

## DZIAŁ SPORTU - BASEN

**Grupa:** Doskonalenie techniki pływania- 9-13 lat

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego i kraula, nauka stylu klasycznego. Doskonalenie startów i nawrotów do grzbietu i kraula, nauka startu i nawrotu do żabki

**Termin zajęć:** wtorek 16.30-18.00

**Grupa:** Doskonalenie techniki pływania- 9-13 lat

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego i kraula, nauka stylu klasycznego. Doskonalenie startów i nawrotów do grzbietu i kraula, nauka startu i nawrotu do żabki

**Termin zajęć:** piątek 17.15 – 18.45

**Grupa:** Doskonalenie techniki pływania od 13 -18 lat

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego i kraula, nauka stylu klasycznego i stylu motylkowego. Doskonalenie startów i nawrotów do grzbietu i kraula. Nauka startu i nawrotu do żabki i delfina.

**Termin zajęć:** wtorek 18.00 – 19.30

**Grupa:** Nauka pływania –od 7 lat

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Oswajanie dzieci ze środowiskiem wodnym, przełamywanie lęku przed wodą. Nauka podstawowych elementów: leżenie na piersiach i na grzbiecie, praca nóg do stylu grzbietowego i dokładanka grzbietowa, praca nóg do kraula z wydechem do wody. Umiejętność nurkowania z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.

**Termin zajęć:** wtorek i czwartek 15.00-15.45

**Grupa:** Nauka pływania –od 7 lat

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Oswajanie dzieci ze środowiskiem wodnym, przełamywanie lęku przed wodą. Nauka podstawowych elementów: leżenie na piersiach i na grzbiecie, praca nóg do stylu grzbietowego i dokładanka grzbietowa, praca nóg do kraula z wydechem do wody. Umiejętność nurkowania z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.

**Termin zajęć:** wtorek i czwartek 15.45 – 16.30

**Grupa:** Nauka pływania – od 10 lat

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Oferta skierowana dla starszych dzieci które chcą nauczyć się pływać. Realizowany będzie program nauki pływania od podstaw, w którym uczestnicy naberą umiejętności poruszania się w środowisku wodnym.

**Termin zajęć:** czwartek i piątek 16.30 – 17.15

**Grupa:** **Nauka pływania- od 8 lat**

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla dzieci **kontynuujących** naukę pływania. Dziecko powinno być oswojone z wodą i posiadać podstawowe umiejętności pływackie- leżenie na piersiach i na grzbiecie, pływanie z przyborem.

**Termin zajęć:** środa 15.00 – 16.30

**Nauka Pływania, grupa początkująca 8-10 lat**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Oswojenie uczestników ze środowiskiem wodnym, przełamanie lęku przed wodą, nauka leżenia w pozycji grzbietowej oraz na piersiach. Strzałka na piersiach z wydechem do wody oraz „piesek”. Opanowanie pracy nóg i ramion do stylu grzbietowego oraz do kraula z wydechem do wody.

**Termin zajęć:** poniedziałek , czwartek 15.00-15.45

**Grupa:** **Doskonalenie Pływania, dzieci młodsze 9-13 lat**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego oraz kraula – praca nad prawidłową pracą nóg, ramion, oddechem oraz koordynacją. Nauka pracy nóg i ramion z oddechem do stylu klasycznego. Opanowanie poszczególnych elementów do delfina – praca nóg, dokładanka delfinowa z oddechem.

**Termin zajęć:** poniedziałek , czwartek 15.45 – 16.30

**Grupa:** **Pływanie Korekcyjne, Grupa I, dzieci młodsze 9-13 lat**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Zajęcia ukierunkowane na korygowanie wad postawy oraz wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. Wskazane dla dzieci z wadami postawy ciała – skoliozy, krzywizny kręgosłupa, koślawość kolan, wady stóp (płaskostopie). Wymagana umiejętność pływania w pozycji grzbietowej, kraulem oraz stylem klasycznym.

