

## **Program Bezpłatnej Nauki Pływania KIJANKI – dla dzieci z klas I-III**

Grupa początkująca

Termin realizacji: październik 2026 - czerwiec 2027

Zajęcia: 1 raz w tygodniu

Czas: 45 minut

Grupa: max. 15 osób/tor

### **CEL ZAJĘĆ**

Oswojenie z wodą i przełamanie lęku/pierwszy kontakt z pływaniem, nauka pływania poprzez zabawę.

### **OPIS ZAJĘĆ**

Na zajęciach uczymy:

1. zanurzania głowy
2. pracy z oddechem
3. unoszenia się na wodzie oraz pierwszych ruchów pływackich
4. nurkowania w poszukiwaniu skarbów na dnie basenu
5. oswajania się z pierwszymi skokami do wody, pod czujnym okiem trenera
6. ruchu rąk stylu grzbietowego i kraula na sucho i w wodzie
7. koordynacja ruchu nóg i rąk, ćwiczeń oddechowych
8. prostych startów z krawędzi, nawrotów, mini wyścigi.

### **MATERIAŁY I SPRZĘT**

Dzieci pracują zarówno z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego, tj. makaron, pasy wypornościowe czy deski pływackie, jak i z kolorowymi zabawkami, które pomagają w nauce nurkowania.