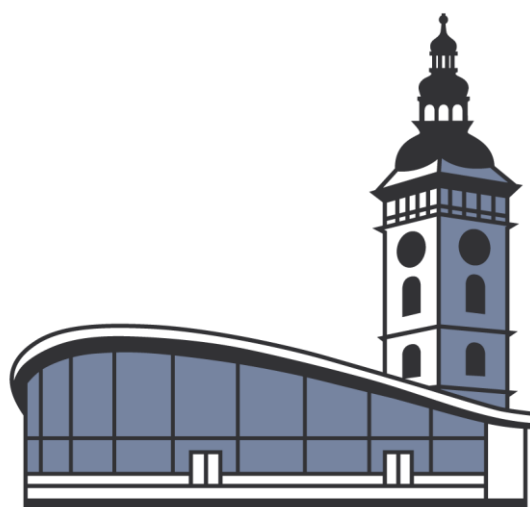


Učební plány

Plavecká škola
Plavání České Budějovice o.s.



PLAVÁNÍ
České Budějovice

Plavecká škola při stanovení cílů výuky plavání vychází z těchto předpisů:

- 1) Zajištění plavecké výuky na základních školách – MŠMT č. j. 32167/04-50 z 31. 1. 2005
- 2) Zákon 561/2004 Sb. – školský zákon, týkající se RVPZV a ŠVP
- 3) Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání č. j. 31 504/2004 – 22
- 4) Vyhláška č. 48/2005 Sb. z 18. 1. 2005 o základním vzdělání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky (§2 bod 3 a §14 a 15)
- 5) Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních – MŠMT č. j. 29159/2001 26 z 9. 11. 2001
- 6) Vyhláška č. 64/2005 Sb. z 2. 2. 2005 o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů
- 7) Informace MŠMT k výuce plavání žáků 1. Stupně ZŠ v rámci povinné TV č. j. 29248/96-50
- 8) Zákon 455/90 Sb. o živnostenském podnikání

Předplavecká etapa plavecké výuky

1. kurz

Rozsah učiva je určen žákům MŠ ve věku 5 až 6 let.

1. **Hygiena plavání** – vštěpovat dětem hygienické zásady, budovat hygienické návyky
 - vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
 - sprchování a otužování, sušení těla
 - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
 - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu

2. **Adaptace na vodní prostředí** – formou her postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učit děti nebát se vody. Postupně získávat důvěru v učitele plavání, podporovat přirozený pohyb ve vodě - chůzi, lezení, poskoky, běh, honičky v mělké vodě, napodobivé činnosti.

3. **Základní plavecké dovednosti** – učit děti popsaným základním plaveckým dovednostem
 - *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: mytí obličeje, potopení obličeje a postupné otvírání očí, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplování obručemi, jízda na skluzavce, atd.
 - *plavecká poloha – splývání* – spojená se vznášením ve vodě: splývání v obou polohách – na břiše, na zádech, nalehnutí na hladinu v obou polohách, splývání s pomůckami, splývání s dopomocí, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, vznášení ve vodě v nejrůznějších polohách – hříbek, medúza, hvězda, atd.
 - *plavecké dýchání*: mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do vody, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdech současně ústy i nosem, výdechy při různých typech pohybu, opakovaný výdech do vody, rytmické dýchání
 - *skoky a pády do vody*:
ze sedu, z podřepu, ze stoje po nohách, skoky střemhlav z nízkých poloh, pády a skoky z velkých pomůcek na hladině

4. Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů 2. kurzu předplavecké výuky spojené především s *pocitem vody*, střídání velikosti záběrové plochy horních končetin a dolních končetin, nácvik znakových a kraulových nohou.

Předplavecká etapa plavecké výuky

2. kurz

Rozsah učiva je určen žákům 1. tříd ZŠ.