**Termin zajęć:** środa, piątek 15.00-15.45

**Grupa:** **Pływanie Korekcyjne, Grupa II, dzieci starsze od 12 lat**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Zajęcia ukierunkowane na korygowanie wad postawy oraz wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. Wskazane dla dzieci z wadami postawy ciała – skoliozy, krzywizny kręgosłupa, koślawość kolan, wady stóp (płaskostopie). Wymagana umiejętność pływania w pozycji grzbietowej, kraulem oraz stylem klasycznym.

**Termin zajęć:** środa, piątek 15.45 – 16.30

**Grupa:** **Doskonalenie pływania z elementami gimnastyki korekcyjnej w wodzie, dzieci starsze**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Zajęcia ukierunkowane na korygowanie wad postawy oraz wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. Wskazane dla dzieci z wadami postawy ciała – skoliozy, krzywizny kręgosłupa, koślawość kolan, wady stóp (płaskostopie). Wymagana umiejętność pływania w pozycji grzbietowej, kraulem oraz stylem klasycznym.

**Termin zajęć:** czwartek 16.30 – 18.00

**Grupa:** **Nauka pływania – od lat 7 lat**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka podstawowych elementów: leżenie na piersiach, na grzbiecie, praca nóg do stylu grzbietowego i kraulowego.

**Termin zajęć:** wtorek i czwartek 15.00 – 15.45

**Grupa:** **Nauka pływania – od lat 7 lat**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka podstawowych elementów: leżenie na piersiach, na grzbiecie, praca nóg do stylu grzbietowego i kraulowego.

**Termin zajęć:** wtorek i czwartek 15.45 – 16.30

**Grupa:** **Nauka pływania – (kontynuacja)**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Doskonalenie podstawowych stylów pływackich, skoki do wody. Ćwiczenia doskonalące elementy pracy nóg do stylu grzbietowego i kraulowego ćwiczenia utrwalające technikę.

**Termin zajęć:** wtorek i czwartek 16.30 – 17.15

**Grupa:** **Doskonalenie pływania dzieci starsze**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego i kraula, nauka elementów stylu klasycznego, skoki startowe do wody. Ćwiczenia doskonalące technikę poszczególnych stylów.

**Termin zajęć:** czwartek 17.15 – 18.45

**Grupa:** **Doskonalenie pływania dla młodzieży**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Doskonalenie techniki pływania kraulem, grzbietem i stylem klasycznym oraz elementy stylu delfinowego, skoki startowe do wody. Pływanie odcinków 100 m i dłuższych.

**Termin zajęć:** czwartek 18.45 – 19.30

**Grupa:** **Pływanie korekcyjne GRUPA I. Doskonalenie techniki pływania.**

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn

**Krótki opis:** Zajęcia ściśle ukierunkowane na korygowanie wad postawy. Dziecko musi posiadać podstawowe umiejętności pływania (zanurzanie głowy, pływanie stylem grzbietowym i na piersiach) oraz wzrost minimum 135 cm (warunek bezpiecznego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych). Uczestnicy doskonalą umiejętność pływania stylem grzbietowym, uczą się elementów stylu klasycznego i motylkowego (symetryczna praca ramion i nóg). Umiejętność pływania stylowego stanowi podstawę do prawidłowo wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i przygotowuje do pokonywania dłuższych odcinków stylami korekcyjnymi. Na zajęciach duży procent stanowią ćwiczenia elongacyjne i oddechowe.

**Termin zajęć:** poniedziałek i środa –16.30 -17.15

**Grupa:** **Pływanie korekcyjne GRUPA II. Doskonalenie techniki pływania.**

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn

**Krótki opis:** Zajęcia ściśle ukierunkowane na korygowanie wad postawy. Dziecko musi posiadać podstawowe umiejętności pływania (zanurzanie głowy, pływanie stylem grzbietowym i na piersiach) oraz wzrost minimum 135 cm (warunek bezpiecznego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych). Uczestnicy doskonalą umiejętność pływania stylem grzbietowym, uczą się elementów stylu klasycznego i motylkowego (symetryczna praca ramion i nóg). Umiejętność pływania stylowego stanowi podstawę do prawidłowo wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i przygotowuje do pokonywania dłuższych odcinków stylami korekcyjnymi. Na zajęciach duży procent stanowią ćwiczenia elongacyjne i oddechowe.

