



# PLAVECKÁ VÝUKA

**PRO ŽÁKY ZŠ A SŠ  
V BAZÉNECH SPRAVOVANÝCH  
SPOLEČNOSTÍ STAREZ - SPORT, A.S.**

 **STAREZ**



# NABÍZÍME DVA DRUHY PLAVECKÝCH KURZŮ

Připravíme individuální plán pro jednotlivé třídy dle požadavků školy.

## **A** ZÁKLADNÍ PLAVECKÁ VÝUKA PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ

Tato úroveň plaveckého kurzu probíhá na základních školách zpravidla ve 2. a 3. třídě nebo 3. a 4. třídě.

**Počet lekcí je stanoven dle metodiky MŠMT na 40 vyučovacích hodin v rámci prvního stupně základní školy.**

Proto se náš kurz skládá z 2 × 20 lekcí (lekce = 60 min.):

- ▶ 20 lekcí ve 2. třídě (3. třída) – Základní plavecká výuka
- ▶ 20 lekcí ve 3. třídě (4. třída) – Rozšiřující plavecká výuka



## SOUHRN CÍLŮ ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ VÝUKY

- ▶ Hygiena plavání
- ▶ Sebezáchrana ve vodě
- ▶ Potápění a orientace ve vodě s otevřenýma očima
- ▶ Pády a různé druhy skoků
- ▶ Startovní skok (šipka)
- ▶ Výdechy do vody v klidu i při plavání
- ▶ Splývání na bříše i na zádech
- ▶ Zbavit neplavce strachu z vody
- ▶ Plavání s pomůckami
- ▶ Základy plaveckých způsobů prsa, kraul a znak
- ▶ Rozvoj pocitu vody.

## DĚTI JSOU ROZDĚLENY DLE ZDATNOSTI DO TŘÍ SKUPIN

### 1 DRUŽSTVO

- ▶ Nejrychlejší a nejzdatnější děti.
- ▶ Zvládají 3 plavecké způsoby (znak, prsa, kraul).
- ▶ Nemají problém se splýváním na bříše, nebo na zádech, potápěním i ve větší hloubce (max. hloubka 160 cm), skok šipky ze startovního bloku.

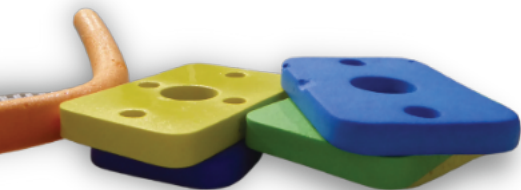
- ▶ Uplavou v kuse alespoň pět délek libovolně (střídají plavecké způsoby).
- ▶ Mají výrazně větší cit pro vodu.
- ▶ Jsou zde děti, které většinou navštěvují nebo už navštívili některý plavecký kurz.
- ▶ Tuto skupinu můžeme použít i jako příklad (názornou ukázkou) pro zbylá dvě družstva.

## 2 DRUŽSTVO

- ▶ Děti, které umí plavat, ale nezvládají techniku plaveckých způsobů.
- ▶ Umějí 2 způsoby (nejčastěji prsa a znak).
- ▶ Snaha o odstranění vžitých chyb a zdokonalení toho, co umí. Zvládají uplavat alespoň 2 - 3 bazény, některé děti s odpočinkem.
- ▶ Bezproblémový skok do vody po nohách, na konci kurzu odstraněn strach z větších hloubek.

## 3 DRUŽSTVO

- ▶ Prioritou je odstranit strach z vody.
- ▶ Důležitým pokrokem je potopení celé hlavy pod vodou a výdech nosem.
- ▶ Tyto děti nejvíce využívají plavecké pomůcky.
- ▶ Na konci kurzu uplavou všechny děti alespoň dvěma způsoby jednu délku.
- ▶ Skok do vody zvládají jako skupinka, nebo za asistence trenéra. Samotné se bojí.



## ROZVRŽENÍ LEKCE

Na začátku každé hodiny se děti rozcvičí (cca 8 min) a zopakují si plavecké způsoby na suchu. Ve vodě poté zdokonalují svoji plaveckou zdatnost, kondici a techniku dle pokynů trenéra. Na konci hodiny následuje volnější část, kdy si děti hrají s plaveckými pomůckami, skáčou do vody, potápějí se, případně vykonávají jinou relaxační činnost pod dohledem trenéra. Závěrem je zhodnocení hodiny a rozchod.

## ZÁVĚREČNÉ TESTY HODNOCENÍ PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ

- ▶ Splývavá poloha
- ▶ Technika plaveckého kopu (kraul, znak, prsa)
- ▶ Technika plaveckých paží (kraul, znak, prsa)
- ▶ Souhra (kraul, znak, prsa)
- ▶ Dýchání do vody

NA KONCI DOSTANE  
KAŽDÝ PLAVEC  
MOKRÉ VYSVĚDČENÍ  
S HODNOCENÍM



# B

## KONDIČNÍ PLAVÁNÍ A ZDOKONALOVACÍ PLAVECKÁ VÝUKA

Tato úroveň plaveckého kurzu je určena pro děti, kteří v minulosti absolvovaly základní plavecký výcvik, a chtějí si plaveckou techniku zopakovat a prohloubit. Jedná se tedy o druhý stupeň základních škol a střední školy. Jedná se o rozšiřující kurz v trvání od 5 do 20 lekcí. Po domluvě je počet lekcí možné upravit.

### SOUHRN CÍLŮ ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ VÝUKY

- ▶ Hygiena plavání
- ▶ Zdokonalení plaveckých způsobů znak, kraul, prsa
- ▶ Základy plaveckého způsobu motýlek
- ▶ Potápění a plavání pod vodou
- ▶ Celkové zlepšení plavecké gramotnosti
- ▶ Cíle a obsah této plavecké výuky lze přizpůsobit požadavkům školy.

### ROZVRŽENÍ LEKCE

Na začátku každé hodiny se žáci rozcvičí (cca 8 min) a seznámí s cílem lekce. Ve vodě si zopakují získané dovednosti z předchozích lekcí a poté zdokonalují svoji plaveckou zdatnost, kondici a techniku dle pokynů trenéra a cílů dané lekce. Na konci hodiny následuje volnější část, kdy žáci hrají různé hry, případně vykonávají jinou relaxační činnost pod dohledem trenéra. Závěrem je zhodnocení hodiny a rozchod.



**STAREZ**



## SPECIFIKA NABÍZENÝCH KURZŮ

- ▶ Při účasti více tříd z jedné školy můžeme zorganizovat závěrečné závody (popřípadě i meziškolní závody).
- ▶ „Den otevřených dveří“ pro rodiče žáků ve stanoveném termínu.
- ▶ Individuální přístup trenérů a zkušený trenérský tým.

## CENÍK KURZŮ PLAVECKÉ VÝUKY 2024/2025

### **CENA TRENÉRSKÝCH SLUŽEB:**

**65,- Kč/žák/hodina** (vč. DPH)

Doporučujeme jednoho trenéra na 10 dětí.

# NABÍZÍME BAZÉNY

## BAZÉNY LUŽÁNKY

### 25m bazén

- ▶ rozměry: 21 x 25 m; hloubka: 1,2-1,6 m; teplota 27°C
- ▶ 8 drah
- ▶ pronájem dráhy: 713 Kč (max. 12 osob)

### výcvikový 16m bazén

- ▶ rozměry: 16 x 6 m; hloubka: 0,4-0,9 m; teplota 32°C
- ▶ celý bazén
- ▶ pronájem bazénu: 1 528 Kč (max. 33 dětí)

## AQUAPARK KOHOUTOVICE

### 25m bazén

- ▶ rozměry: 25 x 13,5 m; hloubka: 1,8-2 m; teplota 27-28°C
- ▶ 6 drah
- ▶ pronájem dráhy: 713 Kč (max. 12 dětí)

### relaxační bazén

- ▶ nepravidelný rozměr: cca 5 x 13,6 m; hloubka: 0,8-1,3 m;
- ▶ teplota 30°C
- ▶ 1 dráha
- ▶ pronájem dráhy: 1 221 Kč (max. 20 osob)

## BAZÉN PONÁVKA

### 25m bazén - dráha

- ▶ rozměr: 25 x 7 m; hloubka: 1,15-1,6 m; teplota 27°C
- ▶ 3 dráhy
- ▶ pronájem: 713 Kč/dráha (max. 12 osob)
- ▶ pronájem: 1 528 Kč/celý bazén (max. 36 osob)



## LÁZNĚ RAŠÍNOVA

### celý bazén

- ▶ nepravidelný rozměr: 18m ovál; hloubka: 0,6-2,2 m; teplota 27°C
- ▶ celý bazén
- ▶ pronájem: 1 528 Kč/bazén (max. 30 osob)

Ceny jsou uvedeny s DPH.

## KOORDINÁTOR ŠKOLNÍHO PLAVÁNÍ

**Monika Chlebečková**

Mobil: +420 734 243 587

E-mail: [plavani@starezsport.cz](mailto:plavani@starezsport.cz)