Karta pracy nr 3 z pływania dla klasy 5, 6

1. Zapoznanie z regulaminem pływalni i zasadami obowiązującymi na obiekcie. Rozpoznanie umiejętności uczniów, podział na grupy ćwiczebne.
2-3. Doskonalenie techniki pracy nóg w stylu grzbietowym.
4-5. Doskonalenie techniki pracy ramion w stylu grzbietowym.
6.Nauka nawrotu prostego w stylu grzbietowym.
7.Nauka nawrotu koziołkowego w stylu grzbietowym.
8.Start do stylu grzbietowego.
9.Doskonalenie koordynacji pracy RR i NN w stylu grzbietowym oraz nawrotów.
10-11. Doskonalenie techniki pracy nóg w stylu dowolnym.
11-12. Doskonalenie techniki pracy ramion w stylu dowolnym.
13.Nauka nawrotu do stylu dowolnego
14-15.Doskonalenie koordynacji pracy ramion, oddechu i nóg w stylu dowolnym oraz skoków.
16.Start w stylu dowolnym.
17-18.Doskonalenie ruchów ciała w delfinie i pracy NN.
19-20.Praca RR w delfinie z oddechem.
21-24.Praca RR w delfinie wraz z koordynacją ruchów ciała.
25-26. Doskonalenie techniki pracy nóg w stylu klasycznym.
27-28. Doskonalenie techniki pracy ramion z oddechem w stylu klasycznym.
29-30. Doskonalenie koordynacji pracy ramion i oddechu w stylu klasycznym.
31-32. Doskonalenie koordynacji pracy ramion ,oddechu i nóg w stylu klasycznym.
33.Doskonalenie skoków na głowę.
34. Doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.
35-36.Pozostałe godziny zostały przeznaczone na sprawdziany i zawody.