**ETAPY PLAVECKÉ VÝUKY**

Období, kdy se dítě učí plavat rozdělujeme do tří etap. Ne vždy se v odborné literatuře setkáme s následujícím dělením. Ale třicetiletá praxe ve výuce plavání mě k tomuto dělení přivedla. Celou druhou etapu, na rozdíl od jiných autorů, řadím totiž do základní výuky.

I. etapa - přípravný plavecký výcvik, předplavecká výuka

a/ kojenci individuální v rodině, odborná v baby clubech b/ batolata – individuální hry v rodině, odborná v baby clubech c/ rodiče a děti – individuální hry ve vodě do 3 let věku dítěte d/ předplavecká výuka dětí v mateřských školách a l. roč. ZŠ – tato výuka se většinou organizuje v plaveckých školách

II. etapa - základní plavecká výuka

- plavecká výuka, jako součást povinné Tv na prvém stupni ZŠ organizovaná ve dvou po   
 sobě následujících ročnících v rozsahu 20 hodin každém to je 40 hodin povinné výuky   
 (pokud je uvedena ve ŠVP)

III. etapa - zdokonalovací plavecká výuka na druhém stupni ZŠ

Tomuto dělení také lépe odpovídá znění Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání.

**2. CÍLE PLAVECKÉ VÝUKY**

Cílem výuky v I. etapě je dokonalé seznámení dětí s vodním prostředím. Musíme dosáhnout toho, aby se správně voleným metodickým postupem dítě na vodní prostředí plně adaptovalo, a přirozeně se ve vodě pohybovalo. Dosáhnout naprosté volnosti a radosti z pohybu ve vodě. Docílit toho, aby se dítě do „plavání“ těšilo. V této etapě neurčujeme co dítě musí splnit.Jde nám především o to, získat u dítěte trvalejší vztah k vodě. Odbourat strach z toho, že se ocitá v jiném prostředí a připravit dítě pro vstup do velkého bazénu (tam kde začínáme na malém výukovém bazénu a postupně přecházíme na velký bazén). To je pro začátečníka obrovské odhalování neznáma. Cílem plavecké výuky ve II. etapě je naučit žáky plavat. Dát jim základy dvou plaveckých způsobů. Ve většině plaveckých škol se učí kombinace kraul-znak, prsa-znak. Ne u všech žáků se však podaří naučit plavecký způsob dokonale. U těch, kteří to nezvládnou je důležité, aby si trvale osvojily kladný vztah k vodnímu prostředí, což je zárukou, že se v plavecké dovednosti budou dále zdokonalovat. Každý žák však neprojde přípravnou výukou. Jsou žáci, kteří první větší zkušenosti s vodním prostředím získávají až při povinné plavecké výuce na ZŠ. U těchto žáků musíme nejdříve dosáhnout splnění cílů I. etapy /viz metoda smíšená /. Cílem třetí etapy, pokud ji žáci absolvují, je tzv. vyplavání – zlepšování správného / technicky / provedení plaveckých pohybů a zvětšování počtu uplavaných metrů. Mnohdy se s cílem třetí etapy začíná již na konci druhé. Dochází tak k prolínání cílů druhé a třetí etapy.

**OBSAH UČIVA V JEDNOTLIVÝCH ETAPÁCH VÝUKY**

**Učivo je určeno žákům 1. a 2. třídy**

1. Hygiena plavání – vštěpovat žákům hygienické zásady, vytvářet hygienické návyky : - vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu - sprchování a otužování, sušení - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu - zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu

2. Adaptace na vodní prostředí - formou her postupně a nenásilně adaptovat žáky na vodní prostředí, učit žáky nebát se vody. Postupně získávat důvěru v učitele plavání, podporovat přirozený pohyb ve vodě – chůzi, lezení, poskoky běh, napodobivé činnosti atd.