**Termin zajęć:** poniedziałek i środa –17.15 -18.00

**Grupa:** **Pływanie korekcyjne GRUPA III dla dziewcząt 12-19 lat**

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn

**Krótki opis:** Uczestnicy doskonalą umiejętności pływania wszystkimi stylami pływackim ze szczególnym naciskiem na styl klasyczny i grzbietowy. Umiejętność pływania stylowego stanowi podstawę do prawidłowo wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i przygotowuje do pokonywania dłuższych odcinków stylami korekcyjnymi. Na zajęciach duży procent stanowią ćwiczenia elongacyjne i oddechowe. Dodatkowo dla dziewcząt zajęcia na sali gimnastycznej z ćwiczeniami na zdrowy kręgosłup i kształtowaniem prawidłowej postawy (body ball, pilates).

**Termin zajęć:** poniedziałek i środa 18.00 – 18.45, sobota 10.15-11.45

**Grupa:** **Pływanie korekcyjne GRUPA IV dla chłopców 12-19 lat**

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn,

**Krótki opis:** Uczestnicy doskonalą technikę pływania wszystkimi stylami pływackim ze szczególnym naciskiem na styl klasyczny i grzbietowy. Umiejętność pływania stylowego stanowi podstawę do prawidłowo wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i przygotowuje do pokonywania dłuższych odcinków stylami korekcyjnymi. Na zajęciach duży procent stanowią ćwiczenia elongacyjne i oddechowe.

**Termin zajęć:** poniedziałek i środa 18.45-19.30

**Grupa:** **Nauka pływania GRUPA I od lat 8 do 12 lat**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** czwartek 17.15-18.00, sobota 9.00-9.45

**Grupa:** **Nauka pływania GRUPA II od lat 8 do 12 lat**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** czwartek 18.00-18.45, sobota 10.00 – 10.45

**Grupa:** **Nauka pływania GRUPA III od lat 9 do 16 lat**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** czwartek 18.45-19.30, sobota 11.00 – 11.45

**Grupa:** **Nauka pływania GRUPA IV dzieci młodsze (od 8 lat)**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** piątek 15.00 – 15.45

**Grupa:** **Doskonalenie techniki pływania –dla młodzieży**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Wymagania kwalifikacyjne: przepłynięcie 50m grzbietem i 25m kraulem. Doskonalenie podstawowych elementów techniki pracy nóg i ramion w kraulu, grzbiecie, koordynacja oddechowa w kraulu, elementy techniki pracy ramion i nóg w kraulu oraz w grzbiecie, skoki do wody (na główkę), pływanie pod wodą (10m)

**Termin zajęć:** czwartek 19.30 – 20.15

**Grupa:** **Doskonalenie techniki pływania**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Wymagania kwalifikacyjne: przepłynięcie 50m kraulem i grzbietem. Doskonalenie techniki pływania kraulem, grzbietem i stylem klasycznym oraz elementy stylu delfinowego, skoki startowe do wody.

**Termin zajęć:** piątek 15.45 – 17.15

**Grupa:** Nauka pływania GRUPA I - od 7 lat

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Realizowany będzie program nauki pływania od podstaw, w którym uczestnicy nabędą umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach, samodzielnego poślizgu na piersiach i na grzbiecie, skoku do wody głębokiej na nogi, przepłynięcia odcinka 25m na piersiach i na grzbiecie z przyborem oraz samodzielnie.

**Termin zajęć:** poniedziałek 15.00 – 15.45 i sobota 9.00 – 9.45

**Grupa:** Nauka pływania GRUPA II - od 7 lat

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Realizowany będzie program nauki pływania od podstaw, w którym uczestnicy nabędą umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach, samodzielnego poślizgu na piersiach i na grzbiecie, skoku do wody głębokiej na nogi, przepłynięcia odcinka 25m na piersiach i na grzbiecie z przyborem oraz samodzielnie.

