

MESTSKÝ PLAVECKÝ KLUB PRIEVIDZA



Plaváreň Sama Chalúpku 12A, 971 01 Prievídza
tel: 0905 271 087, IČO: 0062 5621,
e-mail: mpkprievídza@gmail.com
fb: mestský plavecký klub prievídza

UČEBNÝ PLÁN ZÁKLADNÉHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU ZPV PRE ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY I. STUPEŇ

Pod vedením kvalifikovaných trénerov Mestského plaveckého klubu.

(počet hodín sa môže prispôsobovať potrebám školy, následne na to sa upravuje výučba plávania)

ZPV nadväzuje na plaveckú prípravu 5-6 ročných detí z materských škôl. Kde sa deti, oboznamovali s vodou pomocou hier, učili sa splývať s doskami, poprípade skoky do vody.

PLÁVANIE

KOMPETENCIA:

Žiak - **plavec** – dokáže preplávať technicky správne 25 m jedným plaveckým spôsobom.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne,
- vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,
- vedieť správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- základné poznatky o TC,
- základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
- technika plaveckých spôsobov ,
- bezpečnosť, úrazová zábrana, uvedomelá pomoc v núdzi,
- zdravotný význam plávania,
- plávanie v životnom štýle súčasného človeka,
- vedenie rozcvičenia na suchu pred plávaním ,
- základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov,

- plavecký výstroj, príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových a vedľajších priestoroch,
- základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov.

Postoje:

- emotívnosťou vodného prostredia získať trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode (pod dozorom),
- mať trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom,
- v pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využívať plávanie,
- mať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity.

Zručnosti a schopnosti:

Obsah základného plaveckého nácviku : 10 vyučovacích hodín

1. **Skoky do vody** vo veľkej miere prispôsobujú na získanie pocitu vo vode a istotu vo vodnom prostredí. Skúsenosti o pôsobení fyzikálnych zákonitostí vo vode v rôznych variáciách, s obratmi a podobne. Upevňujú a rozvíjajú vôľové vlastnosti – rozhodnosť, odvahu, sebaistotu. Skoky do vody na nohy z okraja bazénu, (orientácia vo vode).
2. **Ponáranie** - deti spoznávajú pôsobenie vodného prostredia, vztľaku vody, zadržiavanie vody, vydychovanie do vody. Nielen v nízkej vode, ale aj v hlbkej vode s otvorenými očami – kvôli orientácii.
3. **Dýchanie** - správne dýchanie pri konkrétnom plaveckom spôsobe. Dýchanie s otáčaním hlavy na stranu alebo dvíhanie hlavy. Pravidelný nádych nad hladinu a výdych do vody.
4. **Splývanie a vznášanie** – základný pohyb vo vode. Kráčanie vo vode – spoznávanie bazénu a vody – nadľahčovanie. Nácvik hrúbika, lovenie pukov, ponáranie. Osvojenie základov technickej plávania.
5. **Plavecký záber – pohyb** prsiarske ruky, prsiarske nohy /použitie dosky/ Zdokonaľovanie prsiarskych rúk a nôh. Použitie dosky - súhra pohybov. Zdokonaľovanie plaveckého spôsobu P, dýchanie. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckom spôsobe K s použitím dosky, nácvik práce horných končatín v splývanej polohe - tvár vo vode. Zdokonaľovanie P a K aj s nádykom na jednu stranu a výdychom do vody. Zdokonaľovanie P a K, nácvik obrátky P, K. Skoky do vody na nohy, štartový skok. Nácvik plaveckého spôsobu Z - s doskou činnosť nôh, bez dosky práca rúk. Zdokonaľovanie K, P, Z, obrátky a štartový skok.
6. **Súťaž na preplávanú vzdialenosť v metroch v rôznych plaveckých spôsoboch.**

Poznámky:

Pomôcky: plavky, osuška, šlapky, plavecká čiapka, okuliare (nie sú povinne)

Cvičenia na suchu sa využívajú len chvíľu, pred vstupom do bazénu sa žiaci osprchujú.

