



# ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

Plavecká škola Valašské Meziříčí, příspěvková organizace

---

## Část I. Předplavecká výuka

### **Kurzy jsou nabízeny v rozsahu:**

- Mini: 4-6 vyučovacích hodin
- Standard: 8-10 vyučovacích hodin
- Maxi: 20 vyučovacích hodin



## Předplavecká výuka – 1. kurz OBSAH

---

### 1. 1. KURZ

Předpokládáný pro děti ve věku 3-5 let.

#### OBSAH:

##### 1.1. Hygiena plavání

- vštěpovat dětem hygienické zásady, budovat hygienické návyky
- vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
- sprchování a otužování, sušení těla
- smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
- zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu

##### 1.2. Adaptace na vodní prostředí

- formou her postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učit děti nebát se vody. Postupně získávat důvěru v učitele plavání, podporovat přirozený pohyb ve vodě: chůzi, napodobivou chůzi, napodobivé činnosti, lezení, poskoky, běh, honičky v mělké vodě

##### 1.3. Základní plavecké dovednosti

učit děti popsaným základním plaveckým dovednostem:

- *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: mytí obličeje, potopení obličeje a postupné otvírání očí, lovení předmětů z přiměřené hloubky, sjíždění ze skluzavky, podlézání překážek, atd.
- *plavecká poloha – splývání* - spojená se vznášením ve vodě: splývání v poloze na prsa, nalehnutí na hladinu v poloze na prsa, splývání s pomůckami, splývání s dopomocí, splývání se zadržným dechem, atd.
- *plavecké dýchání*: mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do vody, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdechy při různých typech pohybu, opakovaný výdech do vody, rytmické dýchání
- *skoky a pády do vody*: baterie skoků prostých a pády do vody z nízkých poloh: ze sedu, ze dřepu a podřepu, ze stoje po nohách, pády a skoky z velkých pomůcek na hladině s dopomocí

##### 1.4. Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů 2. kurzu předplavecké výuky

spojené především s *pocitem vody*, malování ve vodě, tleskání do vody, změny směru pohybu, zrychlení a zpomalení. Usměrnování přirozených pohybů do základních plaveckých dovedností – prsové ruce – malování sluníček, znakové a kraulové kopání nohama.



## Předplavecká výuka – 1. kurz CÍL - TEST

---

### CÍL – TESTOVÁNÍ:

#### 1.5. Adaptace na vodní prostředí

- dítě zvládne přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, lezení.

#### 1.6. Orientace ve vodě

- dítě sedí v mělké vodě a ponoří celý obličej do vody
- **TEST** - dítě podleze překážku (kruh, tyč na hladině)

#### 1.7. Plavecká poloha – splývání v poloze na prsa

**TEST** - dítě **s pomůckou** nebo **bez pomůcek** nalehne na hladinu do splývavé polohy **na prsa**, ruce jsou vzpaženy, hlavu má v prodloužení těla, nohy jsou nataženy.

- **TEST** - dítě **s pomůckou** / nejlépe s malou deskou na břicho / nalehne na hladinu do splývavé polohy **na zádech**, nebo **bez pomůcky** - splývá na zádech, ruce volně v připažení, nohy jsou natažené

#### 1.8. Plavecké dýchání – **TEST** - dítě se drží okraje bazénu, 3x za sebou vydechne do vody s ponořeným obličejem

#### 1.9. Skoky a pády do vody – **TEST** - dítě skočí buď ze sedu, ze dřepu nebo z podřepu z okraje bazénu do vody



## Předplavecká výuka – 2. kurz OBSAH

---

### 2. 2. KURZ

Předpokládáný pro děti ve věku 6 let.

