

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

## Plánované učivo:

### Učivo je určeno žákům 4. tříd ZŠ - ZDOKONALOVACÍ plavecká výuka

1. **Hygiena plavání upevňovat získané hygienické návyky, které jsou součástí výuky plavání**
2. **Základní plavecké dovednosti – zdokonalovat získané plavecké dovednosti:**
  - zlepšování techniky plaveckých způsobů
  - výuka třetího plaveckého způsobu
  - procvičování startovního skoku
  - orientace, lovení předmětů pod hladinou
3. **Rozvoj plavecké vytrvalosti**
  - snaha o dosažení optimální vzdálenosti v plavání – 200 m
4. **Výuka základních prvků záchrany tonoucího**
5. **Hodnocení**

Hodnocení	1*	1	2	3	4
Zdokonalovací výuka 4. Třída a starší	500 m a více kraul nebo prsa, bez brýlí	Pravidelné <b>dýchání</b> do vody. <b>Splývání</b> bez pomůcek. Uplavat 200 m jedním způsobem nebo 100 m jedním a 25 m druhým způsobem (kraul, znak, prsa).	Pravidelné <b>dýchání</b> do vody. <b>Splývání</b> bez pomůcek. Uplavat 25 m jedním způsobem a 10 m druhým způsobem (kraul, znak).	Pravidelné <b>dýchání</b> do vody. <b>Splývání</b> bez pomůcek. Uplavat <b>kraulem 10 m.</b>	Nezvládnutí předchozích úkolů.

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