

Učivo zdokonalovací plavecké výuky

Je určeno žákům 4. a 5. tříd ZŠ

- 1. Hygiena plavání** - upevňovat získané hygienické návyky a rozšiřovat vědomosti o další nové poznatky
 - zdravotní význam plavání, regenerace a rehabilitace
 - fyzická a psychická připravenost na výuku, zvyšování zdatnosti
 - vybavení žáků na výuku plavání,
 - základní hygiena před vstupem do bazénu a po skončení výuky
 - sprchování, otužování a sušení
 - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
 - zásady bezpečnosti při plavání a pohybu v areálu bazénu
- 2. Základní plavecké dovednosti** - zdokonalovat a upevňovat získané plavecké dovednosti, zlepšování technického provedení pohybu, výuka třetího plaveckého způsobu, uplavat jedním způsobem 200 m, podle pohybových schopností žáků zařadit průpravná cvičení plaveckého způsobu motýlek
 - splývání v obou polohách
 - pravidelné dýchání při plavání jednotlivými plaveckými způsoby
 - skoky a pády do vody, nácvik jednoduchého startovního skoku ze zvýšeného okraje a z bloků
 - lovení předmětů pod hladinou
- 3. Rozvoj plavecké vytrvalosti** - zdokonalovat hlavně plavání plaveckým způsobem prsa a kraul
- 4. Prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu** - skok do neznámé vody, šlapání vody na místě v hloubce, způsob zanořování, tažení, plavání pod hladinou, seznámit žáky se zásadami plavání ve volné přírodě.
- 5. Základní metoda – metoda smíšená**