

Grafik basen: od 5 do 11 stycznia 2026 r.

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela			
										9:00 OZW 13-24. l.					
								9:45	Basen otwarty	9:45	OZW 3-6 m.			9:45	OZW 2-3 l.
								10:30	rezerwacja	10:30	OZW 7-12 m.			10:30	OZW/NP 3-4 l.
								11:15	rezerwacja	11:15	OZW 13-24 m.			11:15	OZW/NP 3-4 l.
								12:00	Basen otwarty	12:00	OZW 2-3. l.			12:00	NP 4-5 l. P
12:45	Basen otwarty	12:45	OZW/NP 3-4 l.	12:45	NP 4-5 l. P										
13:30	Basen otwarty	13:30	Basen otwarty	13:30	OZW/NP 3-4 l.	13:30	NP 5-6 l. P								
14:15	rezerwacja	14:15	rezerwacja	14:15	Basen otwarty	14:15	Basen otwarty	14:15	rezerwacja	14:15	Basen otwarty				
15:00	rezerwacja	15:00	rezerwacja	15:00	rezerwacja	15:00	Basen otwarty	15:00	Basen otwarty	15:00	Basen otwarty	15:00	Basen otwarty		
15:45	NP 4-5 l. P	15:45	rezerwacja	15:45	Basen otwarty	15:45	NP 5-6 l. P	15:45	NP 5-6 l. Z	15:45	Basen otwarty	15:45	Basen otwarty		
16:30	NP 5-6 l. Z	16:30	NP 4-5 l. P	16:30	NP 5-6 l. P	16:30	NP 7-9 l. Z	16:30	NP 5-6 l. P	16:30	rezerwacja	16:30	Basen otwarty		
17:15	NP 7-9 l. P	17:15	NP 5-6 l. Z	17:15	NP 4-5 l. P	17:15	NP 7-9 l. P	17:15	NP 7-9 l. Z	17:15	Basen otwarty	17:15	Basen otwarty		
18:00	NP 7-9 l. Z	18:00	NP 7-9 l. P	18:00	NP 7-9 l. Z	18:00	NP 7-9 l. Z	18:00	rezerwacja	18:00	Basen otwarty	18:00	Basen otwarty		
18:45	NP 7-9 l. Z	18:45	NP 7-9 l. Z	18:45	NP 7-9 l. P	18:45	CZEMPIONI	18:45	CZEMPIONI			18:45	Basen otwarty		
19:30	CZEMPIONI	19:30	CZEMPIONI	19:30	CZEMPIONI	19:30	CZEMPIONI								
						20:15	AQUA								

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,



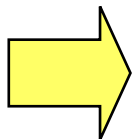
grupy zaawansowane „z” – wiek, umiejętności pływackie potwierdzone zaleceniem instruktora prowadzącego zajęcia, raportem (dla dzieci uczących się już w Lusowskim Zdroju), lub sprawdzianem przeprowadzanym we wcześniej umówionym terminie (w przypadku nowych klientów).



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.

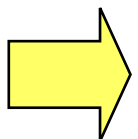
METODYKA ORAZ STANDARDY OSIĄGNIĘĆ NAUKI PŁYWANIA W CENTRUM NAUKI PŁYWANIA „LUSEK”



OZW 3-6 miesięcy

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

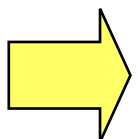
- samodzielne utrzymywanie się przy brzegu basenu chwytem rączkami za rurę przy przelewie (samoratownictwo),
- leżeć na plecach na powierzchni wody z podtrzymywaniem (lub nie) przez rodzica pod głowę dziecka,
- wykonać wślizg do wody z siedzenia (podtrzymywanego przez rodzica) na brzegu basenu, zakończony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



OZW 7-12 miesięcy

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

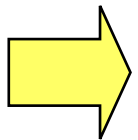
- samodzielnie wykonać wślizg do wody z ramionami uniesionymi nad głową, zakończony zanurzeniem pod powierzchnię wody.
- samodzielnie wskoczyć do wody ze stania na brzegu basenu.
- samodzielnie przemieszczać się w wodzie z przyborem, z pomocą pracy ramion i nóg.



OZW 13-24 miesięcy

Standardy osiągnięć- po zakończeniu kursu dziecko powinno:

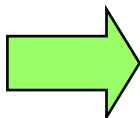
- samodzielnie utrzymywać się na powierzchni wody w pozycji na grzbiecie.
- samodzielnie wykonać poślizg na plecach w ramiona rodzica z odbicia nogami od brzegu basenu.
- samodzielnie zanurzać do wody twarz i wydmuchiwać do wody powietrze.
- samodzielnie wykonać wślizg do wody – „strzałka” i przepłynąć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

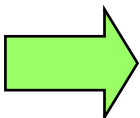
- samodzielnie wykonać poślizg na wodzie, na piersiach z ramionami nad głową, z odbicia stopami od brzegu basenu,
- samodzielnie leżeć na powierzchni wody w pozycji „na grzbiecie” i „korek”,
- skoczyć do wody ze stania na brzegu basenu „do celu”,
- wykonać skok do wody „na główkę” z klęku na jednym kolanie,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

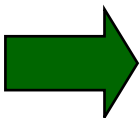
- samodzielnie skoczyć do wody ze stania na brzegu basenu i samodzielnie wrócić,
- przepłynąć pod powierzchnią wody na piersiach, z ramionami nad głową przynajmniej połowę szerokości basenu,
- samodzielnie (ewentualnie z niewielką pomocą instruktora) przepłynąć sposobem elementarnym na piersiach długość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

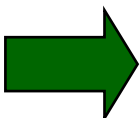
- zaprezentować podstawową technikę pływania kraulem na grzbiecie,
- przepłynąć z przyborem długość basenu na piersiach, tzw. „dokładanką”,
- przepłynąć pod powierzchnią wody szerokość basenu z ramionami wyprostowanymi nad głową i z pomocą naprzemianstronnej pracy nóg,
- wykonać samodzielny skok do wody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

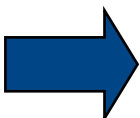
- zaprezentować prawidłową technikę pływania kraulem na piersiach, przepływając samodzielnie w ten sposób długość basenu,
- zaprezentować prawidłową technikę pływania kraulem na grzbiecie, przepływając samodzielnie w ten sposób długość basenu,
- wykonać samodzielny skok do wody na głowę ze stania na 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.