Vyučovanie prebieha v jednohodinových vyučovacích blokoch denne. Žiakov si po prvom dni rozdelíme podľa plaveckých schopností.

Poučenie o bezpečnosti: žiaci boli poučení o bezpečnosti a správaní sa na ZPV v škole a tiež ich poučíme priamo na mieste.

Učebný plán prispôbujeme pohybovým plaveckým schopnostiam. Nie je presne určený pre každého žiaka. Predpokladáme, že si niektorí žiaci osvoja za 10 hodinový ZPV len jeden plavecký spôsob.

Technika plaveckých spôsobov:

PRSIA

- poloha mierne šikmá, hlava je najvyššie, plecia pri hladine,
- pohyb nôh – nohy začíname krčiť zo splývavej polohy. Kolená mierne roztvárame nabok, špičky chodidiel smerujú vzad. Krúživým pohybom nohy zrazíme k sebe. Odraz sa robí vnútornou stranou nohy a chodidlom.
- pohyb paží zo splývavej polohy – vystreté paže začíname zaberať vytočenými dlaňami dolu von a postupne krčíme predlaktie v lakťovom kĺbe – záber (odtláčanie vody), dlane sa pohybujú pod telom a do splývavej polohy ich vystierame,
- dýchanie – vdych robíme so záberom paží, výdych pri pohybe paží dopredu,
- súhra – zábery paží a nôh sa striedajú, po zábere pažami nasleduje záber nôh – zábery na seba nadväzujú,
- chyby – nevytočené chodidlá, príliš veľké krčenie nôh v kolennom kĺbe pod telom, krivý strih, hľadanie vody pažami, záber pažami až za úroveň pliec. Súčasný záber paží a nôh.

KRAUL

- poloha je takmer vodorovná, hrudník mierne prehnutý, tvár je vo vode,
- pohyb nôh je striedavý, uvoľnený, špičky nôh sú vytočené do vnútra, päty smerujú od seba, nohy kmitajú hore a dole – rozsah pohybov je 30 – 50 cm. Pohyb vychádza z bedrového kĺbu pod hladinou uvoľnene (nekopeme nad hladinou a nešpliechame).
- pohyb paží je striedavý. Paže sa zasúvajú do vody postupne – prsty, predlaktie, lakteť a ramená.
- záber je pod telom, paža sa postupne ohne v lakti až do uhla 90° – priťahujeme sa a odtlačame. Z vody vyťahujeme najskôr lakteť a to sa opakuje striedavo.
- dýchanie sa začína miernym natočením hlavy na začiatku prenášania paže vpred na jednu stranu – krátky nádych,
- súhra nôh a paží na jedno tempo je 6 kopov – šesťdobý kraul,
- chyby – chodidlá nie sú uvoľnené, nohy vykonávajú pohyb v kolennom kĺbe, striekanie vody, paže sú vystreté, zlý pohyb pažou pod vodou.

Základná obrátka – po dosiahnutí okraja bazénu

Pri PS kraul dotyk steny jednou rukou pri PS prsia dotyk dvomi rukami a to tak, že dosiahneme na stenu bazénu a skrčíme nohy pod telo a otočíme sa o 180° do smeru plávania, predtým sa nadýchneme a nasadíme tempo kraul alebo prsia.

Poznámka:

Nájskôr si žiakov rozdelíme do dvoch skupín podľa toho, či vedia plávať, či už boli v bazéne a či sa neboja vody. Podľa toho môžeme plán základného výcviku prispôsobiť. Ak sa však u niektorých žiakov preukáže počas prvého dňa, že nie sú niektorí dobre zaradení určíme po prvom dni preradenie do inej skupiny.

Cvičenia počas výcviku

Krátke rozcvičenie

- krúženie HK (vpred, vzad, čelne, v stojí aj v predklone), uvoľnenie zápästia,
- výpon na špičky, horné končatiny vytiahnuť čo najvyššie (poloha splývania),
- v predklone práca paží pri plaveckom spôsobe P
- v sede práca DK – pritiahnutie nôh, kolená od seba, nohy – vytočiť ako fajky – kopnutie,
- precvičenie o stenu – domáca úloha, kontrola.

