

Wstęp

Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania

Kraul na grzbiecie

a) ogólna charakterystyka

b) wybór ćwiczeń w nauczaniu kraula na grzbiecie

- ćwiczenia w nauczaniu ruchów nóg
- ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion
- ćwiczenia w nauczaniu koordynacji ruchowej

Kraul na piersiach

a) ogólna charakterystyka

b) wybór ćwiczeń w nauczaniu kraula na piersiach

- ćwiczenia w nauczaniu ruchów nóg
- ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion
- ćwiczenia w nauczaniu koordynacji ruchowej

Styl klasyczny

a) ogólna charakterystyka

b) wybór ćwiczeń w nauczaniu stylu klasycznego

- ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion i oddychania
- ćwiczenia w nauczaniu ruchów nóg
- ćwiczenia w nauczaniu koordynacji ruchowej

Styl motylkowy (delfin)

a) ogólna charakterystyka

b) wybór ćwiczeń w nauczaniu delfina

- ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion
- ćwiczenia w nauczaniu ruchów nóg
- ćwiczenia w nauczaniu koordynacji ruchowej

Planowanie nauczania czterech technik pływania

Założenia programowe Szkoły Pływania „Fregata Swimming”

Literatura