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



#### **Grupa NP 7-9 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 CZEMPIONI**

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 raz w sezonie.