#### OBSAH:

##### 2.1. Hygiena plavání

- vštěpovat dětem hygienické zásady, budovat hygienické návyky
- vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
- sprchování a otužování, sušení těla
- smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
- zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu

##### 2.2. Adaptace na vodní prostředí

- formou her postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učit děti nebát se vody. Postupně získávat důvěru v učitele plavání, podporovat přirozený pohyb ve vodě: chůzi, napodobivou chůzi, napodobivé činnosti, lezení, poskoky, běh, honičky v mělké vodě

##### 2.3. Základní plavecké dovednosti

učit děti popsaným základním plaveckým dovednostem:

- *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: mytí obličeje, potopení obličeje a postupné otvírání očí, lovení předmětů z přiměřené hloubky, sjíždění ze skluzavky, atd.
- *plavecká poloha* – splývání v obou polohách – na břicho, na zádech, nalehnutí na hladinu v obou polohách, splývání s pomůckami, splývání s dopomocí, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, vznášení ve vodě v nejrůznějších polohách – hříbek, medúza atd.
- *plavecké dýchání*: mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do vody, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech současně ústy i nosem, výdechy při různých typech pohybu, opakovaný výdech do vody, rytmické dýchání
- *skoky a pády do vody*: baterie skoků prostých a pády do vody z nízkých poloh: ze sedu, ze dřepu a podřepu, ze stoje po nohách, skoky stěmhlav z nízkých poloh, pády a skoky z velkých pomůcek na hladině s dopomocí

##### 2.4. Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů 3. kurzu předplavecké výuky

spojené především s *pocitem vody*, střídání velikosti záběrové plochy horních končetin a dolních končetin, nácvik prsových nohou a záběru prsových rukou, nácvik znakových a kraulových nohou. U dětí, které absolvovaly 1. kurz předplavecké výuky nebo jinou formu seznámení se s vodou nebo jsou nadané pro pohyb ve vodě, začít s nácvikem souhry plaveckého způsobu prsa.



## Předplavecká výuka – 2. kurz CÍL - TEST

---

### CÍL – TESTOVÁNÍ:

#### 2.5. Adaptace na vodní prostředí

- dítě zvládne přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, lezení.

#### 2.6. Orientace ve vodě

- **TEST** - dítě vyloví v přiměřené hloubce předmět s ponořeným obličejem a otevřenýma očima

#### 2.7. Plavecká poloha – splývání

- **TEST** - dítě **bez pomůcek** nalehne na hladinu do splývavé polohy **na prsa**, ruce jsou vzpaženy, hlavu má v prodloužení těla, nohy jsou nataženy.
- **TEST** - dítě **s pomůckou** / nejlépe s malou deskou na břicho / nalehne na hladinu do splývavé polohy **na zádech**, nebo **bez pomůcky** - splývá na zádech, ruce volně v připažení, nohy jsou natažené

#### 2.8. Plavecké dýchání – **TEST** - dítě se drží okraje bazénu, 5x za sebou vydechne do vody současně nosem i ústy

#### 2.9. Skoky a pády do vody – **TEST** - dítě stojí na okraji bazénu, skočí do vody po nohách



## Předplavecká výuka – 3. kurz OBSAH

---

### 3. 3. KURZ

Předpokládaný pro žáky 1. a 2. tříd základních škol

#### OBSAH:

##### 3.1. Hygiena plavání

- vštěpovat žákům hygienické zásady, budovat hygienické návyky
- vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
- sprchování a otužování, sušení těla
- smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
- zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu

##### 3.2. Adaptace na vodní prostředí

- formou her postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učit žáky nebát se vody. Postupně získávat důvěru v učitele plavání, podporovat přirozený pohyb ve vodě: chůzi, lezení, poskoky, běh

##### 3.3. Základní plavecké dovednosti

učit žáky popsaným základním plaveckým dovednostem:

- *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: potopení obličeje a postupné otvírání očí, přetočení těla podél osy těla, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplouvání kruhů, atd.
- *plavecká poloha* – splývání - spojená se vznášením ve vodě: splývání v obou polohách – na prsou, na zádech, nalehnutí na hladinu v obou polohách, splývání s pomůckami, splývání s dopomocí, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, vznášení ve vodě v nejrůznějších polohách – hříbek, medúza, písmena, atd.
- *plavecké dýchání*: mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do vody, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech současně ústy i nosem, výdechy při různých typech pohybu, opakovaný výdech do vody, rytmické dýchání
- *skoky a pády do vody*: baterie skoků prostých a pády do vody z nízkých poloh: ze sedu, ze dřepu a podřepu, ze stoje po nohách, skoky střemhlav z nízkých poloh

