

PLAVECKÁ VÝUKA



PRO ŽÁKY ZŠ A SŠ V BAZÉNU PONÁVKA



STAREZ  PORT
BRNO

BAZÉN
PONÁVKA 

Výuka probíhá v rekonstruovaném krytém plaveckém Bazénu Ponávka.

Bazén má teplotu 27–28°C.

K dispozici je celý bazén, tj. 3 dráhy. Délka 25m s hloubkou 1,4 – 1,6m je ideální pro dohled nad celou skupinou dětí po celé délce.



Nabízíme 2 druhy plaveckých kurzů:

1 Základní plavecká výuka pro žáky prvního stupně

Tato úroveň plaveckého kurzu probíhá na základních školách zpravidla ve 2. a 3. třídě nebo 3. a 4. třídě.

Plavecká výuka probíhá dle školních vzdělávacích programů:

- ➔ Zákon 561/2004 Sb.
- ➔ Rámcový vzdělávací program č. j. 31 504/2004 – 22 se všemi pozdějšími úpravami
- ➔ Vyhláška č. 48/2005 Sb.
- ➔ Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č. j. 37014/2005 – 25
- ➔ Vyhláška č. 64/2005 Sb.
- ➔ Zákon 455/ 1991 Sb.
- ➔ Metodický pokyn MŠMT - 37471/2014

Počet lekcí je stanoven dle metodiky MŠMT na 40 vyučovacích hodin v rámci prvního stupně základní školy.

Proto se náš kurz skládá z 2 × 20 lekcí (lekce = 60 min.):

20 lekcí ve 2. třídě (3.třída) – Základní plavecká výuka

20 lekcí ve 3. třídě (4.třída) – Rozšiřující plavecká výuka

Připravíme individuální plán pro jednotlivé třídy dle požadavků školy.

Souhrn cílů základní plavecké výuky

- ✔ Hygiena plavání
- ✔ Sebezáchrana ve vodě
- ✔ Potápění a orientace ve vodě s otevřenýma očima
- ✔ Pády a různé druhy skoků
- ✔ Startovní skok (šipka)
- ✔ Výdechy do vody v klidu i při plavání
- ✔ Splývání na bříše i na zádech
- ✔ Zbavit neplavce strachu z vody
- ✔ Plavání s pomůckami
- ✔ Základy plaveckých způsobů prsa, kraul a znak
- ✔ Rozvoj pocitu vody

Děti jsou rozděleny dle zdatnosti do 3 skupin.

Charakteristika družstev

PRVNÍ DRUŽSTVO:

- ➔ Nejrychlejší a nejzdatnější děti
- ➔ Zvládají 3 plavecké způsoby (znak, prsa, kraul)
- ➔ Nemají problém se splýváním na bříše, nebo na zádech, potápěním i ve větší hloubce (max. hloubka 180cm) , skok šipky ze startovního bloku
- ➔ Uplavou v kuse alespoň 5 délek libovolně (střídají styly)
- ➔ Mají výrazně větší cit pro vodu
- ➔ Jsou zde děti, které většinou navštěvují, nebo už navštívili, některý plavecký kurz
- ➔ Tuto skupinu můžeme použít i jako příklad (názornou ukázkou) pro zbylá dvě družstva.

DRUHÉ DRUŽSTVO:

- ➔ Děti, které umí plavat, ale nezvládají techniku plaveckých stylů
- ➔ Umějí 2 styly (nejčastěji prsa a znak)
- ➔ Snaha o odstranění vžitých chyb a zdokonalení toho, co umí
- ➔ Zvládají uplavat alespoň 2 – 3 bazény, některé děti s odpočinkem
- ➔ Bezproblémový skok do vody po nohách, na konci kurzu odstraněn strach z větších hloubek

TŘETÍ DRUŽSTVO:

- ➔ Prioritou je odstranit strach z vody, poté postupně je učíme nebát se chytat okrajů
- ➔ Důležitým pokrokem je potopení celé hlavy pod vodou a výdech nosem
- ➔ Tyto děti nejvíce využívají výše zmíněné pomůcky – nejvíce se osvědčila žížala
- ➔ Na konci kurzu uplavou všechny děti alespoň dvěma styly jednu délku vkuse
- ➔ Skok do vody zvládají jako skupinka, nebo za asistence trenéra
- ➔ Samotné se bojí

Rozvržení lekce

Na začátku každé hodiny se děti rozcvičí (cca 8 min) a zopakují si plavecké způsoby na suchu. Ve vodě poté zdokonalují svoji plaveckou zdatnost, kondici a techniku dle pokynů trenéra. Na konci hodiny následuje volnější část, kdy si děti hrají s plaveckými pomůckami, skáčou do vody, potápějí se, případně vykonávají jinou relaxační činnost pod dohledem trenéra. Závěrem je zhodnocení hodiny a rozchod.

