



**MOJA ULUBIONA
DYSCYPLINA SPORTOWA
TO PŁYWANIE**

Istnieje wiele stylów pływania

- Styl motylkowy (delfin)
- Styl grzbietowy
- Styl klasyczny (żabka)
- Styl dowolny
- Styl zmienny
- Kraul



Moim ulubionym stylem pływania jest kraul.

Co daje pływanie ?

- **Kształtuje mięśnie**
- **Wzmacnia serce**
- **Wzmacnia kości**
- **Likwiduje bóle kręgosłupa**
- **Zwiększa gibkość i zwinność**
- **Poprawia kondycję**

CZY WIESZ, ŻE...

- Pierwszy oficjalny konkurs pływacki zorganizowano w Japonii w 35 r. p.n.e.
- Temperatura wody podczas zawodów wynosi od 25 °C do 28 °C.
- Pływalnia olimpijska, na której rozgrywane są zawody, ma wymiary 50x25m.

NAJPIĘKNIEJSZĄ
KONKURENCJĄ OLIMPIJSKĄ W
WODZIE JEST
PŁYWANIE SYNCHRONICZNE





+

Najsłynniejszą polską pływaczką jest
Otylia Jędrzejczak,
która została mistrzynią olimpijską,
dwukrotną mistrzynią świata,
pięciokrotną mistrzynią Europy
na długim basenie,
trzykrotną rekordzistką świata
oraz trzykrotnie została wybrana
najlepszym sportowcem Polski.



o

DZIĘKUJĘ
BASIA FRYMARSKA