



## Učební plán 15 lekcí.

Skupina:1

Cíl: Vyrvalost, zdokonalení ve všech plaveckých stylech

|           |   |
|-----------|---|
| 1. lekce  | Úvod, seznámení s bezpečnostními předpisy bazénu, zapsání dětí do karty, hry pro opakování  |
| 2. lekce  | Rozvoj dechové kapacity, rozplavání libovolným způsobem 100m, kraul s omezeným dýcháním (na 25m 5 nádechů - 25m libovolně vyplavat, hry |
| 3. lekce  | Rozvoj dechové kapacity, zdokonalování kraulového stylu, rozplavání 100 m, kraul na techniku 25 m, hry                                  |
| 4. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, zlepšení techniky prsových nohou, prsa nohy s deskou na techniku, cviky obratnosti (kotouly vpřed a vzad), hry      |
| 5. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, opakování kraul, prsa, kraul nohy s deskou 4x25m, prsa na techniku 200m, nácvik skoků po hlavě, hry                 |
| 6. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, rozplavání 100 m, prsa nohy s deskou 4x25m, kraul na techniku 100m, skoky po hlavě, hry                             |
| 7. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, přezkoušení, hry  |
| 8. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, rozplavání 100 m, prsa 25-50-100-200-100-50-25 m, odpočinek 10-15 výdechů do vody, nácvik startovního skoku, hry    |
| 9. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, rozplavba 100 m, kraul sprint 25 m, vyplavání 100 m prsa, kotouly vpřed a vzad, potápění, hry                       |
| 10. lekce | Rozplavání 100 m, kraul nohy s deskou 200 m, hry s míčem  |
| 11. lekce | Rozvoj silové vytrvalosti nohou, rozplavání 100 m, kraul nohy s deskou 100 m, prsa nohy s deskou 100 m, hry                             |
| 12. lekce | Zdokonalení techniky znaku, rozplavání 200 m, znak nohy s deskou ve vzpažení, znak paže s deskou ve vzpažení, nácvik šlapání vody, hry  |
| 13. lekce | Rozplavání 100 m, plavání pod vodou s odrazem od stěny, kraul, znak střídavě; plavání pod vodou se skokem po hlavě, hry                 |
| 14. lekce | Vytrvalostní plavání, uplavat co největší vzdálenost po dobu 30 minut, hry, skoky   |
| 15. lekce | Vytrvalostní plavání, závěrečné hry, předání mokrého vysvědčení   |



# Plavecká škola Leandros

Technické služby Opava s.r.o. Těšínská 71, Opava



Skupina: 2

Cíl: Vytrvalost

|           |   |
|-----------|---|
| 1. lekce  | Úvod, seznámení s bezpečnostními předpisy bazénu, zapsání dětí do karty, hry pro opakování  |
| 2. lekce  | Opakování - dýchání, splývání, plavecké styly   |
| 3. lekce  | Rozvoj dechové kapacity, zdokonalování kraulového stylu, hry - lovení v HV, podplouvání, uplavat 25 m jedním stylem                       |
| 4. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, skoky do HV po hlavě, vytrvalost 5 - 10 minut jedním plaveckým stylem, hry  |
| 5. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, nácvik kraulového stylu, kraulové nohy s deskou, 50 m kraul, hry  |
| 6. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, rozplavání 50 m, souhra kraul a znak, 50 m prsa, hry  |
| 7. lekce  | Opakování všech plaveckých stylů, přezkoušení, hry  |
| 8. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, rozplavání 50 m, prsa 50 - 100 m, odpočinek 10-15 výdechů do vody, nácvik skoku po hlavě, hry                         |
| 9. lekce  | Rozvoj vytrvalosti, rozplavba 100 m, kraul sprint 25 m, vyplavání 50 m znak, kotouly vpřed a vzad, potápění, hry                          |
| 10. lekce | Souhra kraul, znak, skok po hlavě, kraul nohy s deskou 100 m, hry   |
| 11. lekce | Rozvoj silové vytrvalosti nohou, rozplavání 100 m, prsa nohy s deskou 100 m, nácvik šlapání vody, hry                                     |
| 12. lekce | Zdokonalení techniky znaku, rozplavání 100 m, znak nohy s deskou ve vzpažení, znak paže s deskou ve vzpažení, opakování šlapání vody, hry |
| 13. lekce | Rozplavání 100 m, plavání pod vodou s odrazem od stěny, kraul, znak střídavě; plavání pod vodou se skokem po hlavě, hry                   |
| 14. lekce | Vytrvalostní plavání, uplavat co největší vzdálenost po dobu 15 minut, hry, skoky   |
| 15. lekce | Vytrvalostní plavání, závěrečné hry, předání mokrého vysvědčení   |



# Plavecká škola Leandros

Technické služby Opava s.r.o. Těšínská 71, Opava



**Skupina: 3**

**Cíl: Zdokonalení plaveckého stylu kraul, znak**

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>1. lekce</b>  | Úvod, seznámení s bezpečnostními předpisy bazénu, zapsání dětí do karty, hry pro opakování |
| <b>2. lekce</b>  | Přezkoušení začátečních znalostí, nácvik dýchání do vody, hry pro orientaci pod/nad vodou  |
| <b>3. lekce</b>  | Nácvik splývavé polohy, opakování dýchání, hry   |
| <b>4. lekce</b>  | Nácvik kroulových a znakových nohou, opakování - dýchání, splývání, hry                    |
| <b>5. lekce</b>  | Skoky do MV, nácvik kroulových a znakových paží, hry                                       |
| <b>6. lekce</b>  | Opakování KP a ZP, uplavání 12m s destičkou KN a ZN, hry                                   |
| <b>7. lekce</b>  | Opakování, přezkoušení, hry  |
| <b>8. lekce</b>  | Spojování práce znakových a kroulových paží a nohou, hry                                   |
| <b>9. lekce</b>  | Skoky do MV a HV ze sedu, opakování souhry nohou a paží u znaku a kralu, hry               |
| <b>10. lekce</b> | Potápění, lovení, opakování kraul, znak, hry   |
| <b>11. lekce</b> | Splývání na znak po odrazu, potápění, lovení, hry  |
| <b>12. lekce</b> | Opakování splývání na znak po odrazu, uplavání 25 m kraul, hry                             |
| <b>13. lekce</b> | Opakování kraul, znak, hry   |
| <b>14. lekce</b> | Prověrka plaveckých dovedností, měření časů na 25 m, hry                                   |
| <b>15. lekce</b> | Vytrvalostní plavání, závěrečné hry, předání mokrého vysvědčení                            |



# Plavecká škola Leandros

Technické služby Opava s.r.o. Těšínská 71, Opava



**Skupina: 4**

**Cíl: Splývání, K, Z**

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>1. lekce</b>  | Úvod, seznámení s bezpečnostními předpisy bazénu, zapsání dětí do karty, hry pro seznámení s vodou  |
| <b>2. lekce</b>  | Hry pro seznámení s vodou, dýchání ve vodě, odstranění strachu z vody   |
| <b>3. lekce</b>  | Hry pro seznámení s vodou + dýchání, hry pro orientaci ve vodě, potápění a jednoduché skoky   |
| <b>4. lekce</b>  | Ponořování hlavy pod vodu, opakovaně vydechovat pod vodou, otevírat oči pod vodou, hry  |
| <b>5. lekce</b>  | Nácvik splývavé polohy na prsou s výdechem do vody, cvičení pro orientaci ve vodě a pod vodou, využití desek pro správné držení těla, hry |
| <b>6. lekce</b>  | Důraz na správné držení těla a hlavy, odrazem od stěny splývat v poloze na prsou, hry   |
| <b>7. lekce</b>  | Opakování, přezkoušení, hry   |
| <b>8. lekce</b>  | Nácvik kroulových nohou, potápění, lovení, opakování splývání na prsou, hry   |
| <b>9. lekce</b>  | Opakování KN s deskou, uplavat 5m KN s deskou, potápění, hry  |
| <b>10. lekce</b> | Nácvik kroulových paží, jednoduché skoky, uplavat 10m KN s deskou, hry  |
| <b>11. lekce</b> | Nácvik splývání na znak, spojování plaveckých pohybů při kraulu, uplavat 12m - KN a KP s deskou a celý způsob kraul, hry                  |
| <b>12. lekce</b> | Splývání na znak po odrazu, nohy s deskou, spojování plaveckých pohybů při kraulu, hry  |
| <b>13. lekce</b> | Nácvik souhry znak, libovolným způsobem uplavat 12m, hry  |
| <b>14. lekce</b> | Prověrka plaveckých dovedností, měření časů na 25 m, hry  |
| <b>15. lekce</b> | Vytrvalostní plavání, závěrečné hry, předání mokrého vysvědčení   |



# Plavecká škola Leandros

Technické služby Opava s.r.o. Těšínská 71, Opava

