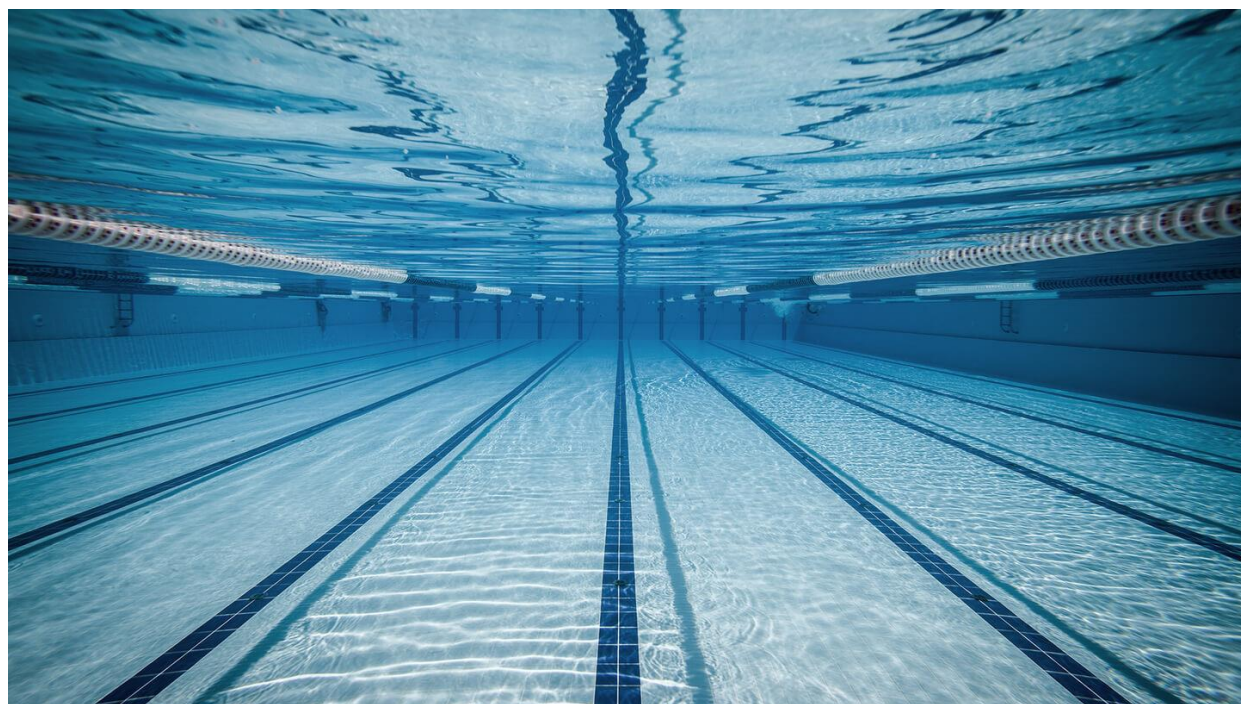


Szkoła Pływania Happy Waves

Michał Szablewski



ZAPRASZAMY 😊

Czym jest Happy Waves?

Jest to Szkoła Pływania oparta na doświadczeniu zawodowym, obserwacji, współpracy kompetentnej kadry instruktorskiej, której zadaniem jest nie tylko nauczyć pływania swoich adeptów ale również zaszczerpić im pasję i radość do spędzania aktywnie czasu podczas wodnej przygody.

Jakie są cele Szkoły?

Happy Waves – jak sama nazwa wskazuje ma za zadanie uczyć dzieci i młodzież pływać a przy tym sprawić aby uczestnicy zajęć dobrze się bawili. Nauka przez zabawę jest najlepszą i najefektywniejszą formą przekazu wiedzy i umiejętności.

UCZYMY:

- Poprzez zabawę, ruch i rekreację oraz sport
- Propagujemy zdrowy styl życia
- Zachęcamy do spędzania wolnego czasu aktywnie w gronie rodzinnym podczas wodnych wojaży

Do kogo kierowana jest oferta Szkoły Pływania Happy Waves ?

Proponujemy zajęcia dla dzieci już od trzeciego roku życia indywidualnie lub w zindywidualizowanych 3 osobowych grupach a także dla starszych dzieci/młodzieży według podziału wiekowego oraz pod względem posiadanych umiejętności.

Co oferuje Szkoła?

