

VÝUKOVÝ PLÁN PRO DĚTI OD 1 DO 9 TŘÍDY NAVŠTĚVUJÍCÍ PLAVÁNÍ 1X TÝDNĚ PO DOBU 9 LET.

Při výuce – pravidelným dlouhodobým plaváním, pobytem a pohybem ve vodě:

- učíme se a rozvíjíme základní a speciální plavecké dovednosti
- učíme se a rozvíjíme techniku plaveckých způsobů
- procvičujeme jemnou a hrubou motoriku
- rozvíjíme psychomotorické dovedností
- zvyšujeme kondici
- otužujeme organismus a pomáháme tak ke zlepšování zdraví
- rozvíjíme a učíme správnému dýchání, tím pomáháme rozvoji plic a okysličování organismu, rozvoji srdce a mozku
- pomáháme při sociální rozvoji a zvyšování sebevědomí
- předcházíme utonutí
- zlepšujeme držení těla
- předcházíme civilizačním chorobám
- zlepšujeme zažívání a správný peristaltiku střev
- zlepšujeme práci kardiovaskulárního systému
- zlepšujeme činnosti mozku
- pomáháme správném rozvoji svalů a celého pohybového systému
- učíme se bezpečnost kolem vody a ve vodě
- napomáháme hygieně těla, ale i celého organismu
- učíme se střídat pohyb a relaxační techniky
- využíváme základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
- učíme se chápat zásady zatěžování
- vedeme k poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pomáháme pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- vedeme a pomáháme získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- přispíváme a směřujeme k využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- pomáháme propojování činností a jednání souvisejících se zdravím, s volným úsilím,...
- podporujeme chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností,...
- napomáháme ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí,...
- podporujeme odpovědné chování v rizikových situacích
- nabádáme k aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i mimo školu

PLAVECKÁ ŠKOLA A AKREDITAČNÍ STŘEDISKO

- propojujeme plavání s ostatními vzdělávacími oblastmi a tak naplňujeme RVP
 - o jazyková výchova – komunikace, rozšiřování si slovní zásoby (názvosloví,...)
 - o matematika, fyzika a její aplikace – řešení úloh v běžném životě (počítání bazénů a vzdálenosti, hustoty, tření, rychlosti, roviny, jak a čím zlepšit výkon, geometrie v prostoru,)
 - o člověk zdraví jeho svět, společnost a příroda – čas, látky zdraví, biologie člověka - tělo, historie, současnost, vývoj plavání, úspěchy, změna výuky, různé techniky, varianty z celého světa, člověk jako jedinec, vlastní hodnota a úspěch, sebereflexe, zdraví a správný vývoj člověka ve vztahu s další životní cestou, vzděláváním, pracovními příležitostmi, životní prostředí, složení vody, pohybové vzdělávání, ...
 - o umění a kultura – rozvoj jemné i hrubé motoriky, uvolňování, přirozený pohyb, dýchání
 - o plavání je součástí tělesné výchovy a naplňuje cíle a úkoly jednotlivých ročníků, ale i celkové
- pokud je to možné navazujeme obsahem na RVP PV
- připravujeme na další možné pokračování středního vzdělání, pokud zůstane plavání jen jako pravidelná nezávodní aktivita, nejideálnější varianta je přijmout pohyb ve vodě jako součást života a dále takto pokračovat v každém věku
- případně dle zájmu můžeme některé zájemce připravit na závodní cestu

Pro dokonalé zvládnutí všech uvedených bodů a zdraví vývoj dětí je důležitá je pak podpora a spolupráce ostatních učitelů základní školy a rodiny.

