



Akcja Edukacja

**Bezpłatne warsztaty
dla grup przedszkolnych
i szkolnych**

„Pływanie – Zabawa, Bezpieczeństwo, Zdrowy Rozwój, sport”



Szanowni Państwo,

przedstawiamy propozycję przeprowadzenia bezpłatnej akcji
edukacyjnej w Państwa przedszkolu / szkole, prowadzonej przez
naszą kadrę trenersko-instruktorską.

Program kierujemy do dzieci w wieku 5–10 lat.



Cel spotkania

Celem zajęć jest:

- promowanie aktywności fizycznej już od najmłodszych lat,
- osvajanie dzieci z tematyką wody, basenu, wód otwartych
- budowanie pozytywnego nastawienia do nauki pływania,
- edukacja w zakresie podstaw bezpieczeństwa nad wodą,
- pokazanie, że pływanie to radość, zabawa i zdrowy rozwój, a także edukacja sportowa i budowanie wartości



Dlaczego warto pływać? – korzyści dla dzieci

W przystępnej, zabawowej formie opowiemy dzieciom, że pływanie:

- wzmacnia całe ciało bez obciążania stawów,
- wspiera prawidłowy rozwój kręgosłupa i postawy,
- poprawia koordynację i równowagę,
- wzmacnia odporność,
- uczy odwagi i pewności siebie,
- pomaga rozładować napięcie i nadmiar energii,
- daje dużo radości i satysfakcji z pokonywania własnych małych wyzwań.



Pierwsze kroki w świecie pływania

Dzieci dowiedzą się:

- jak wygląda lekcja pływania,
- czego można się nauczyć na basenie,
- czym różni się zabawa w wodzie od nauki pływania a ta od treningu sportowego (w bardzo prosty sposób),
- że każdy może uczyć się w swoim tempie.



Prezentacja stylów pływackich (w formie ciekawostki)

W formie krótkiej opowieści lub materiału wideo przedstawimy podstawowe style:

- Kraul
- Grzbiet
- Żabka
- Delfin (motylkowy)

Pokaz dostosowany będzie do wieku dzieci
- jako ciekawostka i inspiracja.



Sprzęt do nauki pływania - pokaz

Podczas spotkania dzieci będą mogły zobaczyć i dotknąć sprzętu używanego na basenie – takiego jak:

- makarony (nudle),
- deski o zwiększonej wyporności,
- pasy wypornościowe,
- zabawki wodne oswajające z wodą.



Sprzęt treningowy (pokazowo)

- płetwy,
- deski i „pull buoy”,
- łapki treningowe,
- nowe technologie.

Spotkanie może zawierać element zabawy ruchowej „na sucho” - ćwiczenia koordynacyjne i krótką animację ruchową.



Bezpieczeństwo przede wszystkim

W przyjaznej i zrozumiałej formie porozmawiamy z dziećmi o:

- zasadach zachowania nad wodą,
- słuchaniu poleceń instruktora i ratownika,
- dlaczego nie wolno wchodzić do wody bez osoby dorosłej, jak wygląda sprzęt asekuracyjny i ratujący.



Forma realizacji

- czas trwania: ok. 45 minut
(dostosowany do możliwości dzieci),
- forma: prezentacja + pokaz sprzętu + zabawa ruchowa
+ rozmowa z dziećmi,
- grupy: pojedyncze grupy do 50 osób,
- możliwość organizacji zajęć pokazowych na basenie
– po indywidualnym ustaleniu.



Zajęcia prowadzą



Adam Rybakiewicz

Trener II klasy pływania
PZP, instruktor sportu
pływanie, instruktor
rekreacji ruchowej, sędzia
pływacki, wiceprezes
Klubu Pływackiego Hydra
Legnica



Karolina Bochnia

Instruktor sportu pływania
PZP, instruktor sportu osób
niepełnosprawnych
(pływanie), instruktor
rekreacji ruchowej, prezes
Klubu Pływackiego Hydra
Legnica

Kadra instruktorska Hydry i Krakena
(w zależności od dostępności terminów).

Termin umawiamy indywidualnie:

ZAPISZ