Proponujemy podział na trzy grupy wiekowe oraz pod względem posiadanych umiejętności

- Grupa **ŁÓDECZKI** – zajęcia dla dzieci w wieku 3 – 5 lat indywidualnie lub w zindywidualizowanych 2/3 osobowych grupkach.
Ważne! Instruktor prowadzący jest w wodzie z dziećmi co daje komfort i poczucie bezpieczeństwa uczestnikom
- Grupa **REKINY** – zajęcia dla dzieci w wieku od 5 – 8 lat w zależności od zaawansowania indywidualnie lub w grupkach od 2 do 5 osób
Ważne! Instruktor prowadzący jest w wodzie z dziećmi co daje komfort i poczucie bezpieczeństwa uczestnikom
Umiejętności jakie powinno dziecko posiadać w grupie Rekiny!
 - a) Oswojenie z wodą
 - b) Wyleżenie na plecach i brzuchu
 - c) Pływanie z przyborami wypornościowymi
- Grupa **TSUNAMI** – zajęcia dla dzieci w wieku od 8 lat wzwyż
Umiejętności jakie powinno dziecko posiadać w grupie Tsunami!
 - a) Zajęcia indywidualne w max. 3 osobowych grup bez wymogów umiejętnościowych
 - b) Zajęcia grupowe 8 do 10 osób – brak lęku przed głęboką wodą oraz przemieszczanie się w wodzie z przyrządem z użyciem kończyn dolnych i górnych

PROGRAMY

GRUPA ŁÓDECZKI



Dobór grupy wśród Łódeczek według umiejętności i stopnia
zaawansowania w celu maksymalizacji efektywności

- Zajęcia trwają 30 min (dla tak małych dzieci jest to optymalny czas pracy w wodzie)
- Max 3 osobowe grupki
- Oswajanie dzieci z wodą
- Zanurzanie głowy i otwieranie oczu pod wodą (nauka orientacji w wodzie)
- Nauka prawidłowego wydechu do wody
- Samodzielne leżenie na brzuchu i plecach w wodzie
- Poruszanie się w wodzie z przyborami
- Poprawna praca nóg
- Samodzielne skoki do wody

EFEKTY ZAJĘĆ ŁÓDECZEK

- a) Oswojenie dziecka z wodą
- b) Wyrabianie nawyku zabawy w wodzie – pośrednio nauka poprzez zabawę
- c) Kształtowanie prawidłowych ruchów i zachowań w wodzie
- d) Przygotowanie dziecka do kontynuacji przygody z nauką pływania w następnej grupie

GRUPA REKINY



Dobór grupy wśród Rekinów według umiejętności i stopnia
zaawansowania w celu maksymalizacji efektywności

- Zajęcia trwają 45 min
- Zajęcia w max w 5 osobowych grupkach
- Początkujące Rekiny w grupkach max 3 osobowych
- Oswajanie dziecka z większą wodą
- Pływanie z coraz mniejszą liczbą przyborów wypornościowych
- Nauka nurkowania i wyławiania przedmiotów z dna
- Nauka ślizgu na brzuchu i plechach
- Nauka podstawowych elementów stylów pływackich poprzez zabawę
- Skoki do wody połączone z wyławianiem przedmiotów z dna

EFEKTY ZAJĘĆ REKINÓW



- Brak lęku przed głęboką wodą
- Bezpieczne i swobodne korzystanie z basenu pływackiego
- Wpojenie wiedzy na temat bezpiecznej rekreacji ruchowej związanej z wodą i aktywnym wypoczynkiem
- Umocnienie więzi i zaufania do prowadzącego zajęcia
- Wstępna nauka stylów pływackich

GRUPA TSUNAMI



Dobór grupy w grupie Tsunami według umiejętności i stopnia zaawansowania w celu maksymalizacji efektywności

- Zajęcia trwają 45 min w grupach max 10 osobowych
- Nauka i doskonalenie wszystkich technik pływackich
- Skoki do wody od wślizgu do skoku startowego z platformy
- Technika nawrotów
- Pływanie pod wodą z elementami nurkowania
- Elementy ratownictwa wodnego

EFEKTY ZAJĘĆ GRUPY TSUNAMI



- Uczeń poznał wszystkie techniki pływackie
- Potrafi wykonać nawroty do danej techniki pływackiej
- Wykona skok startowy do danego stylu pływackiego
- Przepływa dłuższy dystans pod wodą