

Rámcový vzdělávací program

Plavecká škola MSZ Benešov

Plavecká škola Benešov nabízí v areálu plaveckého bazénu v Benešově:

- organizaci a realizaci plavecké výuky dětí ZŠ v rámci povinné školní docházky, převážně žáků prvního stupně
- organizaci a realizaci plavecké výuky dětí MŠ
- organizaci a realizaci plavecké výuky v rámci mimoškolních aktivit (odpolední kurzy plavání)

Výuka dětí ZŠ v rámci povinné školní docházky žáků 1. – 5. tříd probíhá ve dvou po sobě následujících ročnících 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 ZŠ, MŠ :

- Dokonalé seznámení dětí s vodním prostředím a vytvoření návyku na bezpečné chování dětí ve vodě ve volné přírodě
- Vštěpovat dětem hygienické zásady a budovat hygienické návyky
- Zvládat s individuálními předpoklady plavecké dovednosti, zvládat v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku
- Otuzování těla
- Prvky sebezáchrany a bezpečnost

Základní školy

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

Rozsah plaveckého kurzu je 2 x 20 hodin po sobě následujících ročnících. Výuková jednotka činí 2 x 45 min. (u žáků 1.,4., a 5. tříd ZŠ Jiráskova mimo povinnou plaveckou výuku činí 1x45 minut – 5 lekcí)

Žáci a učitelé (asistenti) jsou na první lekci poučeni ředitelem PŠ (nebo určeným zástupcem) o bezpečnosti a hygieně v prostorách bazénu během celého kurzu.

Tuto skutečnost potvrdí svým podpisem na zvláštním archu.

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

Skupina neplavců – děti které neplavou a bez pomůcek se nepustí okraje bazénu nebo které uplavou maximálně 9 m, nesplývají, můžou mít strach z vody, nepotopí hlavu

S těmito dětmi pracujeme pomocí nadlehčovacích pomůcek (kroužky, destičky, žížalky, nadlehčovací pásky, žabáci, koberečky,..) formou různých her doporučených metodikou plavání. Cílem je děti postupně a nenásilně adaptovat na vodní prostředí, získat kladný vztah k vodě, důvěřovat instruktorům plavání a naučit děti níže popsaným základním plaveckým dovednostem:

- Přirozenému pohybu ve vodě (lezení, chůze, běh, honičky,...)
- Orientace pod vodou spojená s ponořením a potápěním (foukání, mytí obličeje, bublání, potopení obličeje, otevírání očí a mrkání, proplouvání obručemi, lovení předmětů z různé hloubky, hra na vodníka, skluzavky,...)
- Splývání v obou polohách (medúza, hříbek, vznášení se v různých polohách, splývání se zadržným dechem, s výdechy do vody, s pomůckami, bez pomůcek, s přidržováním okraje bazénu, odražení od kraje..)

- Skoky a pády do vody (z okraje bazénu, později ze startovního bloku, skupinové pády, lezení po spojených deskách na hladině, kotouly, běh po velkých deskách, skluzavka...)
- Plavecké dýchání (stříkání, mytí obličeje, výdechy a bubliny do vody, hra na potápění, potápění spojené s pohybovým úkolem, výdech ústy i nosem, opakované výdechy do vody, rytmické dýchání, kraulové dýchání...)
- Prvkové plavání zaměřené na nohy všech tří plaveckých způsobů (na suchu, u okraje bazénu, s pomocí plaveckých pomůcek, později i bez nich)
- Jeden z plaveckých způsobů prsa nebo znak na závěr vyučujeme celý, s cílem správným způsobem a se souhrou paží a nohou uplavat co největší vzdálenost bez dopomoci

Skupina poloplavců – děti, které uplavou 10 – 50m nebo mají špatné

plavecké návyky

S žáky pracujeme pomocí různých druhů plaveckých destiček, piškotů, žížal nebo žabáků na postupném odstraňování špatných plaveckých návyků. Cílem jsou níže popsané plavecké dovednosti.