##### 3.4. Zvládnout základy jednoho plaveckého způsobu - prsa - a uplavat 12,5 metru , mít schopnost reagovat na pohyb jiného plavce a mít schopnost dosáhnout břehu z jakéhokoliv místa bazénu

##### 3.5. Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů 1. kurzu základní plavecké výuky spojené především s *pocitem vody* , střídání velikosti záběrové plochy horních končetin a dolních končetin, nácvik znakových nohou a jednoduché obrátky . Naučit startovními povelům a činností na startovní povely, vytvořit podmínky pro soutěže a závody. Uskutečnit závody na 12,5 metru v rámci učební skupiny v plavání, vytvořit podmínky pro zvládnutí 1. kurzu základní plavecké výuky

##### 3.6. Seznámit žáky s bezpečnostními zásadami plavání ve volné přírodě.



## Předplavecká výuka – 3. kurz CÍL - TEST

---

### CÍL – TESTOVÁNÍ:

#### 3.7. Adaptace na vodní prostředí

- žák zvládne přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, lezení.

#### 3.8. Orientace ve vodě

- **TEST** - žák opakovaně vyloví v přiměřené hloubce předměty se zanořením celého těla a s otevřenýma očima

#### 3.9. Plavecká poloha – splývání

- **TEST** – žák **bez pomůcek**, ze stoje na dně bazénu či ze sedu na žebříku nalehne na hladinu do splývavé polohy **na prsa**, ruce jsou vzpaženy, hlavu má v prodloužení těla, nohy jsou nataženy.
- **TEST** - žák **s pomůckou** nalehne na hladinu do splývavé polohy na zádech / nejlépe s malou deskou ve vzpažení nebo s pomůckou na bříše/, **bez pomůcky - splývá na zádech**, ruce volně v připázení, nebo ve vzpažení, nohy jsou natažené

#### 3.10. Plavecké dýchání - žák u okraje bazénu, vydechuje do vody současně nosem i ústy

#### 3.11. Skoky a pády do vody – **TEST** - žák stojí na okraji bazénu, skočí **po nohou** do hluboké vody

#### 3.12. Plavecký způsob – **TEST** - žák **bez pomůcek** uplave libovolným, či plaveckým způsobem prsa **12,5 metru**

### Hodnocení výsledků předplavecké výuky žáka.

žáka splnil x testů	procento úspěšnosti
a) 5	100%
b) 4	80%
c) 3	60%
d) 2	40%
e) 1	20%
f) 0	0%



# ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

## Plavecké školy Valašské Meziříčí

---

### Část II. Základní plavecká výuka

**Kurzy jsou nabízeny v rozsahu 20 vyučovacích hodin**



## Základní plavecká výuka – 1. kurz OBSAH

---

### 4. 1. KURZ

Předpokládaný pro žáky 2. a 3. tříd základních škol.

#### OBSAH:

##### 4.1. Hygiena plavání

- vštěpovat žákům hygienické zásady, budovat hygienické návyky
- fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
- vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
- sprchování a otužování, sušení těla
- smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
- zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu

##### 4.2. Adaptace na vodní prostředí

- formou her, postupně a nenásilně adaptovat žáky na vodní prostředí, učit žáky nebát se vody

##### 4.3. Základní plavecké dovednosti

učit žáky popsaným základním plaveckým dovednostem:

