Náplň, žádoucí cíle a výstupy základní plavecké výuky pro 1. stupeň ZŠ

Schéma hodiny:

- ***nástup-docházka***
- ***práce ve skupinách***
- ***volné hraní***
- ***nástup***
- ***odchod do šaten***

Rozcvička - na začátku každé hodiny probíhá rozcvička, která je důležitou součástí hodiny (zahřátí svalů a rozhýbání celého těla):

kopání natažených nohou:

- pohyb nohou začíná u kyčle, kolena se skoro neohýbají
- kraulové a znakové nohy - plavec sedí, nebo leží horní polovinou těla přes okraj bazénu a soustředí se na správné zapojení svalů na nohách

základní nácvik dýchání:

- plavec stojí ve vodě obličejem otočený směrem ke kraji, natažené paže drží okraj bazénu. Snaha o pravidelné výdechy do vody. Velký nádech a plný výdech do vody. Ideálně pusou i nosem současně.

chůze a běh:

- celé družstvo se na pokyn učitele přesune na druhou stranu bazénu, kde se posadí, nebo se postaví ve vodě zády k okraji. Na pokyn se vrátí zpět.
- plavec se pohybuje v prostoru, kde dosáhne

skoky a poskoky:

- snožmo, popředu, pozadu, po jedné noze, do podřepu, do dřepu - pod vodu

Rozcvička lze různě kombinovat. Vhodné od jednoduchých cviků k těžším v průběhu kurzu a vždy přiměřeně ke schopnostem skupiny i jednotlivce.

1. MĚSÍC

1. hodina:

- poučení o bezpečnosti, hygieně a organizaci v bazéně
- rozdělení žáků do družstev podle dovedností
- volné hraní, seznámení s prostředí
- nástup a odchod do šaten

2 - 4. hodina:

- nástup podle družstev (rozdělení dětí, které v 1. hodině chyběly), docházka
- rozcvička
- nácvik dýchání
- splývání- ve znakové a kraulové poloze
- nácvik pohybu nohou- znakové a kraulové nohy
- spojení rytmického dýchání a pohybu nohou
- skoky do vody - po nohou
- volné hraní
- nástup a odchod

Pomůcky: plavecké desky velké, plavecké desky malé, plavecké pontony, žížaly, míče,

2. MĚSÍC

- nástup a docházka
- rozcvička
- nácvik znakových nohou s plaveckou deskou pod hlavou, nebo ve vzpažení
- nácvik kraulových nohou (s plaveckou deskou) s nádechem vpřed
- nácvik pohybu paží. Nejdříve znakové, po zvládnutí kraulové:
    - na suchu ve stoji rozkročmo- předklon
    - ve vodě ve stoji rozkročmo- dýchání
    - v chůzi po dně bazénu (s destičkou)
    - důležité je pochopení nádechu stranou, vždy současně s pohybem paží
- skoky do vody
- nácvik startovního skoku (šipka)
    - ze sedu na okraji bazénu
    - ze dřepu, nebo kleku na okraji bazénu
    - ze dřepu na bloku
    - ze stoje

        - nácvik odrazu
- nácvik potápění
        - lovení předmětů
        - podplavávání ve dvojicích, nebo ve skupinách
- volné hraní
- nástup a odchod

Pomůcky: plavecké desky velké, plavecké desky malé, plavecké pontony, žížaly, míče, puky kroužky

3. MĚSÍC

- nástup a docházka
- rozcvička
- nácvik souhry znak a kraul- vhodné použití plaveckých ploutví
- plavání na délku bazénu
- děti, které si ještě nejsou jisté v části bazénu, kde nedosáhnou, plavou pouze do místa, kde se mohou pohodlně postavit
- plavání pod vodou s využitím ploutví
- lovení předmětů spojené s plaváním pod vodou
- skoky do vody
- volné hraní
- nástup a odchod

Pomůcky: plavecké desky velké, plavecké desky malé, plavecké pontony, žížaly, míče, puky kroužky, plavecké ploutve

4. MĚSÍC

- nástup a docházka
- rozcvička
- nácvik souhry znak a kraul
- plavání plaveckých způsobů znak a kraul na délku bazénu (50-100metrů)
- vodní pólo
- skoky do vody
- plavání pod vodou s využitím ploutví
- lovení předmětů spojené s plaváním pod vodou
- skoky do vody
- volné hraní
- nástup a odchod

Pomůcky: plavecké desky velké, plavecké desky malé, plavecké pontony, žížaly, míče, puky, kroužky, plavecké ploutve, plavecké brýle

5. MĚSÍC

- nástup a docházka
- rozcvička
- zkoušení plaveckých způsobu
- vytrvalost (podle dovedností jednotlivce)
- vodní pólo
- skoky do vody
- plavání pod vodou
- skoky do vody
- volné hraní
- nástup a odchod

Pomůcky: plavecké desky velké, plavecké desky malé, plavecké pontony, žížaly, míče, puky, kroužky, plavecké ploutve, plavecké brýle

<u>Cíle plavecké výuky:</u>

- ***žák se stává plavcem, pokud uplave 200m alespoň jedním plaveckým způsobem***
- ***umí skočit do místa, kde nestačí a poté doplave k okraji bazénu***
- ***plave a skáče do vody bez plaveckých pomůcek (destička, ploutve, plavecké brýle)***

<u>Výstupy:</u>

- ***žák předvede vše, co se při plavecké výuce naučil***
- ***do plaveckého vysvědčení mu budou zapsány 2-3 různé výkony ve vodě.***
- ***výstupy jsou individuální, vždy je přihlíženo k možnostem a schopnostem jednotlivce***
- ***žák není nucen do žádné z uvedených činností***
- ***činnosti jsou dítěti nabízeny, nejsou povinné***

<u>Délka a rozsah plaveckého kurzu:</u>

- ***je závislá na možnostech školy provozující výuku***
- ***rozsah výuky je 40 hodin/1. stupeň ZŠ***
- ***plavecký kurz je povinný***
- ***u pokročilých plavců, lze přidat výuka třetího plaveckého způsobu- prsa***
- ***u sportovních tříd výuka čtvrtého plaveckého způsobu- motýlek***