CÍLEM VE VÝUCE JE ROZVÍJET VŠESTRANNĚ A POMÁHAT NAPLŇOVAT CÍLE RVP:

- umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení se nových věcí a zvládnutí všech situací nejen ve vodě
- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci
- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti
- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě
- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný
- vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi
- pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi
- pomáhat žákům získávat vědomostí, dovedností, schopností, postoje a hodnoty důležité pro jejich osobní rozvoj
- pomáhat žákům poznávat smysl a cíl učení
- vést žáky k pozitivnímu vztahu k učení, posouzení vlastního pokroku a určí překážky či problému bránící učení, naplánovat si, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit, kriticky zhodnotí výsledky svého učení a diskutovat o nich



BETYNKA

PLAVECKÁ ŠKOLA A AKREDITAČNÍ STŘEDISKO

SKUPINY

Děti dělíme do skupin dle předešlých zkušeností a tak, aby na tom byly podobně fyzicky, ale i zkušenostmi a dovednostmi, posun ze skupiny do skupiny se během roku může měnit, vzhledem k jednotlivě probíraným prvkům.

Skupiny jsou rozdělené na modré, žluté, červené a zelené, případně fialové – dle počtu žáků v celé příchozí skupině.

Skupiny by měly být rovnoměrně rozděleny. Jeden učitel má ve skupině 6-15 žáků

VÝUKA je vedena převážně ze sucha dle potřeby i z vody.

VÝUKOVÁ HODINA :

5min nástup, docházka, rozevčička a protažení na suchu

3-7min zahřátí, protažení (ve vodě), rozplavání

5-8 min nový prvek technickou a herní formou

5-10 min opakování naučených věcí z předešlých lekcí, cca v ½ herní/zábavný prvek k procvičení opakovaného

3-7 min opakování učeného nového prvku

5 min skoky, orientace, soutěž, hra

5 min vířivka, relaxační část, dětský bazének

3-5 min nástup, zhodnocení a ukončení výuky

SPECIFICKÝ PLÁN PRO JEDNOTLIVÉ ROČNÍKY – cíle a úkoly

Každá skupina postupuje jinak rychle a je důležité, aby se cítili žáci ve vodě příjemně a jisti a výuka je bavila.

Přípravná třída

- dle jednotlivců navazuje na předškolní výuku a předešlé zkušenosti, součástí výuky je i seznamování se s neznámým prostředím, instruktory, pravidly,... začátek roku je výuka specifická a odvíjí se nejen od jednotlivců, ale i celé skupiny a od celkové zátěže na žáka z důvodu změny režimu, kolektivu,.. související s nástupem do školy
- seznámení s vodou a prostředím
- polohování
- orientace nad vodou
- výukové prvky jsou doprovázeny zpěvem a básničkami
- přidáváme poznávání barev
- koordinaci
- nácvik
 - dýchání do vody
 - polohování
 - záběrové pohyby
 - získání kladného vztahu k vodě



BETYNKA

PLAVECKÁ ŠKOLA A AKREDITAČNÍ STŘEDISKO

- využívání na výuku stejného prvku různého prostředí - všech částí bazénu – relaxační, dráha, dětský bazén, vířivka
- pády a skoky
- sebezáchrana
- komunikace
- vzájemná spolupráce
- držení plavecké pomůcky

1.třída

- dle jednotlivců navazuje na předškolní výuku a předešlé zkušenosti, součástí výuky je i seznamování se s neznámým prostředím, instruktory, pravidly,... začátek roku je výuka specifická a odvíjí se nejen od jednotlivců, ale i celé skupiny a od celkové zátěže na žáka z důvodu změny režimu, kolektivu,.. související s nástupem do školy
- komunikace
- seznámení s vodou a prostředím
- polohování
- orientace nad vodou
- nácvik
 - hygieny a otužování
 - dýchání na suchu i ve vodě u okraje
 - potápění
 - skoků (po nohách)
 - splývání na znak i na břicho s plaveckou pomůckou
 - kroulové nohy na suchu i ve vodě s plaveckou pomůckou
 - znakové nohy na suchu i ve vodě s plaveckou pomůckou
 - prsové paže na suchu i ve vodě s plaveckou pomůckou
 - znakové paže na suchu i ve vodě s plaveckou pomůckou
 - sebezáchrany
 - osvojování si pohybu na nestabilním povrchu
 - vylézání z vody na břeh, na nestabilní podložku
- zvyšování kondice
- prvky na správné držení těla
- kompenzační cvičení