- *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: potopení obličeje a postupné otvírání očí, přetočení těla podél osy těla, kotouly ve vodě, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplouvání kruhů, atd.
- *plavecká poloha* – splývání - spojená se vznášením ve vodě: splývání v obou polohách – na prsou, na zádech, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, splývání po odrazu od stěny v obou polohách
- *plavecké dýchání*: výdechy do hladiny, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdech současně ústy i nosem, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, opakované výdechy do vody při různých typech činností
- *skoky a pády do vody*: baterie skoků prostých a pády do vody z různých poloh: ze sedu, ze dřepu a podřepu, ze stoje po nohách, skoky střemhlav z nízkých poloh, nácvik startovního skoku z nízkých poloh

##### 4.4. Zvládnout jeden plavecký způsob - prsa - a uplavat po libovolné obrátce 25 metrů, mít schopnost reagovat na pohyb jiného plavce a mít schopnost dosáhnout břehu z jakéhokoliv místa bazénu

##### 4.5. Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů 2. kurzu základní plavecké výuky spojené především s *pocitem vody*, nácvik znakových nohou a jednoduché obrátky. Naučit startovními povelům a činnostmi na startovní povely, vytvořit podmínky pro soutěže a závody. Uskutečnit závody na 25 metrů v rámci učební skupiny v plavání, vytvořit podmínky pro zvládnutí 2. kurzu základní plavecké výuky

##### 4.6. Prvky sebezáchrany

- Naučit žáky základním prvkům sebezáchrany
- vznášení, šlapání vody
- prvky dopomoci tonoucímu: přivolání pomoci
- seznámit žáky s bezpečnostními zásadami plavání ve volné přírodě



## Základní plavecká výuka – 1. kurz CÍL - TEST

---

### CÍL – TESTOVÁNÍ:

#### 4.7. Adaptace na vodní prostředí

- žák zvládne přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky běh, otáčení, couvání, různé prostorové hry apod.

#### 4.8. Orientace ve vodě

- **TEST** - žák v přiměřené hloubce / asi 120 cm / opakovaně vyloví předměty

#### 4.9. Plavecká poloha – splývání

- **TEST** - žák **bez pomůcek**, ze stoje na dně bazénu či ze sedu na žebříku nalehne na hladinu do splývavé polohy **na prsa**, ruce jsou vzpaženy, hlavu má v prodloužení těla, nohy jsou nataženy.
- **TEST** - žák **bez pomůcek nebo s pomůckou**, odrazem od okraje bazénu nebo pádem vzad ze žebříku, nalehne na hladinu do splývavé polohy **na zádech** s rukama volně v připažení, nebo ve vzpažení – splývá na zádech, nohy jsou nataženy

#### 4.10. Plavecké dýchání - žák se drží okraje bazénu ve splývavé poloze na prsa / možno i s nadlehčovací pomůckou kolem pasu – nejlépe hranolkem/, vydechuje pravidelně současně nosem i ústy do vody

#### 4.11. Skoky a pády do vody

- **TEST** - žák stojí na okraji bazénu, na bloku nebo vedle startovního bloku, skočí **po nohou** do hluboké vody **nebo skočí střemhlav za rukama (šipka)** do vody z okraje bazénu ze sedu, dřepu či podřepu

#### 4.12. Plavecký způsob

- **TEST** - žák **bez pomůcek**, plaveckým způsobem prsa, po libovolné obrátce na konci bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a zjevných známek vyčerpání, uplave **25 metrů**.

### Hodnocení výsledků základní plavecké výuky žáka.

žáka splnil x testů	procento úspěšnosti
a) 5	100%
b) 4	80%
c) 3	60%
d) 2	40%
e) 1	20%
f) 0	0%



## Základní plavecká výuka – 2. kurz OBSAH

---

### 5. 2. KURZ

Předpokládaný pro žáky 3. a 4. tříd základních škol.

