

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Ogólna charakterystyka programu	9
2. Program nauki pływania w klasach I-III	11
2.1. Program nauki pływania w klasie I	12
2.2. Program nauki pływania w klasie II	19
2.3. Program nauki pływania w klasie III	27
3. Program pływania sportowego w klasach IV-VI	37
3.1. Kształtowanie profilu energetycznego - klasa IV	38
3.2. Wszechstronność stylowa - klasa V	43
3.3. Specjalizacja stylowa i dystansowa – klasa VI	49
Literatura	55