- Orientace pod vodou spojená s ponořením a potápěním(bublání, potápění obličeje, lovení předmětů z různé hloubky, proplouvání obručemi, přetáčení ve vodě podél osy těla, kotouly ve vodě, skluzavka...)
- Splývání v obou polohách, splývání po odrazu od stěny v obou polohách
- Plavecká poloha
- Plavecké dýchání (výdechy a bubliny do vody, hra na potápění, výdech ústy i nosem, opakované výdechy do vody, splývání po odrazu od stěny s výdechy a nádechy, rytmické dýchání, kraulové dýchání...)
- Prvky sebezáchrany (šlapání vody, vznášení se, dopomoc tonoucím, přivolání záchrany,...)
- Pády a skoky do vody, startovní skok
- Schopnost dosáhnout břehu z jakéhokoliv místa
- Zvládnout dva plavecké způsoby a uplavat alespoň jedním způsobem 50m (prsa, znak)
- Prvkové plavání a dýchání kraul
- zlepšit plavecké výkony u žáků (rychlost, vytrvalost,..

Skupina plavců – zvládá správným plaveckým způsobem prsa nejméně 50 m ,

druhý plavecký způsob částečně

Pomocí plaveckých destiček a piškotů zdokonalujeme plavecké způsoby, rychlost a vytrvalost. Cílem skupiny plavců:

- Orientace pod vodou spojená s ponořením a potápěním(lovení předmětů v hloubce, proplouvání obručkami, přetáčení ve vodě podél osy těla, kotouly ve vodě,delfíni skoky, skluzavka...)
- Splývání v obou polohách, splývání po odrazu od stěny v obou polohách
- Plavecké dýchání (výdech ústy i nosem, opakované výdechy do vody, splývání po odrazu od stěny s výdechy a nádechy, rytmické dýchání, kraulové dýchání...)
- Prvky sebezáchrany (šlapání vody, vznášení se,dopomoc tonoucím, přivolání záchrany,...)
- Pády a skoky do vody, startovní skok, kotouly
- zdokonalit plavecké způsoby prsa a znak, zvýšit kondici a vytrvalost žáka s pomocí plaveckých destiček a piškotů
- 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. 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 způsobem a správnou souhrou končetin.

Mateřské školy – předplavecký kurz

Rozsah předplaveckého kurzu je 1 x 10 hodin. Výuková jednotka činí 45 min. Žáci a učitelé (asistenti) jsou na první lekci poučeni instruktorkami plavání o bezpečnosti a hygieně v prostorách bazénu během celého kurzu. Tuto skutečnost potvrdí svým podpisem na zvláštním archu.

Výuka probíhá převážně v dětském bazénku, 15 – 20 minut v každé hodině děti plavou ve velkém plaveckém bazénu. K odpočinku, relaxaci a prohřívání využíváme možnosti vodních atrakcí, whirlpoolu.

Maximální počet žáků ve skupině je 20.

V předplaveckých kurzech MŠ se zaměřujeme hlavně na prvkové plavání plaveckých způsobů a formou různých her doporučených metodikou plavání seznámit předškolní děti dokonale s vodním prostředím. S dětmi pracujeme pomocí nadlehčovacích pomůcek (kroužky, destičky, žížalky, nadlehčovací pásy, žabáci, koberečky,...) Cílem je děti postupně a nenásilně adaptovat na vodní prostředí, získat kladný vztah k vodě, důvěřovat instruktorům plavání a naučit děti níže popsaným základním plaveckým dovednostem:

- Přirozenému pohybu ve vodě (lezení, chůze, ručkování, běh, honičky, zvířátka,.....)
- Orientace pod vodou spojená s ponořením a potápěním (foukání, mytí obličeje, bublání, potopení obličeje, otevírání očí a mrkání, proplouvání obručemi, lovení předmětů z různé hloubky, hra na vodníka, skluzavky,...)
- Splývání v obou polohách (medúza, hříbek, vznášení se v různých polohách, splývání se zadržným dechem, s výdechy do vody, s pomůckami, bez pomůcek, s přidržováním okraje bazénu, odražení od kraje..)
- Skoky a pády do vody (z okraje bazénu, později ze startovního bloku, lezení po spojených deskách na hladině, běh po velkých deskách, skluzavka...)

- Plavecké dýchání (stříkání, mytí obličeje, výdechy a bubliny do vody, hra na potápění, potápění spojené s pohybovým úkolem, výdech ústy i nosem, opakované výdechy do vody,)
- Prvkové plavání zaměřené na nohy všech tří plaveckých způsobů (na suchu, u okraje bazénu, s pomocí plaveckých pomůcek, později i bez nich)
- Snaha uplavat bez pomůcek co největší vzdálenost bez dopomoci

Na závěrečné hodině obdrží každý žák mokré vysvědčení