***Klub sportowy AZS AWF Wrocław sekcja pływacka organizuje w okresie letnim akcję pod Hasłem***

**ZMIEŃ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ PŁYWACKĄ**

**I PRZEPŁYŃ W TYDZIEŃ TYLE CO W SEMESTRZE SZKOLNYM**

Celem Akcji jest poprowadzenie zajęć z nauki i doskonalenia pływania w okresie jednego tygodnia w wymiarze 4 jednostek lekcyjnych dziennie ( 4 x 45 min).

**Czy to może zmienić naszą technikę pływania?**

Od dawna wiadomo, ze intensyfikacja zajęć w odmiennym środowisku przynosi największe efekty. Spoglądając na postępy dzieci, które uczestniczyły w zajęciach szkolnych 1 raz w tygodniu przekonamy się, że spędziły na nauce pływania około 15 godzin w ciągu jednego semestru szkolnego, z czego jeśli odejmiemy nieobecności i niedyspozycję nauczycieli zobaczymy, że realizacja powiodła się tylko w 80 %.

Pływanie w ciągu jednego tygodnia liczby 20 godzin lekcyjnych uzupełnionych zajęciami na lądzie może okazać się dużym krokiem na przód w stronę doskonalenia umiejętności pływackich i niezłą zaprawą przed wspólnymi wyjazdami na wypoczynek nad wodą.

Program jest dostosowany do osób uczących się podstaw techniki pływania oraz doskonalących opanowane umiejętności i obejmuje:

1. Nauczanie i doskonalenie kraula na piersiach.
2. Nauczanie i doskonalenie kraula na grzbiecie
3. Nauczanie i doskonalenie żabki ( stylu klasycznego)
4. Nauczanie i doskonalenie techniki delfin
5. Zadania pływackie oddziałujące na zdolności motoryczne takie jak:

* Wytrzymałość długiego czasu (tlenową)
* Szybkość rozumianą jako prędkość poruszania się w wodzie.
* Gibkość (ćwiczenia na lądzie i wodzie)
* Siła ale tylko dynamiczna oparta na ćwiczeniach w wodzie.

Bez tych zdolności nie sposób efektywnie poruszać się w środowisku wodnym. Organizm dziecka czy osoby dorosłej powinien zaadaptować się do wysiłku fizycznego w środowisku wodnym a nie tylko opanować poszczególne elementy struktury ruchowej.

**Dodatkowo poziom zajęć zabezpieczy obecność jako głównego prowadzącego dr Andrzeja Klarowicza trenera klasy mistrzowskiej oraz pracownika naukowo-dydaktycznego AWF Wrocław.**

Nasze terminy:

1. Od 6 do 10 lipca (pełny tydzień)
2. Od 13 do 17 lipca (pełny tydzień)

Wszystkie zajęcia odbywają się na terenie Stadionu Olimpijskiego oraz Krytej Pływalni AWF we Wrocławiu.

**Cena samych zajęć z pływania to zaledwie 220 zł od osoby.**

Ale możemy także zapewnić dzieciom całodniową opiekę od godziny 8 do 16, wraz z posiłkiem i opieką nauczyciela za dodatkowe 190 zł.

Razem koszt pełnego tygodnia w organizacji pół-obozowej wynosi 390 zł .

Przykładowy plan tygodnia

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek |
| 7:30 do 7:50 przywozimy dzieci | 7:30 do 7:50 przywozimy dzieci | 7:30 do 7:50 przywozimy dzieci | 7:30 do 7:50 przywozimy dzieci | 7:30 do 7:50 przywozimy dzieci |
| 8.00 do 9.30 odbywają się zajęcia w wodzie | 8.00 do 9.30 odbywają się zajęcia w wodzie | 8.00 do 9.30 odbywają się zajęcia w wodzie | 8.00 do 9.30 odbywają się zajęcia w wodzie | 8.00 do 9.30 odbywają się zajęcia w wodzie |
| 10 do 10.30 drugie śniadanie | 10 do 10.30 drugie śniadanie | 10 do 10.30 drugie śniadanie | 10 do 10.30 drugie śniadanie | 10 do 10.30 drugie śniadanie |
| 10:30 do 12.30 wyjście na ćwiczenia w plenerze | 10:30 do 12.30 wyjście do szkółki jeździeckiej na ognisko | 10:30 do 12.30 zajęcia zorganizowane – w zależności od wieku gry i zabawy/ artystyczne | 10:30 do 12.30 wycieczka piesza w zakątki zabytkowe Sępolna – z przewodnikiem | 10:30 do 12.30 wyjście do kina |
| 13.00 obiad | 13.00 obiad | 13.00 obiad | 13.00 obiad | 13.00 obiad |
| 14.00 do 15.30 zajęcia wodzie | 14.00 do 15.30 zajęcia wodzie | 14.00 do 15.30 zajęcia wodzie | 14.00 do 15.30 zajęcia wodzie | 14.00 do 15.30 zajęcia wodzie |
| O godzinie 16.00 do 16.30 odbieramy dzieci | O godzinie 16.00 do 16.30 odbieramy dzieci | O godzinie 16.00 do 16.30 odbieramy dzieci | O godzinie 16.00 do 16.30 odbieramy dzieci | O godzinie 16.00 do 16.30 odbieramy dzieci |

SPRAWDŹCIE CZY WARTO. GWARANTUJEMY WYSOKĄ JAKOŚĆ PŁYWANIA.