

OFERTA PROGRAMOWA W SPORTOWEJ KLASIE PŁYWACKIEJ

- IB – W ROKU SZKOLNYM 2013/2014

1. Celem działalności klasy sportowej o profilu pływanie jest wzbudzenie w uczniach motywacji do uczestnictwa w treningu pływackim, ciągłego usprawniania umiejętności pływackich. Poprzez odpowiednie dozowanie środków treningowych pragniemy zmotywować uczniów do uzyskiwania jak najlepszych wyników sportowych. Głównym celem treningów jest wyposażenie uczniów w umiejętności na poziomie umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej w roli zawodnika.

2. Na treningi pływackie w klasie I- szej przeznaczone jest 9 godzin
- (treningi na basenie 25- metrowym na pływalni I.S Olimpia przy ulicy Taborowej)
(treningi na basenie przy ulicy Newtona)
(trening na siłowni)

3. Kalendarz zawodów pływackich
- wrzesień 2013 r. – Drużynowe Mistrzostwa Sztafet w Pływaniu (Gimnazjada Pływaka)
- listopad/grudzień 2013 r. – I Między gimnazjalne Zawody Pływackie
- marzec/kwiecień 2014 – II Międzygimnazjalne Zawody Pływackie
- maj/czerwiec 2014 – Mistrzostwa Sztafet Gimnazjów w Pływaniu
– II Mistrzostwa Sztafet Gimnazjów w Ratownictwie

4. W programie oferty klasy pływackiej
Wrzesień 2013 -diagnoza wstępna poziomu umiejętności pływackich
- ćwiczenia ogólnorozwojowe w przygotowaniu pływaka
- roz pływanie
- pogadanki : - BHP w treningu pływackim
- I-sza pomoc przedmedyczna
- zdrowe żywienie w treningu pływackim
- podstawy diety i suplementacji pływaka
- korekcja wad postawy poprzez pływanie
Październik 2013 – kwiecień 2014 r,
 - Doskonalenie sportowej techniki pływania kraulem na piersiach
 - Doskonalenie sportowej techniki pływania kraulem na grzbiecie
 - Trening pływacki, ukierunkowany, specjalistyczny
 - Ćwiczenia na siłowni
 - atlas,
 - z taśmami gumowymi,
 - z hantlami,
 - izomeryczne,
 - ze sztangielkami

- Zajęcia warsztatowe – I pomoc przedmedyczna
ćwiczenia na fantomie
- organizacja stoiska – „zdrowe żywienie w treningu pływackim”
- wyjazdy integracyjne na kompleksy basenowe

Maj 2014 r.

- sprawdziany umiejętności pływackich/ kontrola procesu treningowego

Lipiec – sierpień 2014 r.

- uczestnictwo w obozach pływackich.