

## Učivo zdokonalovací plavecké výuky

---

Učivo je určeno žáků 6. – 9. tříd

- Hygiena plavání** - upevňovat získané hygienické návyky, získávat nové poznatky z oblastí :
  - zdravotní význam plavání, regenerace a rehabilitace, zvyšování fyzické zdatnosti
  - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
  - vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
  - sprchování a otužování, sušení
  - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
  - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu
  - hygiena – péče o pleť, péče o nohy, plavání a menstruace
- Další plavecké dovednosti** - dohmat u jednotlivých plaveckých způsobů, nácvik obrátky a startovního skoku u jednotlivých plaveckých způsobů / K,P,Z /, plavání pod hladinou na vzdálenost 10 – 25 metrů a lovení předmětů, ploutvové plavání, štafetové plavání, základy vodního póla, základy vodního aerobiku, základy synchronizovaného plavání.
- Rozvoj plavecké vytrvalosti** - uplavat 400 – 800 metrů.
- Zdokonalovat** technické provedení pohybu u jednotlivých plaveckých způsobů / K,P,Z /, podle pohybových schopností žáků zařadit základy plaveckého způsobu motýlek.
- Dovednosti záchranného a branného plavání** - skok do neznámé vody, zanořování, záchranný kraul, tažení a dopomoc, plavání ve stížených podmínkách, lovení a přenášení předmětů v hloubce, plavání v oděvu apod.