BETYNKA

PLAVECKÁ ŠKOLA A AKREDITAČNÍ STŘEDISKO

2. třída

- seznamování se s vodním prostředím a jejími specifiky
- uvědomování si těla a pohybu ve vodě
- pokračování nácviku dýchání
- orientace pod vodou
- komunikace, vnímání sebe a druhých
- pokračování nácviku správné polohy těla
- prvky na správné držení těla
- kompenzační cvičení
- procvičování
 - dýchání na suchu i ve vodě u okraje
 - potápění
 - skoků (po nohách)
 - splývání na znak i na břicho s plaveckou pomůckou
 - kroulové nohy na suchu i ve vodě s plaveckou pomůckou
 - znakové nohy na suchu i ve vodě s plaveckou pomůckou
 - prsové paže na suchu i ve vodě s plaveckou pomůckou
 - znakové paže na suchu i ve vodě s plaveckou pomůckou
- nácvik
 - dýchání ve vodě s plaveckou pomůckou
 - prsové nohy na suchu, u okraje a na zádech s plaveckou pomůckou
 - skok – šipka ze sedu z okraje a z desky
 - odrazy
 - splývání na znak i na břicho s plaveckou pomůckou, i bez ní
 - sebezáchrany
 - udržování balancu
 - hygieny a otužování

3. třída

- poznávání vodního prostředí
- získávání pocitu vody a práce s ní
- orientace nad vodou i pod vodou – změny poloh
- pokračování nácviku dýchání u kraje, s pomůckou, bez pomůcky, změna poloh



BETYNKA

PLAVECKÁ ŠKOLA A AKREDITAČNÍ STŘEDISKO

- pokračování v nácviku správné polohy těla při plavání
- vznášení, vztlak
- zvyšování kondice
- vyrovnávání disbalance těla
- sebehodnocení, hodnocení, komunikace
- nácvik
 - sebezáchrany
 - hygieny a otužování
 - rovnovážná cvičení
 - kraulové nohy na boku
 - znak souhra
 - prsové nohy na břicho s pomůckou
 - starty z vody
 - splývání na znak i na břicho po startu z vody
 - lovení předmětu z různé hloubky
 - šipka z kleku a odrazy
- procvičování všech předešle naučených dovedností
 - dýchání ve vodě s plaveckou pomůckou
 - prsové nohy na suchu, u okraje a na zádech s plaveckou pomůckou
 - skok – šipka ze sedu z okraje a z desky
 - odrazy
 - splývání na znak i na břicho s plaveckou pomůckou, i bez ní
 - a dalších všech předešle naučených dovedností
- jednotlivci připravováni na závody škol (3-5třída) – 25 m kraul, znak, nebo prsa + štafeta

4.třída

- uvědomování si vody a pohybu ve vodě
- získávání jistoty ve vodním prostředí a zároveň udržovat respekt z vody a uvědomování si pravidel v pohybu ve vodě i kolem vody uvědomování si rizik ve vodě
- sebehodnocení, sebereflexe
- zvyšování kondice
- prvky na správné držení těla
- otužování
- kompenzační cvičení



BETYNKA

PLAVECKÁ ŠKOLA A AKREDITAČNÍ STŘEDISKO

- procvičování
 - sebezáchrany
 - hygieny a otužování
 - kraulové nohy na boku
 - znak souhra
 - prsové nohy na břicho s pomůckou
 - starty z vody
 - splývání na znak i na břicho po startu z vody
 - lovení předmětu z různé hloubky
 - šipka z kleku a odrazy
 - a dalších všech předešle naučených dovedností
- nácvik
 - plavání pod vodou
 - kotoulů vpřed i vzad
 - šipka ze stoje – modifikace
 - znaku se startem i dohmatem
 - prsové paže a prsové nohy s dýcháním
 - kraulové paže – záběr+ dýchání
 - sebezáchrany
 - rovnovážná cvičení s uvědoměním si středu těla
 - relaxace a uvolnění na vodě po pádu
 - lovení předmětu a doplávání
- jednotlivci připravování na závody škol (3-5třída) – 25 m kraul, znak, nebo prsa + štafeta

