

NABÍDKA PRO ŠKOLY

NABÍZÍME
DVA DRUHY
PLAVECKÝCH
KURZŮ



připravíme individuální plán
pro jednotlivé třídy dle požadavků školy

NABÍDKA PRO ŠKOLY



01

ZÁKLADNÍ
PLAVECKÁ VÝUKA
PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ

V BAZÉNECH SPRAVOVANÝCH SPOLEČNOSTÍ STAREZ - SPORT, A.S.

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 I. stupně ZŠ.

Náš kurz se skládá z 2 × 20 lekcí (lekce = 60 min.)

1	základní plavecká výuka	20 lekcí ve 2. třídě (3. třída)
2	rozšiřující plavecká výuka	20 lekcí ve 3. třídě (4. třída)

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 břiše i na zádech
- Zbavit neplavce strachu z vody
- Plavání s pomůckami
- Základy plaveckých způsobů prsa, kraul a znak
- Rozvoj pocitu vody.

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.



DĚTI JSOU ROZDĚLENY DLE ZDATNOSTI DO TŘÍ SKUPIN



1

**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

**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

**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.

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





02

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.



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

2

VARIANTY CEN
TRENÉRSKÝCH
SLUŽEB



550 Kč

trenér/hodina (vč. DPH)



70,- Kč

žák/hodina (vč. DPH)

KOORDINÁTOR ŠKOLNÍHO PLAVÁNÍ

Monika Chlebečková



+420 734 243 587



plavani@starezsport.cz



NABÍDKA PRO ŠKOLY



NABÍDKA BAZÉNŮ
SPRAVOVANÝCH SPOLEČNOSTÍ
STAREZ - SPORT, A.S.

BAZÉNY LUŽÁNKY



25m bazén

rozměry: 21 x 25 m

hloubka: 1,2-1,6 m

teplota: 27°C

8 drah

max. 12 osob/dráha



pronájem dráhy: **713 Kč**

od 1. 1. 2027 - 750 Kč !

výcvikový 16m bazén

rozměry: 16 x 6 m

hloubka: 0,4-0,9 m

teplota: 32°C

celý bazén

max. 33 dětí



pronájem bazénu: **1 528 Kč**

od 1. 1. 2027 - 1 607 Kč !

BAZÉN PONÁVKA



**OD ČERVNA DO LISTOPADU 2026
PROBÍHÁ ODSTÁVKA CELÉHO BAZÉNU**

25m bazén - dráha

rozměry: 25 x 7 m

hloubka: 1,15-1,6 m

teplota: 27°C

3 dráhy

max. 12 osob/dráha, 36 os. bazén



pronájem dráhy: **713 Kč**

od 1. 1. 2027 - 750 Kč !

pronájem bazénu: **1 527 Kč**

od 1. 1. 2027 - 1 607 Kč !

LÁZNĚ RAŠÍNOVA



relaxační bazén

nepřavidelný rozměr: 18 m ovál

hloubka: 0,6-2,2 m

teplota: 27°C

celý bazén

max. 30 osob



pronájem bazénu: **1 528 Kč**

od 1. 1. 2027 - 1 607 Kč !

AQUAPARK KOHOUTOVICE



25m bazén

rozměry: 25 x 13,5 m

hloubka: 1,8-2 m

teplota: 27-28°C

6 drah

max. 12 osob/dráha



pronájem dráhy: **713 Kč**

od 1. 1. 2027 - 750 Kč !

relaxační bazén

nepřavidelný rozměr: cca 5 x 13,6 m

hloubka: 0,8-1,3 m

teplota: 30°C

1 dráha

max. 20 osob



pronájem dráhy: **1 221 Kč**

od 1. 1. 2027 - 1 282 Kč !

NABÍDKA PRO ŠKOLY

