

plavání pro ZŠ



● Co pro nás znamená výuka plavání?

- chceme, aby měli žáci z pohybu ve vodě radost!
- chceme je něco naučit!
- chceme, aby zvládli základní plavecké dovednosti, které vedou k nácviku správné techniky plavání a k využití sebezáchranných prvků!

● Co žáky učíme?

- dýchání do vody
- splývání na zádech
- splývání na břiše
- orientace a pohyb ve vodě
- skoky a pády do vody
- plavecké kopy - kraulové, znakové
- nácvik pohybu paží
- nácvik plavecké lokomoce
- první plavecké způsoby a jejich zdokonalení

● Proč to žáky učíme?

- **potopení hlavy a otevření očí ve vodě**
orientace pod vodou / sebezáchranný prvek
- **plavecké dýchání**
potopení obličeje do vody / nácvik správné techniky plavání
- **vznášení**
splývání / sebezáchranný prvek
- **skoky a pády do vody**
zábava u vody / bezpečnost u vody

● Co v lekci děláme?

- **na suchu** - docházka + rozcvička
- **ve vodě** - opakování minulé lekce, potápění, skoky do vody, práce s pomůckou, výuka nové dovednosti, prohloubení naučených dovedností
- „**legrace**“ - využití hracích pomůcek, skluzavka, lovení různých předmětů, využití víceúčelového bazénu

● Proč používáme plavecké pomůcky?

- nezbytná součást plavecké výuky slouží obecně k efektivnější a jednodušší výuce plavání a nácviku plaveckých způsobů.
- pomoc při nácviku správné techniky, správné polohy těla



Co je dobré Vědět



než začne žák na výuku plavání ZŠ chodit!

● Proč je dobré chodit na výuku plavání ZŠ?

- zlepšuje se fyzická a psychická kondice žáků
- otužování
- učí se umění naslouchat a reagovat na určité pokyny
- učí se disciplíně
- učí se nové plavecké dovednosti - pocit bezpečného pohybu ve vodě
- rozvíjí se jejich motorické schopnosti

● Co má mít žák s sebou?

- plavky - chlapci né kraťasy či plážové plavky, holčičky ideálně plavky v celku
- plavecké brýle - NE BRÝLE NA POTÁPĚNÍ (nejsou podmínkou, pokud je dítě nepoužívá)
- plavecká čepice - ručník - boty na bazén

● Kdy žák nesmí do vody?

- opar, rýma, ječné zrno, bradavice, bolest v krku, nevolnost, zvracení, průjem, vši a jiní paraziti...

● Mohou se rodiče přijít podívat?

- ano! Nabízíme ukázkovou lekci pro rodiče - vždy po domluvě

● Může se při výuce natáčet a fotit?

- natáčení a focení výuky je pouze po domluvě s instruktory

● Jakou důležitost má na bazéně doprovod, paní učitelky?

- pomáhá instruktorům při řešení neobvyklých situacích
- chodí s žáky na wc - kvůli jejich bezpečnosti
- kladně povzbuzuje a dodává odvahu - nezasahuje negativně do lekce („ať to nedělá, když se bojí“ atd.),
- informuje instruktory o zvláštlostech u dětí - ADHD, špatně slyší atd.
- dodržuje hygienické požadavky - na bazénu je vždy převlečený - tím je dětem příkladem

- Aqua Sport Club s.r.o.
- Plavecký areál Jedenáctka VS
- Mírového hnutí 2385/3, Praha 4 - Chodov
- Recepce 226 801 290

