

## Rámcový vzdělávací program Plavecké školy MSZ Benešov

---

Plavecká škola Benešov nabízí organizaci a realizaci plavecké výuky dětí MŠ a ZŠ v rámci povinné školní docházky žáků převážně 2. a 3. tříd a dále plaveckou výuku dětí a mládeže v rámci tělovýchovných aktivit základních a středních škol v areálu plaveckého bazénu v Benešově.

Výuka dětí ZŠ v rámci povinné školní docházky žáků 2. a 3. tříd probíhá ve dvou po sobě následujících ročních dle následujících zákonů a vyhlášek MŠMT ČR.

- Zákon 561/2004 Sb. školský zákon, týkající se RVPZV a ŠVP
- Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školních zařízeních MŠMT č.j. 29159/200126 z 9.11.2001
- MŠMT č.j. 32167-04 z 31.1.2005 k zajištění plavecké výuky na základních školách
- Vyhláška č. 48/2005 Sb, ze dne 18.1.2005 o základním vzdělání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky
- Vyhláška 64/2005 Sb. ze dne 2.2.2005 o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů
- Informace MŠMT k výuce plavání žáků I. Stupně v rámci povinné tělesné výchovy č.j. 29248/96-50
- Zákon 455/90 Sb. o živnostenském podnikání
- Metodický pokyn MŠMT k zajištění výuky plavání v ZŠ č.j. MSMT-37471/2015 ze dne 15.1.2015

Cíle výuky plavání žáků MŠ a ZŠ :

- Dokonalé seznámení dětí s vodním prostředím a vytvoření návyku na bezpečné chování dětí ve vodě ve volné přírodě
- Dodržovat hygienu
- Zvládat s individuálními předpoklady plavecké dovednosti, zvládat v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

Naše plavecká škola se zaměřuje hlavně na dva plavecké způsoby na **znak a prsa**. S plaveckým způsobem kraul seznamujeme děti formou prvkového plavání kraulových nohou a později ve zdokonalujícím kurzu, tzn. u plavců zařazujeme výuku celého plaveckého způsobu kraul.

Rozsah plaveckého kurzu je 2 x 20 hodin po sobě následujících ročních. Výuková jednotka činí 2 x 45 min u žáků ZŠ a 1 x 45 min. u dětí z MŠ.

Žáci a učitelé(asistenti) jsou na první lekci poučeni ředitelem PŠ (metodikem) o bezpečnosti a hygieně v prostorách bazénu během celého kurzu. Tuto skutečnost potvrdí svým podpisem na zvláštním archu.

V úvodní lekci jsou žáci rozděleni do skupin podle svých předvedených výkonů na **neplavce, poloplavce a plavce**.

- a) **Skupina neplavců** – děti které neplavou, nesplývají, mají strach z vody, nepotopí hlavu
  - S těmito dětmi pracujeme pomocí nadlehčovacích pomůcek formou různých her doporučených metodikou plavání; cílem je naučit neplavce beze strachu se potopit, získat kladný vztah k vodě, splývat, skočit do vody z okraje bazénu, později ze startovního bloku
  - Dále pak se zaměřujeme na procvičování nohou všech třech plaveckých způsobů s pomocí plaveckých pomůcek, později i bez nich

- Jeden ze způsobů prsa či znak na závěr vyučujeme celý, s cílem správným stylem se souhrou paží a nohou uplavat co největší vzdálenost bez dopomoci
- b) **Skupina poloplavců** – děti, které částečně plavou, mají špatné plavecké návyky
  - S žáky pracujeme na odstraňování chyb plaveckého stylu pomocí nadlehčovacích pomůcek
  - Snaha o správnou souhrou paží a nohou – postupné odstraňování chyb
  - Cílem je u skupiny poloplavců naučit plavat dva plavecké způsoby a zlepšit plavecké výkony u žáků
- c) **Skupina plavců** – ovládá správným stylem alespoň 50 m prsa, druhý plavecký způsob částečně
  - Cílem u plavců je zdokonalit plavecké způsoby, které zvládá, zvýšit kondici a vytrvalost žáka
  - Zařazujeme třetí plavecký způsob dle individuálních schopností žáků

K odpočinku, relaxaci a prohřívání dětí využíváme možnosti vodních atrakcí, whirlpoolu, dětský bazén. Na závěrečné hodině provádíme formou her závody mezi skupinami dětí.

Hodnocení žáků

Na závěrečné hodině obdrží každý žák mokré vysvědčení, kde je zaznamenán nejlepší výkon žáka a které slouží jako podklad pro známku z tělesné výchovy za dané období. Na základní školu je zaslán podrobný přehled plaveckých dovedností každého žáka v elektronické podobě.

Klasifikace se řídí těmito kritérii :

Chobotnice	0 - 24	uplavaných metrů daným způsobem
Želva	25 - 49	m
Kapr	50 - 99	m
Delfín	100 a více	metrů

U delfína jsou uznané pouze metry odplavané správným stylem a správnou souhrou končetin.

Plavecká škola Benešov