3. Základní plavecké dovednosti - učit žáky popsaným základním plaveckým dovednostem : - orientace ve vodě - spojená s ponořením a potápěním, potopení obličeje a postupné otevírání očí, přetočení ve vodě podél osy těla, lovení předmětů z přiměřené hloubky, kotouly ve vodě, proplouvání kruhy apod. - plavecká poloha – splývání – vznášení ve vodě, splývání v obou polohách – na břiše a na zádech, splývání s pomůckami, splývání se zadrženým dechem, splývání s výdechem do vody, splývání s odrazem od stěny, splývání bez pomůcek - plavecké dýchání – mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do vody, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdech s pohybovým úkolem, opakované výdechy do vody při různých pohybových činnostech - skoky a pády do vody – skoky a pády do vody z nízkých poloh, ze sedu, dřepu a podřepu, ze stoje, skok po hlavě z nízké polohy 4. Zvládnout základy plaveckého způsobu znak nebo kraul a uplavat 10 – 25 metrů, reagovat na pohyb jiného plavce, mít schopnost dosáhnout okraje bazénu z kteréhokoliv místa bazénu.

5. Bezpečnost – naučit žáky přivolat záchranu a seznámit je s bezpečnostními zásadami plavání v přírodě.

6. Základní metoda – metoda smíšená.

**Učivo základní plavecké výuky**

**Učivo je určeno žákům 3. tříd ZŠ**

1. Hygiena plavání - upevňovat základní hygienické návyky - fyzická a psychická připravenost na výuku plavání - vybavení žáků na výuku plavání - základní hygiena před vstupem do bazénu a po skončení výuky - sprchování, otužování a sušení - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu - zásady bezpečnosti při plavání a pohybu v areálu bazénu

2. Základní plavecké dovednosti - výuka dvou plaveckých způsobů v kombinaci prsa – znak, kraul – znak. Volba prvního plaveckého způsobu prsa nebo kraul se řídí dispozicemi a pohybovými schopnostmi žáků. Cílem je uplavat alespoň 25m jedním způsobem a 10m druhým způsobem - splývání v obou polohách a po skoku do vody - dýchání – opakované, pravidelné výdechy do vody bez pohybu, při prvkovém plavání až po dýchání při souhře - skoky a pády do vody z okraje bazénu, se zvýšeného okraje a ze startovních bloků, nácvik jednoduchého startovního skoku z okraje bazénu - orientace ve vodě spojená s ponořením a potápěním, potopení obličeje a otevření očí, přetočení ve vodě podél osy těla, lovení předmětů a pod.

3. Jednoduché prvky sebezáchrany - využít znakových prvků, plavání na boku, přivolání pomoci, seznámit žáky se zásadami plavání ve volné přírodě.

4. Základní metoda výuky - metoda smíšená

**Učivo je určeno žákům 4. a 5. tříd ZŠ**

U žáků 5. tříd je možno zařadit prvky zdokonalovací plavecké výuky.

1. Hygiena plavání - upevňovat získané hygienické návyky a rozšiřovat vědomosti o další nové poznatky - zdravotní význam plavání, regenerace a rehabilitace - fyzická a psychická připravenost na výuku, zvyšování zdatnosti - vybavení žáků na výuku plavání, - základní hygiena před vstupem do bazénu a po skončení výuky - sprchování, otužování a sušení - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu - zásady bezpečnosti při plavání a pohybu v areálu bazénu

2. Základní plavecké dovednosti - zdokonalovat a upevňovat získané plavecké dovednosti,zlepšování technického provedení pohybu ,výuka třetího plaveckého způsobu, uplavat jedním způsobem 200 m, podle pohybových schopností žáků zařadit průpravná cvičení plaveckého způsobu motýlek - splývání v obou polohách - pravidelné dýchání při plavání jednotlivými plaveckými způsoby - skoky a pády do vody, nácvik jednoduchého startovního skoku se zvýšeného okraje a z bloků - lovení předmětů pod hladinou

3. Rozvoj plavecké vytrvalosti - zdokonalovat hlavně plavání plaveckým způsobem prsa a kraul

4. Prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu - skok do neznámé vody, šlapání vody na místě v hloubce, způsob zanořování, tažení, plavání pod hladinou, seznámit žáky se zásadami plavání ve volné přírodě.

5. Základní metoda – metoda smíšená