

Zjazd II
INSTRUKTOR SPORTU PŁYWANIE

01.03.2025 r. (sobota)

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
08:45-10:15	Technika pływania kraulem na piersiach, techniki startów i nawrotów. Systematyka ćwiczeń w nauczaniu pozycji ciała, ruchów nóg i ramion oraz koordynacji ogólnej. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
10:15-11:45	Technika pływania kraulem na grzbiecie, techniki startów i nawrotów. Systematyka ćwiczeń w nauczaniu pozycji ciała, ruchów nóg i ramion oraz koordynacji ogólnej. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
11:45-13:15	Technika pływania żabką (stylem klasycznym), techniki startów i nawrotów. Systematyka ćwiczeń w nauczaniu pozycji ciała, ruchów nóg i ramion oraz koordynacji ogólnej. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
13:15-14:45	Technika pływania delfinem, techniki startów i nawrotów. Systematyka ćwiczeń w nauczaniu pozycji ciała, ruchów nóg i ramion oraz koordynacji ogólnej. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
14:45-16:15 (basen)	P: Systematyka ćwiczeń w nauczaniu kraulem na grzbiecie oraz kraulem na piersiach. Nauczanie startów z platformy startowej, startów z wody oraz nawrotów.	dr Damian Jerszyński

Miejsce odbywania zajęć: Pływalnia AWF, ul. Droga Dębińska, s. 219