**Termin zajęć:** poniedziałek 15.45 – 16.30 i sobota 10.00 – 10.45

**Grupa:** Nauka pływania GRUPA III - od 7 lat

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Realizowany będzie program nauki pływania od podstaw, w którym uczestnicy nabędą umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach, samodzielnego poślizgu na piersiach i na grzbiecie, skoku do wody głębokiej na nogi, przepłynięcia odcinka 25m na piersiach i na grzbiecie z przyborem oraz samodzielnie.

**Termin zajęć:** sobota 11.00 – 11.45

**Grupa:** Nauka pływania plus (II-IV klasy SP po rocznej nauce pływania)

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, doskonalenie naprzemianstronnej pracy ramion do stylu dowolnego ze zmianą rytmu oddechowego, nauka koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym. Zajęcia przygotowują uczestników do egzaminu na kartę pływacką oraz startu w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** poniedziałek i środa 16.30 – 17.15

**Grupa:** Nauka pływania plus (II-IV klasy SP po rocznej nauce pływania)

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, doskonalenie naprzemianstronnej pracy ramion do stylu dowolnego ze zmianą rytmu oddechowego, nauka koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym. Zajęcia przygotowują uczestników do egzaminu na kartę pływacką oraz startu w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** poniedziałek i środa 17.15 – 18.00

**Grupa:** Doskonalenie pływania (IV-VI klasy SP po dwuletnim kursie nauki pływania)

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla uczniów klas 4, 5 i 6 szkoły podstawowej po dwuletnim kursie nauki pływania umiejących pływać stylem grzbietowym, umiejących wykonać dokładankę w stylu dowolnym oraz umiejących wykonać podstawowe ćwiczenia w stylu klasycznym. Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, doskonalenie koordynacji pracy ramion nóg i oddychania w stylu klasycznym oraz nauka pracy tułowia i ramion w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do egzaminu na kartę pływacką oraz startu w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** poniedziałek 18.00 – 18.45 – piątek 17.15 – 18.00

**Grupa:** Doskonalenie pływania dla młodzieży

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla uczniów klas 6, 7 i 8 szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych po kursie nauki oraz doskonalenia pływania, umiejących pływać stylem grzbietowym, stylem dowolnym oraz stylem klasycznym. Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym oraz nauka koordynacji pracy tułowia i ramion w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do uczestnictwa w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** środa 18.00 – 19.30

**Grupa:** Doskonalenie pływania dla młodzieży

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla uczniów klas 6, 7, 8 szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych po kursie doskonalenia pływania. Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym oraz doskonalenie koordynacji pracy tułowia, ramion i oddychania w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do uczestnictwa w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** piątek 18.00 – 19.30

**Grupa:** **Pływanie i Ratownictwo Wodne dla młodzieży od 12 lat**

**Prowadzący:** Rafał Gutkowski

**Krótki opis:** Zajęcia mają na celu przygotowanie młodzieży do poznania sposobów udzielania pomocy osobom które znalazły się w niebezpieczeństwie utraty życia i zdrowia w wodzie. Młodzież uczy się sposobów holowania w wodzie z udziałem sprzętu jak i bez niego. Uczestnicy mają możliwość przystąpienia do egzaminu na stopień Młodszego ratownika WOPR w okresie wakacji.

**Termin zajęć:** grupa I wtorek 17.15 – 18.45, grupa II wtorek 18.45 – 20.15

**Grupa:** **Nurkowanie rekreacyjne dla młodzieży od 13 lat**

**Prowadzący:** Rafał Gutkowski

**Krótki opis:** Zajęcia mają na celu nauczenie uczestników z korzystania i umiejętnej obsługi automatu oddechowego dzięki któremu mogą przebywać pod wodą. Uczestnicy uczą się podstaw fizyki nurkowej. Przez okres całego roku powinni opanować podstawowe techniki nurkowe (Przedmuchiwanie maski bezpieczne zanurzanie i wynurzanie spod wody, pływalność). Młodzież będzie miała możliwość zrobienia kursu podstawowego z nurkowania rekreacyjnego.(OWD)

**Termin zajęć:** piątek godziny popołudniowe (teoria), sobota (zajęcia na basenie)