5.třída

- uvědomování si rizik
- vnímání odporu vody
- vnímání spojení s vodou
- zvyšování kondice
- sebehodnocení, sebereflexe
- prvky na správné držení těla
- otužování
- kompenzační cvičení
- nácvik



BETYNKA

PLAVECKÁ ŠKOLA A AKREDITAČNÍ STŘEDISKO

- prsové souhry
- kraulové souhry
- rovnováha
- znaku na 25m i více, na čas
- šipky z bloku
- rotace
- sebezáchrana v oblečení
- odpočívání na vodě
- lovení více předmětů
- dálkové plavání
- procvičování
 - plavání pod vodou
 - kotoulů vpřed i vzad
 - šipka ze stoje – modifikace
 - znaku se startem i dohmatem
 - prsové paže a prsové nohy s dýcháním
 - kraulové paže – záběr+ dýchání
 - sebezáchrany
 - a všech dalších předešle získaných dovedností
- jednotlivci připravováni na závody škol (3-5třída) – 25 m kraul, znak, nebo prsa + štafeta

6. třída

- orientace nad vodou i pod vodou s překážkami
- prohlubování uvědomění živel voda ve vztahu k člověku
- sebehodnocení, sebereflexe
- procvičování
 - prsové souhry
 - kraulové souhry
 - znaku na 25m i více, na čas
 - šipky z bloku
 - rotace
 - a všech dalších předešle získaných dovedností
- nácvik
 - obrátky + starty



BETYŇKA

PLAVECKÁ ŠKOLA A AKREDITAČNÍ STŘEDISKO

- prsa
- kraul s nádechem na obě strany
- znaková vlnovka
- rovnováha + dýchání
- delfínové vlnění
- znak soupaž
- dopomoc unavenému plavci
- plavání v oblečení
- lovení více předmětů s překážkou
- uvolňování
- koordinace a orientace, propojení prvků (např. šx prsový záběr + kotoul,...)
- příprava jednotlivců na závody škol (6a 7, 8 a 9 tříd) – 50 m kraul, znak, prsa, nebo motýlek+ štafeta

7.třída

- orientace nad vodou i pod vodou s překážkami po skoku
- sebezáchrana
- otužování
- uvědomování si pobytu a pohybu ve vodě, jako podpora zdraví a dalšího rozvoje
- nácvik
 - vysvětlení prvku
 - kotoulové obrátky
 - delfínové vlnění s kraulovým nádechem
 - delfínové skoky
 - cvičení na stabilitu
 - střídání plavání nad vodou pod vodou
 - výdrž plavání pod vodou
 - lovení předmětů bez brýlí
 - vrtule a další specifická průpravná cvičení
 - dopomoc unavenému plavci v oblečení
- procvičování
 - obrátky + starty
 - prsa
 - kraul s nádechem na obě strany
 - znaková vlnovka

- delfinové vlnění
- znak soupaž
- dopomoc unavenému plavci
- plavání v oblečení
- lovení více předmětů s překážkou
- uvolňování
- koordinace a orientace, propojení prvků (např. 3x prsový záběr + kotoul,...)
- příprava jednotlivců na závody škol (6a 7, 8 a 9 tříd) – 50 m kraul, znak, prsa, nebo motýlek+ štafeta

8. třída

- orientace nad vodou i pod vodou s překážkami po skoku po předu, pozadu, skok do neznámé vody, po pádu,...
- sebezáchrana prodlužování času
- otužování možnost i venku
- uvědomování si co přináší plavání, umět o tom mluvit
- přijmutí zodpovědnosti za své zdraví, celkový vývoj a budoucí život
- nácvik
 - motýlek souhra
 - všechny starty a obrátky ve spojení s plaveckým způsobem
 - kraul dýchání na 3,5,7
 - prodlužování plaveckého způsobu s větší silou a dynamikou
 - plaveckých způsobů dle plavané vzdálenosti
 - rozvržení síl
 - vypracování si vlastního tréninku, dle vlastních potřeb
 - uvědomění si záběru v pohybu
 - další záchranné možnosti
 - balanční cvičení
- procvičování
 - vysvětlování jednotlivých prvků
 - kotoulové obrátky
 - delfinové vlnění s kraulovým nádechem
 - delfinové skoky
 - střídání plavání nad vodou pod vodou
 - výdrž plavání pod vodou
 - lovení předmětů bez brýlí