Cvičenia v bazéne

- sed na okraji bazénu a špliechanie – nohy, ruky aj naraz,
- sed na okraji bazénu a nacvičujeme prácu DK pri P,
- ponáranie v bazéne a dýchanie do vody,
- hra na žraloka a na tigra (kedykoľvek), pri vstupe do bazénu ako aj pri vychádzaní nepoužívame vôbec rebrík (naučiť žiakov vychádzať z vody cez okraj bazénu,
- precvičovanie splývania na šírku bazénu – jednu nohu pokrč, nadýchnuť sa, ponoriť sa a obidvomi nohami odraz od steny (celé telo je vo vode vystreté),
- skákanie do vody na nohy v obmenách – odstránenie strachu u detí,
- delfínie skoky odrazy z dna bazénu.

Nácvik plaveckého spôsobu PRSIA

- prsiarske ruky - z polohy splývania práca rúk – na šírku, slabšia skupina kráčanie vo vode a naznačuje prácu rúk,
- prsiarske nohy – z polohy splývania, ruky vystreté /aj s kolesom okolo krku ako šál/,
- tiež sa dajú nacvičovať v polohe znak so zloženým kolesom okolo krku alebo s doskou,
- súhra pohybov ruky aj nohy z polohy splývavej,
- zdokonaľovanie P,
- nácvik obrátky,
- lepší žiaci na pokyn budú plávať na dĺžku bazénu.

Nácvik plaveckého spôsobu KRAUL

- Kraulové nohy s doskou alebo bez dosky počas splývania,
- Kraulové ruky v splývavej polohe,
- Kraulové nohy aj ruky s tvárou vo vode po nádychu,
- plavecký spôsob K s nádychom na jednu stranu a výdychom do vody,
- zdokonaľovanie a plávanie na dĺžku bazénu.

Nácvik plaveckého spôsobu ZNAK

- nácvik nôh v polohe znak s doskou v krčnej oblasti na chrbte,
- nácvik rúk v polohe znak na chrbte, správne natočenie ruky malíčkovou stranou do vody,
- súhra pohybov - práca rúk a nôh, prehnutie v panvovej oblasti.

MESTSKÝ PLAVECKÝ KLUB PRIEVIDZA



Plaváreň Sama Chalúpku 12A, 971 01 Prievidza
tel: 0905 271 087, IČO: 0062 5621,
e-mail: mpkprievidza@gmail.com
fb: mestský plavecký klub prievidza

UČEBNÝ PLÁN ZDOKONAĽOVACIEHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU PRE ŽIAKOV II.STUPŇA ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Pod vedením kvalifikovaných trénerov Mestského plaveckého klubu.

(počet hodín sa môže prispôbovať potrebám školy, následne na to sa upravuje výučba plávania)

PLÁVANIE

KOMPETENCIA:

Žiak - **plavec** – dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 100 m jedným plaveckým spôsobom.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne,
- vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,
- vedieť správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- základné poznatky o TC,
- základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
- technika plaveckých spôsobov ,
- bezpečnosť, úrazová zábrana, uvedomelá pomoc v núdzi,
- zdravotný význam plávania,
- plávanie v životnom štýle súčasného človeka,
- vedenie rozcvičenia na suchu pred plávaním ,
- základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov,
- plavecký výstroj, príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových a vedľajších priestoroch,
- základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov.

Postoje:

- emotívnosťou vodného prostredia získať trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode (pod dozorom),
- mať trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom,
- v pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využívať plávanie,
- mať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity.

