

PLAVECKÁ ŠKOLA - Laguna Nový Jičín / Novosady 10, Nový Jičín

Plánované učivo:

Učivo pro žáky MŠ – PŘEDŠKOLNÍ plavecká výuka:

Učivo je určeno dětem ve věku 5 – 6 let.

1. Hygiena plavání – vštěpovat dětem základní hygienické návyky a zásady:

- vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu,
- sprchování a otužování, sušení, aklimatizace při odchodu z budovy bazénu,
- smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu,
- zásady bezpečnosti při výuce a při pohybu v areálu bazénu.

2. Adaptace na vodní prostředí – ve třech úrovních:

- nad hladinou,
- na hladině,
- pod hladinou.

Výuka plavání probíhá převážně formou hry, napodobování zvířátek a různých činností. Postupně adaptujeme děti na vodní prostředí. Podle odborně zpracovaných metodik zařazujeme hry a cvičení, které odstraňují u dětí strach z vody. Podporujeme u dětí přirozený pohyb ve vodě na všech třech uvedených úrovních.

3. Okruhy her používané u těchto dětí pro výuku plavání:

- a) hry pro seznámení s vodou,
- b) hry pro dýchání do vody,
- c) hry pro splývání,
- d) hry pro orientaci ve vodě,
- e) řízené skoky a pády.

Hodnocení žáků MŠ:

Žáci obdrží „MV“ (mokrý vysvědčení) s označením získané dovednosti.

*Ředitel PŠ - Josef Nekl,
diplomovaný trenér plavání
FTVS UK Praha*