- vrtule a další specifická průpravná cvičení
- dopomoc unavenému plavci v oblečení
- příprava jednotlivců na závody škol (6a 7, 8 a 9 tříd) – 50 m kraul, znak, prsa, nebo motýlek+ štafeta

9.třída

- orientace nad vodou i pod vodou s překážkami po skoku po předu, pozadu, skok do neznámé vody, po pádu,... ve stížených podmínkách
- sebezáchrana prodlužování času
- dopomoc unavenému plavci, různé alternativy
- první pomoc
- otužování možnost i venku
- uvědomování si co přináší plavání mě osobně
- nácvik
 - motýlek souhra se startem, obrátkou a dohmatem
 - plavání pod vodou a nad vodou střídání, různé úseky
 - plavání pod vodou s obrátkou
 - plavání pod vodou s lovením obrátkou a dopláváním
 - polohového plavání se startem, obrátkami a dohmatem
 - zlepšování časů a vytrvalosti
 - netradičního plavání
 - skoky
 - balanční cvičení
- procvičování
 - motýlek souhra
 - všechny starty a obrátky ve spojení s plaveckým způsobem
 - kraul dýchání na 3,5,7
 - prodlužování plaveckého způsobu s větší silou a dynamikou
 - plaveckých způsobů dle plavané vzdálenosti
 - rozvržení si sil
 - vypracování si vlastního tréninku, dle vlastních potřeb
 - uvědomění si zátěže v pohybu
 - další záchranné možnosti
- příprava jednotlivců na závody škol (6a 7, 8 a 9 tříd) – 50 m kraul, znak, prsa, nebo motýlek+ štafeta
- možnost získání certifikátu plavčík junior, instruktor plavání junior

ROČNÍ HARMONOGRAM

- Přípravná a 1. třída, mají delší období seznamování a zvykání si na prostředí a instruktory – tak jak kdo potřebuje.

1. hodina – seznámení se, bezpečnost na bazéně, organizace výuky na bazéně, rozdělení do družstev, upozornění na svá specifika
2. Vytrvalost I. stupeň 5-10 minut, II. stupeň 15 minut - vstupní testy
3. Sprint I. stupeň 25 metrů, II. Stupeň, 50 metrů - vstupní testy
28. (u 3.třídy 33.) Vytrvalost I. stupeň 5-10 minut, II. stupeň 15 minut - výstupní testy
29. (u 3.třídy 34.) Sprint I. stupeň 25 metrů, II. Stupeň 50 metrů - výstupní testy
30. (u 3.třídy 35.) závěrečná hodina - "užij si zábavu nad vodou i pod vodou

Každou 3-4 vyučovací hodinu probíhají speciální průpravné zábavně-naučné hodiny:

- Opičí dráha - koordinace pohybu ve vodě i na vodě, pocit vody - herní formou
- Vodní hry a sporty - seznámení a průprava (vodní pólo, vodní házená, synchronizované plavání, aquaerobic, cvičení ve vodě)
- Mikulášské štafety - koordinace pohybu, procvičení naučených prvků a technik, pocit vody, vzájemná spolupráce, kolektivní citění, závodní atmosféra
- Vánoční nadílka - "vymysli si svou vlastní hodinu", aneb každý učí sám sebe - kreativita, poslouchání svého těla, použití všeho co jsem se naučil a poznal
- Sebezáchrana + skoky a pády do vody při běžném pobytu ve vodě v plaveckém oblečení
- Netradiční a speciální vodní hry
- Sebezáchrana a sebezáchrana v civilním oblečení, dopomoc unavenému plavci - dle zvládnutí, předešlých průpravných cvičení
- Plavání v přírodní vodě, sebezáchrana a vodní sporty jinak