Závěrečné testy - Hodnocení plaveckých dovedností:

- ➔ Splývavá poloha
- ➔ Technika plaveckého kopu (kraul, znak, prsa)
- ➔ Technika plaveckých paží (kraul, znak, prsa)
- ➔ Souhra (kraul, znak, prsa)
- ➔ Dýchání do vody

Na konci dostane každý plavec **MOKRÉ VYSVĚDČENÍ** s hodnocením:

Všestranný plavec – 200m a více dvěma plaveckými způsoby, 10m pod vodou

Plavec – 200 m jedním plaveckým způsobem

Poloplavec – 25 až 200 m jedním plaveckým způsobem

Neplavec – do 25 m jedním plaveckým způsobem

2 Kondiční plavání a zdokonalovací plavecká výuka

Tato úroveň plaveckého kurzu je určena pro děti, kteří v minulosti absolvovaly základní plavecký výcvik, a chtějí si plaveckou techniku zopakovat a prohloubit. Jedná se tedy o druhý stupeň základních škol a střední školy. Jedná se o rozšiřující kurz v trvání od 5 do 20 lekcí. Po domluvě je počet lekcí možné upravit.

Souhrn cílů kondiční a opakovací plavecké výuky

- ✔ Hygiena plavání
- ✔ Zdokonalení plaveckých způsobů znak, kraul, prsa
- ✔ Základy plaveckého způsobu motýlek
- ✔ Potápění a plavání pod vodou
- ✔ Celkové zlepšení plavecké gramotnosti
- ✔ Základy záchrany ve vodním prostředí

Cíle a obsah této plavecké výuky lze přizpůsobit požadavkům školy.

Rozvržení lekce

Na začátku každé hodiny se žáci rozcvičí (cca 8 min) a seznámí s cílem lekce. Ve vodě si zopakují získané dovednosti z předchozích lekcí a poté zdokonalují svoji plaveckou zdatnost, kondici a techniku dle pokynů trenéra a cílů dané lekce. Na konci hodiny následuje volnější část, kdy žáci hrají různé hry, případně vykonávají jinou relaxační činnost pod dohledem trenéra. Závěrem je zhodnocení hodiny a rozchod.



Specifika nabízených kurzů

- ➔ Krytý plavecký Bazén Ponávka je pro svou kapacitu a zázemí ideálním bazénem pro veškerou plaveckou výuku dětí a žáků. Výhodou je pronájem vždy celého bazénu pro danou třídu. Žáci tedy využívají celé zázemí sami, bez jiných pronájmů nebo veřejnosti.
- ➔ V případě zájmu můžeme zorganizovat dopravu ze školy na bazén a zpět pomocí minibusů.
- ➔ Při účasti více tříd z jedné školy můžeme zorganizovat závěrečné závody (Popřípadě i meziškolní závody).
- ➔ „Den otevřených dveří“ pro rodiče žáků ve stanoveném termínu (zpřístupnění galerie bazénu, ze které je možné sledovat průběh výuky).
- ➔ Individuální přístup trenérů a jedinečný trenérský tým plný reprezentantů ČR.

Garant plaveckých kurzů

Bc. Michal Hájek

Trenérský tým

Bc. Karel Baloun

Mistr ČR v dálkovém plavání | Reprezentant ČR v plavání | Plavecký klub Kometa Brno

Mgr. Petr Cvrček

Dlouholetý závodní trenér | Absolvent FSpS MU | Trenér II. třídy | Plavecký klub Krokodýl Brno

Bc. Alžběta Dufková

Dvojnásobná účastnice olympijských her – synchronizované plavání | Reprezentantka ČR v synchronizovaném plavání | Plavecký klub Tesla Brno

Bc. Michal Hájek

Mistr ČR v zimním plavání | Trenér II. třídy | Plavecký klub VSK Univerzita Brno

Vít Ingedult

Reprezentant ČR v plavání | Mistr ČR v dálkovém plavání | Plavecký klub Kometa Brno

Ivana Kučerová

Dlouholetá závodní trenérka | Plavecký klub Kuřim

Bc. Michal Minář

Závodní plavec a trenér | Trenér II. třídy | Plavecký klub Krokodýl Brno

Alice Sandlerová

Reprezentantka ČR v synchronizovaném plavání | Plavecký klub Kometa Brno

KONTAKT: Ing. Jan Solčány | Vedoucí Bazénu Ponávka a Koupaliště Zábřdovice

☎ +420 605 055 244 | ✉ solcany@starezsport.cz

BAZÉN
PONÁVKA

KRYTÝ PLAVECKÝ BAZÉN PONÁVKA

Ponávka 808/3a | 602 00 Brno

[facebook.com/sportujemevbrne](https://www.facebook.com/sportujemevbrne)

www.bazen-ponavka.cz

