

Zjazd II
INSTRUKTOR SPORTU PŁYWANIE

11.03.2023 r. (sobota)

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
09.30-11.00 (sala 219)	Teoretyczne podstawy techniki pływania sportowego.	dr Damian Jerszyński
11.00-12.30 (sala 219)	Technika pływania kraulem na grzbiecie , techniki startów i nawrotów. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
12.30-14.00 (sala 219)	Technika pływania kraulem na 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
14.00-15.30 (basen)	Praktyka: Systematyka ćwiczeń w nauczaniu kraulem na grzbiecie oraz kraulem na piersiach. Nauczanie starów z platformy startowej, startów z wody oraz nawrotów.	dr Damian Jerszyński

12.03.2023 r. (niedziela)

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
09.30-11.00 (sala 219)	Technika pływania żabką (st. klasycznym) , technika skoków startowych i nawrotów. Systematyka ćwiczeń w nauczaniu pozycji ciała, ruchów nóg i ramion oraz koordynacji ogólnej. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
11.00-12.30 (sala 219)	Technika pływania delfinem, technika skoków startowych i nawrotów. Systematyka ćwiczeń w nauczaniu pozycji ciała, ruchów nóg i ramion oraz koordynacji ogólnej.	dr Damian Jerszyński
12.30-14.00 (sala 219)	Alternatywne formy pływania – morsowanie.	dr Damian Jerszyński
14.00-15.30 (basen)	Praktyka: Systematyka ćwiczeń w nauczaniu żabką (stylem klasycznym) oraz delfinem. Nauczanie starów z platformy startowej oraz nawrotów.	dr Damian Jerszyński

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