

Učivo základní plavecké výuky - „neplavci“

Většinou je rozsah učiva určen žáků 1. a 2. tříd ZŠ – na začátku pl.výcviku žák neplave

1. **Hygiena plavání** – vštěpovat žákům hygienické zásady a budovat hygienické návyky:
 - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
 - vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu: sprchování, otužování, sušení těla
2. **Adaptace na vodní prostředí** – formou her postupně a nenásilně adaptovat žáky na vodní prostředí, učit žáky nebát se vody
3. **Základní plavecké dovednosti** – učit žáky základním plaveckým dovednostem:
 - *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: potopení obličeje a postupné otvírání očí, přetočení ve vodě podél osy těla, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplouvání kruhy, atd.
 - *plavecká poloha – splývání* : splývání na břicho, na zádech, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, splývání po odrazu od stěny v obou polohách
 - *plavecké dýchání*: výdechy do hladiny, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdech současně ústy i nosem, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, opakované výdechy do vody při různých typech činnosti
 - *skoky a pády do vody*: nácvik jednoduchých skoků a pádů do vody z okraje bazénu i startovních bloků
3. **Zvládnout jeden plavecký způsob - prsa** - a uplavat minimálně 25 metrů, mít schopnost reagovat na pohyb jiného plavce a mít schopnost dosáhnout břehu z jakéhokoliv místa bazénu
4. **Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů základního plaveckého výcviku** – nácvik znakových nohou a jednoduché obrátky
5. **Prvky sebezáchrany** – naučit žáky základním prvům sebezáchrany:
 - šlapání vody
 - prvky dopomoci unavenému plavci – přivolání pomoci
 - bezpečnostní zásady plavání ve volné přírodě

Doprovodné zpestření plavecké výuky žáků:

velký výběr plaveckých pomůcek
vodní aerobik s hudbou
využití dětského bazénu, tobogánu, vířivky a páry
soutěže, vodní sporty, štafetové závody, volné hraní ve vodě

Učivo základní plavecké výuky - „poloplavci“

Většinou je rozsah učiva určen žáků 2. a 3. tříd ZŠ – na začátku pl.výcviku žák uplave max. 25 m

1. **Hygiena plavání** – upevňovat získané hygienické návyky, rozšiřovat plavecké vědomosti získané v předcházejícím plaveckém výcviku:
 - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
 - základní hygiena před vstupem do bazénu, sprchování a sušení těla
 - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu
2. **Základní plavecké dovednosti** – zdokonalovat a rozšiřovat základním plavecké dovednosti:
 - *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: potopení obličeje a postupné otvírání očí, přetočení ve vodě podél osy těla, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplouvání kruhy, atd.
 - *plavecká poloha – splývání* : splývání na břiše, na zádech, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, splývání po odrazu od stěny v obou polohách, splývání po skoku do vody
 - *plavecké dýchání*: opakované, pravidelné výdechy do vody bez pohybu, v pohybu a při plaveckém způsobu prsa
 - *skoky a pády do vody*: nácvik jednoduchých skoků a pádů do vody z okraje bazénu i startovních bloků, nácvik startovního skoku
3. **Zdokonalit plavecký způsob prsa** s cílem uplavat po libovolných obrátkách 100 a více metrů
4. **Naučit další plavecký způsob – znak** – a uplavat 25 metrů
5. **Seznámit se s plaveckým způsobem -kraul** - a s jeho základními plaveckými prvky
6. **Prvky sebezáchrany a dopomoci unavenému plavci** – šlapání vody; seznámení s prvky dopomoci unavenému plavci - tažení, plavání na boku, přivolání pomoci, bezpečnostní zásady při plavání ve volné přírodě.

Doprovodné zpestření plavecké výuky žáků:

velký výběr plaveckých pomůcek

vodní aerobik s hudbou

využití dětského bazénu, tobogánu, vířivky a páry

soutěže, vodní sporty, štafetové závody, volné hraní ve vodě

Učivo základní plavecké výuky - „plavci“

Většinou je rozsah učiva určen žákům 4. a 5. tříd ZŠ – na začátku pl. výcviku žák uplave min. 200 m

1. **Hygiena plavání** – upevňovat získané hygienické návyky, rozšiřovat plavecké vědomosti získané v předcházejícím plaveckém výcviku:
 - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
 - základní hygiena před vstupem do bazénu, sprchování a sušení těla
 - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu
2. **Základní plavecké dovednosti** – zdokonalovat a rozšiřovat základním plavecké dovednosti:
 - *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: potopení obličeje a postupné otvírání očí, přetočení ve vodě podél osy těla, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplování kruhy, uplavání co nejdelší vzdálenosti pod vodou atd.
 - *plavecká poloha – splývání* : splývání na břiše, na zádech, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, splývání po odrazu od stěny v obou polohách, splývání po skoku do vody
 - *plavecké dýchání*: opakované, pravidelné výdechy do vody bez pohybu, v pohybu a při plaveckém způsobu prsa, znak a kraul
 - *skoky a pády do vody*: nácvik jednoduchých skoků a pádů do vody z okraje bazénu i startovních bloků, nácvik startovního skoku
 - *pocit vody spojený s rozvojem vnímání vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů*: změny směru pohybu, přetáčení kolem osy, zrychlování a zpomalování pohybů, nácvik jednoduchých obrátek
3. **Zdokonalit plavecký způsob prsa a znak** s cílem uplavat po libovolných obrátkách 200 a více metrů
4. **Naučit další plavecký způsob – kraul** – a uplavat 25 metrů

Prvky sebezáchrany a dopomoci unavenému plavci – šlapání vody; seznámení s prvky dopomoci unavenému plavci - tažení, plavání na boku, přivolání pomoci, bezpečnostní zásady při plavání ve volné přírodě.

Doprovodné zpestření plavecké výuky žáků:

velký výběr plaveckých pomůcek
vytrvalostní plavání
vodní aerobik s hudbou
využití dětského bazénu, tobogánu, vířivky a páry
soutěže, vodní sporty, štafetové závody, volné hraní