

„Umiem pływać”-zajęcia na basenie.

45 uczniów z klas II-IV uczestniczy w Programie wojewódzkim organizowanym przez Województwo Małopolskie (Urząd Marszałkowski), przeznaczony dla dzieci, które nie potrafią pływać, oraz te, które chcą poprawić swoje umiejętności. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów i ratowników na basenie w Proszowicach.

Program będzie trwał 13 wyjazdów,, obejmuje naukę podstawowych umiejętności w wodzie:

- * oswojenie się z wodą,
- * naukę oddychania w wodzie,
- * naukę podstawowych stylów pływackich (grzbiet, kraul),
- * zasady bezpieczeństwa na basenie i nad wodą.

Celem jest, żeby każde dziecko po kilku tygodniach umiało utrzymać się na wodzie i bezpiecznie poruszać, a najlepiej przepłynąć kilkanaście lub kilkadziesiąt metrów oraz

1. Poprawa bezpieczeństwa nad wodą — uczniowie uczą się podstawowych umiejętności pływackich i zasad bezpiecznego zachowania się nad zbiornikami wodnymi.
2. Rozwój fizyczny i zdrowotny – poprawa kondycji, koordynacji ruchowej, zapobieganie wadom postawy, przeciwdziałanie otyłości.
3. Zagospodarowanie czasu wolnego — aktywne spędzanie czasu po lekcjach, zachęcanie do ruchu i sportu.
4. Kształtowanie cech charakteru— np. wytrwałości, samodyscypliny, pokory.

Beata Zapiór