-2-

Zručnosti a schopnosti:

Obsah zdokonaľovacieho plaveckého výcviku : 10 vyučovacích hodín

1. Kráčanie vo vode – spoznávanie bazénu – nadľahčovanie. Lovenie pukov, ponáranie, vydychovanie do vody, skok do vody na nohy z okraja bazénu, (orientácia vo vode). Odrazy z dna bazénu – delfínie skoky, splývanie.
2. Zdokonaľovanie splývania, prsiarske ruky, prsiarske nohy /použitie dosky/.
3. Zdokonaľovanie prsiarskych rúk a nôh. Súhra pohybov.
4. Zdokonaľovanie plaveckého spôsobu P, dýchanie. Precvičenie práce dolných končatín pri plaveckom spôsobe K s použitím dosky, nácvik práce horných končatín v splývanej polohe - tvár vo vode.
5. Zdokonaľovanie práce dolných končatín pri plaveckom spôsobe K bez použitia dosky, nácvik práce horných končatín v splývanej polohe - dýchanie.
6. Zdokonaľovanie P a K aj s nádychom na jednu stranu a výdychom do vody.
7. Zdokonaľovanie P a K, nácvik obrátky P. Skoky do vody na nohy, štartový skok.
8. Nácvik plaveckého spôsobu Z - s doskou činnosť nôh, bez dosky práca rúk.
9. Zdokonaľovanie K, P, Z, obrátky a štartový skok.
10. Súťaž žiakov rôznymi plaveckými spôsobmi, štafetové súťaže.

Poznámky:

Pomôcky: plavky, plavecká čiapka, osuška, šľapky okuliare nie sú povinne.

Cvičenia na suchu sa využívajú len chvíľu. Pred vstupom do bazénu sa žiaci osprchujú.

Vyučovanie prebieha v jednohodinových vyučovacích blokoch denne. Žiakov si po prvom dni rozdelíme podľa plaveckých schopností.

Poučenie o bezpečnosti: žiaci boli poučení o bezpečnosti a správaní sa na ZPV v škole a tiež ich poučíme priamo na mieste.

Učebný plán prispôbime pohybovým plaveckým schopnostiam. Nie je presne určený pre každého žiaka.

Technika plaveckých spôsobov:

PRSIA

- poloha mierne šikmá, hlava je najvyššie, plecia pri hladine,
- pohyb nôh – nohy začíname krčiť zo splývavej polohy. Kolená mierne roztvárame nabok, špičky chodidiel smerujú vzad. Krúživým pohybom nohy zrazíme k sebe. Odraz sa robí vnútornou stranou nohy a chodidlom.
- pohyb paží zo splývavej polohy – vystreté paže začíname zaberat' vytočenými dlaňami dolu von a postupne krčíme predlaktie v lakt'ovom kĺbe – záber (odtláčanie vody), dlane sa pohybujú pod telom a do splývavej polohy ich vystierame,
- dýchanie – vdych robíme so záberom paží, výdych pri pohybe paží dopredu,
- súhra – zábery paží a nôh sa striedajú, po zábere pažami nasleduje záber nôh – zábery na seba nadväzujú,
- chyby – nevytočené chodidlá, príliš veľké krčenie nôh v kolennom kĺbe pod telom, krivý strih, hladenie vody pažami, záber pažami až za úroveň pliec. Súčasný záber paží a nôh.

KRAUL

- poloha je takmer vodorovná, hrudník mierne prehnutý, tvár je vo vode,
- pohyb nôh je striedavý, uvoľnený, špičky nôh sú vytočené do vnútra, päty smerujú od seba, nohy kmitajú hore a dole – rozsah pohybov je 30 – 50 cm. Pohyb vychádza z bedrového kĺbu pod hladinou uvoľnene (nekopeme nad hladinou a nešpliechame).
- pohyb paží je striedavý. Paže sa zasúvajú do vody postupne – prsty, predlaktie, lakeť a ramená.
- záber je pod telom, paža sa postupne ohne v lakti až do uhla 90° – priťahujeme sa a odtlačáme. Z vody vyťahujeme najskôr lakeť a to sa opakuje striedavo.
- dýchanie sa začína miernym natočením hlavy na začiatku prenášania paže vpred na jednu stranu – krátky nádych,
- súhra nôh a paží na jedno tempo je 6 kopov – šesťdobý kraul,
- chyby – chodidlá nie sú uvoľnené, nohy vykonávajú pohyb v kolennom kĺbe, striekanie vody, paže sú vystreté, zlý pohyb pažou pod vodou.

