

Od autora

Etapy nauczania pływania i elementów nurkowania

I Etap nauczania pływania i elementów nurkowania

II Etap nauczania pływania i elementów nurkowania

111.1. Nauczanie kraula na grzbiecie

111.2. Nauczanie kraula na piersiach

III. 3. Nauczanie żabki na piersiach

111.4. Nauczanie delfina

111.5. Podstawowe elementy nurkowania

Wybrane gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia stosowane w procesie nauczania pływania i podstawowych elementów nurkowania

IV.1. Ćwiczenia z wybranymi przyborami

IV.2. Gry i zabawy ruchowe z wybranymi przyborami

IV.3. Wyścigi z wybranymi przyborami

IV.4. Gry drużynowe w wodzie

Piśmiennictwo