

Učivo základní plavecké výuky

Učivo je určeno žákům s lehkým mentálním postižením

1. **Hygiena plavání** - základní hygienické návyky a zásady :
 - vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
 - sprchování a utužování, sušení těla
 - způsoby dorozumívání v prostředí bazénu
 - zásady bezpečnosti při výuce a při pohybu v areálu bazénu

2. **Adaptace na vodní prostředí** - formou her adaptovat žáky na vodní prostředí, učit je nebát se vody, docílit přirozeného pohybu žáků ve vodě. Získávat důvěru v učitele plavání.

3. **Základní plavecké dovednosti**
 - průpravné hry a cvičení na suchu
 - dýchání do vody - mytí obličeje s výdechem do rukou, bubláni do vody, výdechy s potopením obličeje – hry pro dýchání
 - splývání – jednoduché nalehnutí na vodu s pomůckami v obou polohách
 - pády a skoky do vody z nízkých poloh – prosté skoky a pády ze sedu, dřepu a podřepu a ze stoje po nohách
 - jeden plavecký způsob / K,P,Z /
 -
 - na druhém stupni :
 - další plavecké dovednosti
 - zdokonalení plaveckého způsobu
 - případně další plavecký způsob
 - jednoduchá aquagymnastika
 - prvky zdravotního plavání
 - plavání na rychlost a souvislé plavání / nad 2 min /

4. **Bezpečnost** - seznámit žáky se zásadami plavání ve volné přírodě

5. **Základní metoda** - metoda komplexní