

Organizacja

Województwo

Adres

DZIENNIK ZAJĘĆ

PROJEKT POWSZECHNEJ NAUKI PŁYWANIA

UMIEM PŁYWAĆ / UP 26 Mazowsze

Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów
w ramach dotacji Ministerstwa Sportu i Turystyki

lokalizacja basenu Data.....



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Osoba prowadząca:

Imię i nazwisko / uprawnienia.....

Miejscowość (lokalizacja basenu)..... Data.....

Rejestr uczestników grupy

Lp.	Nazwisko i imię	Data urodzenia	Adres zamieszkania	Szkoła	Klasa
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

PLAN ZAJĘĆ

Lp.	Data	Temat zajęć	Liczba uczestników	Prowadzący /imię i nazwisko/ podpis	Uwagi o realizacji zajęć
1.		Zajęcia organizacyjne i BHP w wodzie i na obiektach sportowych Opanowanie podstawowych czynności w wodzie			
2.		Zanurzenie głowy do wody			
3.		Otwieranie oczu pod wodą			
4.		Opanowanie wydechu do wody			
5.		Ćwiczenia wypornościowe			Sprawdzian I na stopień RYBKA Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączenie 3-5 powtórzeń. Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund
6.		Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie			
7.		Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie			
8.		Wykonywanie prostych skoków			
9.		Opanowanie poślizgów na piersiach			
10.		Opanowanie poślizgów na piersiach			Sprawdzian II na stopień FOKA Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund Skok do wody, wypłynięcie z asekuracją, ułożenie ciała na plecach

11.		Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie			
12.		Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie			
13.		Elementy nurkowania w głąb			
14.		Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem			
15.		Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem			Sprawdzian III na stopień NUREK Przeplnięcie odcinka 25m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron) Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)
16.		Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie			
17.		Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie			
18.		Elementy nurkowania w dal i w głąb			
19.		Wykonywanie skoków do wody głębokiej			
20.		Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów			Sprawdzian IV na stopień DELFINEK Przeplnięcie dystansu 25m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych Skok do wody głębokiej, wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni