

# 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 bezpečnosti

## 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, proplování obručemi, 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 pásky, 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 přidržením 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