1. **Hygiena plavání** – vštěpovat žákům hygienické zásady, budovat hygienické návyky.
 - vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
 - sprchování a otužování, sušení těla
 - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
 - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu
2. **Adaptace na vodní prostředí** – formou her postupně a nenásilně adaptovat žáky na vodní prostředí, učit žáky nebát se vody. Postupně získávat důvěru v učitele plavání, podporovat přirozený pohyb ve vodě - chůzi, lezení, poskoky, běh.
3. **Základní plavecké dovednosti** – učit žáky popsaným 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 obručemi, atd.
 - *plavecká poloha – splývání* – spojená se vznášením ve vodě: splývání v obou polohách – na břiše, na zádech, nalehnutí na hladinu v obou polohách, splývání s pomůckami, splývání s dopomocí, splývání se zadrženým dechem, splývání s výdechem do vody, vznášení ve vodě v nejrůznějších polohách – hříbek, medúza, hvězda, atd.
 - *plavecké dýchání*: mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do vody, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdech současně ústy i nosem, výdechy při různých typech pohybu
 - *skoky a pády do vody*:
 - ze sedu, dřepu a podřepu, ze stoje po nohách, skoky střemhlav z nízkých poloh
4. **Naučit jeden plavecký způsob** – znak – a uplavat 10 metrů
 - mít schopnost reagovat na pohyb jiného plavce
 - mít schopnost dosáhnout břehu z jakéhokoliv místa bazénu
5. Seznámit žáky s bezpečnostními zásadami plavání ve volné přírodě

Základní etapa plavecké výuky

1. kurz

Rozsah učiva je určen žákům 2. tříd ZŠ.

1. **Hygiena plavání** – vštěpovat žákům hygienické zásady, budovat hygienické návyky
 - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
 - kontraindikace při výuce plavání
 - vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu: sprchování a otužování, sušení těla
 - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
 - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu
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 popsaným základním plaveckým dovednostem
 - *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: potopení obličeje – postupné otvírání očí, přetočení ve vodě podél osy těla, kotouly ve vodě, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplouvání obručemi, atd.
 - *plavecká poloha – splývání* – spojená se vznášením ve vodě: splývání v obou polohách – 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 činností
 - *skoky a pády do vody*
4. **Zvládnout jeden plavecký způsob** – znak – a uplavat 25 metrů
 - mít schopnost reagovat na pohyb jiného plavce
 - mít schopnost dosáhnout břehu z jakéhokoliv místa bazénu
5. **Naučit základy 2. plaveckého způsobu** – kraul, prsa
6. **Prvky sebezáchrany** – naučit žáky základním prvkům sebezáchrany:
 - vznášení, šlapání vody
 - prvky dopomoci tonoucímu: přivolání pomoci
7. Seznámit žáky s **bezpečnostními zásadami** plavání ve volné přírodě

Základní etapa plavecké výuky

2. kurz

Rozsah učiva je určen žákům 3. tříd ZŠ.

1. **Hygiena plavání** – upevňovat získané hygienické zásady, rozšiřovat vědomosti získané v předcházející etapě o nové poznatky v následujících oblastech:
 - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
 - kontraindikace při výuce plavání
 - vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu: sprchování a otužování, sušení těla
 - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
 - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu
2. **Základní plavecké dovednosti** – zdokonalovat naučené, upevňovat získané pohybové návyky a rozšiřovat základní 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 obručemi, atd.
 - *plavecká poloha – splývání*: splývání po skoku do vody
 - *plavecké dýchání*: opakované, pravidelné výdechy do vody bez pohybu, v pohybu a při plaveckém způsobu kraul (prsa)
 - *skoky a pády do vody*: pády a skoky ze startovních bloků a zvýšených míst bazénu, 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 znak** s cílem uplavat 50 a více metrů
4. **Naučit 2. plavecký způsob** – kraul, prsa – a uplavat 25 metrů
5. **Prvky sebezáchrany, dopomoci unavenému plavci a dopomoci tonoucímu**
 - seznámit žáky s prvky dopomoci unavenému plavci: tažení, letka, most
 - naučit žáky dovednosti nezbytné při dopomoci tonoucímu: základní znak, plavání na boku, přivolání pomoci
6. Zopakovat s žáky **bezpečnostní zásady** plavání ve volné přírodě