Základná obrátka – po dosiahnutí okraja bazénu

Pri PS kraul dotyk steny jednou rukou pri PS prsia dotyk dvomi rukami a to tak, že dosiahneme na stenu bazénu a skrčíme nohy pod telo a otočíme sa o 180° do smeru plávania, predtým sa nadýchame a nasadíme tempo kraul alebo prsia.

Poznámka:

Najskôr si žiakov rozdelíme do dvoch skupín podľa toho, či vedia plávať, či už boli v bazéne a či sa neboja vody. Podľa toho môžeme plán základného výcviku prispôsobiť. Ak sa však u niektorých žiakov preukáže počas prvého dňa, že nie sú niektorí dobre zaradení určíme po prvom dni preradenie do inej skupiny.

Cvičenia počas výcviku

Krátke rozcvičenie

- rozcvičenie krčnej chrbtice, trupu,
- krúženie HK (vpred, vzad, čelne, v stojí aj v predklone), uvoľnenie zápästia,
- výpon na špičky, horné končatiny vytiahnuť čo najvyššie (poloha splývania), s nádychom,
- v predklone práca paží pri plaveckom spôsobe P, náznak nádychu so záberom HK,
- v sede práca DK – pritiahnutie nôh, kolená od seba, nohy – vytočiť ako fajky – kopnutie,
- precvičenie o stenu – domáca úloha, kontrola,
- v predklone práca paží pri plaveckom spôsobe K,
- v sede práca DK - plavecký spôsob K a iné podľa potreby.

Cvičenia v bazéne

- kráčanie v bazéne - spoznávanie bazénu a odporu vody,
- sed na okraji bazénu a špliechanie – nohy, ruky aj naraz,
- ponáranie v bazéne a dýchanie do vody, prácu DK pri P,
- hra na žraloka a na tigra (kedykoľvek), pri vstupe do bazénu ako aj pri vychádzaní nepoužívame vôbec rebrík - naučiť žiakov vychádzať z vody cez okraj bazénu,
- precvičovanie splývania na šírku bazénu – jednu nohu pokrč, nadýchnuť sa, ponoriť sa a obidvomi nohami odraz od steny (celé telo je vo vode vystreté),
- skákanie do vody na nohy v obmenách – odstránenie strachu u detí,
- Delfínové skoky odrazy z dna bazénu.

Nácvik plaveckého spôsobu PRSIA

- prsiarske ruky - z polohy splývania práca rúk – na šírku, slabšia skupina kráčanie vo vode a naznačuje prácu rúk,
- prsiarske nohy – z polohy splývania, ruky vystreté /aj s kolesom okolo krku ako šál/,
- tiež sa dajú nacvičovať v polohe znak so zloženým kolesom okolo krku alebo s doskou,
- súhra pohybov ruky aj nohy z polohy splývavej,
- zdokonaľovanie P,
- nácvik obrátky,
- lepší žiaci na pokyn budú plávať na dĺžku bazénu.

Nácvik plaveckého spôsobu KRAUL

- Kraulové nohy s doskou alebo bez dosky počas splývania,
- Kraulové ruky v splývavej polohe,
- Kraulové nohy aj ruky s tvárou vo vode po nádychu,
- plavecký spôsob K s nádychom na jednu stranu a výdychom do vody,
- zdokonaľovanie a plávanie na dĺžku bazénu.

Nácvik plaveckého spôsobu ZNAK

- nácvik nôh v polohe znak s doskou v krčnej oblasti na chrbte,
- nácvik rúk v polohe znak na chrbte, správne natočenie ruky malíčkovou stranou do vody,
- súhra pohybov - práca rúk a nôh, prehnutie v panvovej oblasti.

Dňa 1.1.2024

Vypracoval: Tím trénerov MPK Prievidza podľa najnovšej metodiky