

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

## Plánované učivo:

### Učivo pro žáky 1. tříd ZŠ – PŘEDPLAVECKÁ výuka:

- 1. Hygiena plavání – vštěpovat a prohlubovat u dětí 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. Metody výuky** – stále používáme pro výuku plavání různé formy her a přidáváme do výuky konkrétních nácvik základních plaveckých dovedností
- 3. Prohlubujeme dovednosti:** dýchání - splývání nově zařazujeme prvky plaveckých způsobů KN (kraulové nohy) ZN (znakové nohy) základy plavecké způsobu K (kraul). Tato základní plavecká výuka se provádí s nadlehčovacími pomůckami.

### Hodnocení plavecké výuky

Hodnocení	1*	1	2	3	4
Předplavecká výuka 1. třída	10 m a více kraul bez brýlí	<b>Splývání</b> bez pomůcek. Kraulové nebo znakové nohy <b>s deskou</b> Základy kraulu (do 10m).	Splývání bez pomůcek.	Nezvládnutí předchozích úkolů.	

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