

## Učivo základní plavecké výuky

---

Učivo je určeno žákům 2. popřípadě 3. třídy (první část povinné výuky)

- 1. Hygiena plavání** – vštěpovat žákům hygienické zásady, vytvářet hygienické návyky :
  - vybavení dětí 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
- 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, napodobivé činnosti atd.
- 3. Základní plavecké dovednosti** - učit žáky popsaným základním plaveckým dovednostem :
  - orientace ve vodě - spojená s ponořením a potápěním, potopení obličeje a postupné otevírání očí, přetočení ve vodě podél osy těla, lovení předmětů z přiměřené hloubky, kotouly ve vodě, prolouvání kruhy apod.
  - plavecká poloha – splývání – vznášení ve vodě, splývání v obou polohách: na břiše a na zádech, splývání s pomůckami, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, splývání s odrazem od stěny, splývání bez pomůcek
  - plavecké dýchání – mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bubláni do vody, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdech s pohybovým úkolem, opakované výdechy do vody při různých pohybových činnostech
  - skoky a pády do vody – skoky a pády do vody z nízkých poloh, ze sedu, dřepu a podřepu, ze stoje, skok po hlavě z nízké polohy
  -
- 4. Zvládnout základy jednoho plaveckého způsobu** a uplavat min. 25 metrů, reagovat na pohyb jiného plavce, mít schopnost dosáhnout okraje bazénu z kteréhokoliv místa bazénu.
- 5. Bezpečnost** – naučit žáky přivolat záchranu a seznámit je s bezpečnostními zásadami plavání v přírodě.
- 6. Základní metoda** – metoda smíšená.