#### OBSAH:

##### 5.1. Hygiena plavání

upevňování získaných hygienických návyků a rozšiřování vědomostí získaných v předcházejících etapách o nové poznatky z následujících oblastí:

- fyzická a psychická připravenost na výuku plavání, kontraindikace při výuce plavání
- vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
- sprchování a otužování, sušení těla
- smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
- zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu

##### 5.2. Základní plavecké dovednosti

zdokonalovat naučené, upevňovat získané pohybové návyky a rozšiřovat základní plavecké dovednosti:

- *orientace ve vodě* spojená s ponořením a potápěním: potopení obličeje a postupné otvírání očí, přetočení těla podél osy těla, kotouly ve vodě, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplouvání kruhů, atd.
- *plavecká poloha* – splývání – po skoku do vody
- *plavecké dýchání*: opakované, pravidelné výdechy do vody bez pohybu, v pohybu a při plaveckém způsobu prsa
- *skoky a pády do vody*: pády a skoky prosté ze startovních bloků a zvýšených míst bazénu, nácvik startovního skoku
- *pocit vody spojený s rozvojem vnímání vodního prostředí a dlíčích záběrových pohybů*: změny směru pohybu, přetáčení kolem osy, zrychlování a zpomalování pohybů, nácvik jednoduchých obrátek

##### 5.3. Zdokonalit plavecký způsob prsa s cílem uplavat po libovolných obrátkách 100 metrů

##### 5.4. Naučit další plavecký způsob - znak - a uplavat 25 metrů

##### 5.5. Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů 1. kurzu zdokonalovací plavecké výuky a to především naučit pohyby nohou při plaveckém způsobu kraul a pohyby pro nácvik obrátky závodních plaveckých způsobů. Uskutečnit závody na 50 metrů v rámci učební skupiny, vytvořit podmínky pro zvládnutí 1. kurzu zdokonalovací plavecké výuky

##### 5.6. Prvky sebezáchrany

- naučit žáky prvky dopomoci unavenému plavci: tažení, prvky dopomoci tonoucímu: základní znak, plavání na boku, přivolání pomoci



## Základní plavecká výuka – 2. kurz CÍL - TEST

### CÍL – TESTOVÁNÍ:

#### 5.7. Orientace ve vodě

- **TEST** – žák v přiměřené hloubce /asi 120 cm/, po uplavání **5 metrů** pod vodou, vyloví předmět

#### 5.8. Plavecká poloha – splývání

- žák bez pomůcek, ze stoje na dně bazénu či ze sedu na žebříku nalehne na hladinu do splývavé polohy na prsa, ruce jsou vzpaženy, hlavu má v prodloužení těla, nohy jsou nataženy.
- **TEST** - žák **bez pomůcek**, odrazem od okraje bazénu nebo pádem vzad ze žebříku, nalehne na hladinu do splývavé polohy na zádech s rukama ve vzpažení – **splývá na zádech**, nohy jsou nataženy

#### 5.9. Plavecké dýchání - žák se drží okraje bazénu ve splývavé poloze na prsa, vydechuje pravidelně současně nosem i ústy do vody

#### 5.10. Skoky a pády do vody

- žák stojí na okraji bazénu, na bloku nebo vedle bloku, skočí po nohách do hluboké vody
- **TEST** - žák skočí **startovní skok** z okraje bazénu, z místa vedle startovního bloku nebo ze startovního bloku – (skok střemhlav za rukama – šipka)

#### 5.11. Plavecký způsob

- **TEST** - žák **bez pomůcek**, plaveckým **způsobem prsa**, po libovolné obrátce na konci bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a zjevných známek vyčerpání, uplave **100 metrů**.
- **TEST** - žák **bez pomůcek**, plaveckým **způsobem znak**, po libovolné obrátce na konci bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a zjevných známek vyčerpání, uplave **25 metrů**.

#### 5.12. Prvky sebezáchrany – dovednost šlapání vody

### Hodnocení výsledků základní plavecké výuky žáka.

žáka splnil	x testů	procento úspěšnosti
a)	5	100%
b)	4	80%
c)	3	60%
d)	2	40%
e)	1	20%
f)	0	0%



# ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

## Plavecké školy Valašské Meziříčí

---

### Část III.

#### Zdokonalovací plavecká výuka

**Kurzy jsou nabízeny v rozsahu:**

Standard: 10 vyučovacích hodin

Maxi: 20 vyučovacích hodin



## Zdokonalovací plavecká výuka – 1. kurz OBSAH

---

### 6. 1. KURZ

Předpokládaný pro žáky 4. a 5. tříd základních škol.

