

Učivo základní plavecké výuky

Učivo je určeno žákům 3. popřípadě 4. tříd ZŠ (druhá část povinné výuky)

- 1. Hygiena plavání** - upevňovat základní hygienické návyky
 - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
 - 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** - výuka dvou plaveckých způsobů v kombinaci prsa – znak, kraul – znak. Volba prvního plaveckého způsobu prsa nebo kraul se řídí dispozicemi a pohybovými schopnostmi žáků. Cílem je uplavat alespoň 25m jedním způsobem a 10m druhým způsobem
 - splývání v obou polohách a po skoku do vody
 - dýchání – opakované, pravidelné výdechy do vody bez pohybu, při prvkovém plavání až po dýchání při souhře
 - skoky a pády do vody z okraje bazénu, se zvýšeného okraje a ze startovních bloků, nácvik jednoduchého startovního skoku z okraje bazénu
 - orientace ve vodě spojená s ponořením a potápěním, potopení obličeje a otevření očí, přetočení ve vodě podél osy těla, lovení předmětů a pod.

- 3. Jednoduché prvky sebezáchrany** - využít znakových prvků, plavání na boku, přivolání pomoci, seznámit žáky se zásadami plavání ve volné přírodě.

- 4. Základní metoda výuky** - metoda smíšená