Zdokonalovací etapa plavecké výuky

Rozsah učiva je určen žákům 4. a vyšších tříd ZŠ

1. **Hygiena plavání** – upevňovat získané hygienické návyky, rozšiřovat vědomosti získané v předcházející etapě o nové poznatky z následujících oblastí:
 - zdravotní význam plavání, regenerace, rehabilitace, zvyšování zdatnosti
 - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
 - kontraindikace při výuce plavání
 - vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu: sprchování a otužování, sušení těla
 - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
 - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu
2. **Další plavecké dovednosti:** dohmat u jednotlivých plaveckých způsobů, nácvik obrátky jednotlivých závodních plaveckých způsobů (kromě delfína), skoky a pády do vody, startovní skok, plavání pod hladinou do vzdálenosti 10 metrů a lovení předmětů.
 - teorie: závodní plavecké způsoby, plavecké sporty, záběr, dohmat
3. **Rozvoj plavecké vytrvalosti:** zdokonalit plavecký způsob znak s cílem po závodní znakové obrátce uplavat 200 metrů
4. **Zdokonalit plavecký způsob kraul (prsa)** s cílem uplavat 50 a více metrů
5. **Naučit další plavecký způsob** – prsa (kraul) – s cílem uplavat 25 a více metrů
6. **Dovednosti záchranného a branného plavání:** záchranářské skoky do vody, způsoby zanořování, plavání ve ztížených podmínkách, plavání v oděvu, skoky a pády v oděvu

VSTUPNÍ TESTY

Rozdělování do družstev v 1. výukové hodině podle plaveckých dovedností:

- **NEPLAVCI:**
 - neumí splývat, nepotopí obličej, bojí se vody
 - splývá v poloze na břiše nebo na zádech
- **POLOPLAVCI:**
 - umí kraulové nohy (s deskou), znakové nohy
 - částečně „kraul“, „znak“
- **PLAVCI:**
 - dobře „znak“, „kraul“ a trochu „prsa“
 - dobře všechny tři plavecké způsoby

VÝSTUPNÍ TESTY

Hodnocení plaveckých dovedností:

- **NEPLAVCI:**
 - dýchání (rytmické dýchání s výdechy do vody)
 - splývání – znaková poloha
 - splývání – kraulová poloha
 - skoky a pády do vody z kraje bazénu
 - skoky a pády do vody ze zvýšených míst bazénu a ze startovních bloků
 - kraulové nohy (KN s deskou)
 - znakové nohy (ZN s deskou)
 - znakové nohy (ZN bez desky)
 - plavecký způsob – znak

- **POLOPLAVCI:**
 - dýchání (rytmické dýchání s výdechy do vody)
 - znakové nohy (ZN bez desky)
 - kraulové nohy (KN s deskou)
 - kraulové ruce s deskou – P, L (nádech na stranu)
 - prsové ruce ve splývání
 - prsové nohy s deskou
 - prsová souhra ve splývání
 - plavecký způsob – znak
 - plavecký způsob – kraul

- **PLAVCI:**
 - dýchání (rytmické dýchání s výdechy do vody)
 - znakové nohy (ZN bez desky)
 - kraulové ruce s deskou – P,L (nádech na stranu)
 - prsové nohy s deskou
 - prsové ruce s výdechy do vody
 - plavecký způsob – znak
 - plavecký způsob – kraul
 - plavecký způsob – prsa

Hodnocení plavecké výkonnosti

- **Všestranný plavec**..... 200 m a více dvěma PZ, 25 m třetím PZ, 10 m pod vodou, startovní skok
- **Plavec**..... 200 m a více jedním PZ
- **Poloplavec**..... 25 až 200 m jedním PZ
- **Neplavec**..... do 25 m jedním PZ