#### OBSAH:

##### 6.1. Hygiena plavání

upevňování získaných hygienických návyků a rozšiřování vědomostí získaných v předcházejících etapách o nové poznatky z následujících oblastí:

- zdravotní význam plavání, regenerace a rehabilitace, zvyšování zdatnosti fyzická a psychická připravenost na výuku plavání
- kontraindikace při výuce plavání
- vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu sprchování a otužování, sušení těla
- smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
- zásady bezpečnosti při plavání a při pobytu v areálu bazénu

##### 6.2. Další plavecké dovednosti

dohmat u jednotlivých plaveckých způsobů, nácvik obrátky jednotlivých závodních plaveckých způsobů / kromě delfína /, skoky a pády do vody, startovní skok, nácvik znakového startovního skoku, plavání pod hladinou do vzdálenosti 10 metrů a lovení předmětů

teorie: závodní plavecké způsoby, plavecké sporty, záběr, dohmat

##### 6.3. Rozvoj plavecké vytrvalosti zdokonalit plavecký způsob prsa s cílem po závodní prsové obrátce uplavat 200 metrů

##### 6.4. Zdokonalit plavecký způsob znak – s cílem uplavat po libovolné obrátce 50 metrů

##### 6.5. Naučit základy dalšího plaveckého způsobu - kraul – s cílem uplavat 25 metrů

##### 6.6. Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů 2. kurzu zdokonalovací plavecké výuky a to především prvky delfínového vlnění. Uskutečnit závody na 50 metrů v rámci učební skupiny, vytvořit podmínky pro zvládnutí 1. kurzu zdokonalovací plavecké výuky

##### 6.7. Dovednosti záchranného a branného plavání

- záchranné skoky do vody, způsoby zanořování, - plavání ve ztížených podmínkách - skoky a pády v oděvu, plavání v oděvu



## Zdokonalovací plavecká výuka – 1. kurz CÍL - TEST

---

### CÍL – TESTOVÁNÍ:

#### 6.8. Další plavecké dovednosti

- žák plave plaveckým způsobem prsa, u okraje bazénu dohmátne oběma rukama a provede prsou obrátku. Test je možno provádět opakovaně na šířku bazénu.
- **TEST** - žák v přiměřené hloubce /asi 120 cm/ po uplavání **10 metrů** pod vodou vyloví předmět
- **TEST** - žák skočí **startovní skok** z okraje bazénu, z místa vedle startovního bloku nebo ze startovního bloku – (skok střemhlav za rukama – šipka)

#### 6.9. Rozvoj plavecké vytrvalosti

- **TEST** – žák bez pomůcek, plaveckým **způsobem prsa**, po libovolných obrátkách na koncích bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a zjevných známek vyčerpání, uplave **200 metrů**

#### 6.10. Plavecký způsob

- **TEST** – žák **bez pomůcek**, uplave plaveckým **způsobem znak** po libovolné obrátce **50 metrů**
- **TEST** - žák **bez pomůcek**, uplave plaveckým **způsobem kraul** po libovolné obrátce **25 metrů**

#### 6.11. Dovednosti záchranného plavání

- žák prokáže, že umí skočit do hluboké vody některým ze způsobů záchranného skoku

### Hodnocení výsledků zdokonalovací plavecké výuky žáka.

žáka splnil	x testů	procento úspěšnosti
a)	5	100%
b)	4	80%
c)	3	60%
d)	2	40%
e)	1	20%
f)	0	0%



## Zdokonalovací plavecká výuka – 2. kurz OBSAH

---

### 7. 2. KURZ

Předpokládaný pro žáky 6. až 9. tříd základních škol.

#### OBSAH:

##### 7.1. Hygiena plavání

upevňování získaných hygienických návyků a rozšiřování vědomostí získaných v předcházejících etapách o nové poznatky z následujících oblastí:

- zdravotní význam plavání, regenerace a rehabilitace, zvyšování zdatnosti fyzická a psychická připravenost na výuku plavání  
kontraindikace při výuce plavání
- vybavení žáků na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu  
sprchování a otužování, sušení těla  
smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
- zásady bezpečnosti při plavání a při pobytu v areálu bazénu
- specifika hygieny - péče o pleť, péče o nohy, plavání a menstruace

##### 7.2. Další plavecké dovednosti

dohmat u jednotlivých plaveckých způsobů, nácvik obrátky jednotlivých závodních plaveckých způsobů, skoky a pády do vody z prkna nebo z můstku, startovní skok, nácvik znakového startovního skoku, plavání pod hladinou na vzdálenost od 10 do 25 a lovení předmětů, ploutvové plavání, štafetové plavání, základy vodního póla, základy vodního aerobiku, základy synchronizovaného plavání

- teorie: rozšiřovat vědomosti získané v předcházející etapě o nové poznatky z oblastí: závodní plavecké způsoby, základy vodního póla, měření a zaznamenávání základních plaveckých výkonů, další plavecké sporty

**7.3. Rozvoj plavecké vytrvalosti** zdokonalit plavecký způsob prsa s cílem po závodní prsové obrátce uplavat 400 - 800 metrů

**7.4. Zdokonalit plavecký způsob znak**–s cílem uplavat po libovolné obrátce 100 metrů

**7.5. Zdokonalit plavecký způsob kraul**–s cílem uplavat 100 metrů

**7.6. Uskutečnit závody na 50 metrů v rámci učební skupiny**

##### 7.7. Dovednosti záchranného a branného plavání

- záchrannářské skoky do vody, způsoby zanořování, plavání pod vodou bez brýlí, záchrannářský kraul, využití poznatků a vědomostí z jiných předmětů školního vyučování při poskytování první pomoci, plavání ve ztížených podmínkách - plavání s omezeným pohybem končetin, lovení a přenášení předmětů v hloubce, způsob přepravy předmětů po hladině



## Zdokonalovací plavecká výuka – 2. kurz CÍL - TEST

---

### CÍL – TESTOVÁNÍ:

#### 7.8. Další plavecké dovednosti

- žák plave plaveckým způsobem prsa, u okraje bazénu dohmátne oběma rukama a provede prsou obrátku.
- žák po uplavání 5 metrů pod hladinou v přiměřené hloubce / asi 120 cm / uchopí předmět a s tímto předmětem pod hladinou doplave na vzdálenost 10 metrů
- **TEST - žák skočí ze startovního bloku startovní skok**
- žák předvede znakový startovní skok

#### 7.9. Rozvoj plavecké vytrvalosti

- **TEST – žák bez pomůcek, plaveckým způsobem prsa, po libovolných obrátkách na koncích bazénu, za účasti jiných plavců, bez odpočinku a zjevných známek vyčerpání, uplave 400 metrů**

#### 7.10. Plavecký způsob

- **TEST - žák bez pomůcek, uplave plaveckým způsobem znak po libovolné obrátce 50 metrů**
- **TEST - žák bez pomůcek, uplave plaveckým způsobem kraul po libovolné obrátce 50 metrů**

#### 7.11. Dovednosti záchranného plavání

- **TEST - žák prokáže, že umí skočit do hluboké vody některým ze způsobů záchranného skoku záchranným kraulem doplave na vzdálenost 10 metrů, vybraným způsobem se zanoří na dno bazénu v hluboké vodě a vytáhne předmět, tento předmět přemístí na okraj bazén**

### Hodnocení výsledků zdokonalovací plavecké výuky žáka.

žáka splnil	x testů	procento úspěšnosti
a)	5	100%
b)	4	80%
c)	3	60%
d)	2	40%
e)	1	20%
f)	0	0%

---

Tento vnitřní předpis nabývá účinnosti dnem 1.9.2006

razítko zaměstnavatele a  
podpis jeho oprávněného zástupce.