



Plavecká škola Leandros

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

Organizační pokyny pro mateřskou školu na školní rok 2023 - 2024

Plavecká škola Opava, Technické služby Opava s.r.o.

Plavecká výuka v mateřské škole

I.

Organizace plavecké výuky

Plavecká výuka pro MŠ probíhá v rámci nadstandardní nabídky plavecké školy Leandros.

Plavecká škola si vyhrazuje právo u dětí mladších 4 let individuálně posoudit jejich způsobilost k výuce a to i v průběhu kurzu.

Plaveckého výcviku se mohou účastnit jen ty děti, jejichž zdravotní stav to dovoluje a které nevyžadují žádnou zvláštní péči ani zvýšený dohled. Děti, které ze zdravotních důvodů vyžadují zvláštní péči a zvýšený dohled, nelze do tohoto systému výuky zařadit a mohou být začleněny pouze do individuální výuky plavání. Tuto výuku PŠ neprovádí.

Děti vstupují do šaten 15 minut před začátkem plavecké výuky.

II.

Cíl plavecké výuky

- seznámit se s vodou, odstranit strach z vody, naučit se ve vodě orientovat,
- naučit se do vody dýchat, popř. ponořit hlavu pod vodu,
- otužování,
- základy technicky správných pohybů vedoucích ke splývání a k plavání.

Všechny činnosti vycházejí vždy z potřeb jednotlivých dětí. Instruktoři plavání přizpůsobují program plavecké hodiny věku a schopnostem dětí.



Plavecká škola Leandros

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

III.

Povinnosti doprovázejícího pedagogického dozoru

- zodpovídají za bezpečnost dětí po celou dobu výuky, jsou vždy oblečeny do plavek, popř. sportovního úboru a připraveny kdykoliv pomoci instruktorům PŠ,
- v době výuky zajišťuje individuální pomoc a péči dětem, které to potřebují, zajišťují doprovod dětí na WC,
- upozorňují instruktory PŠ na různá specifika dětí, které umožní individuální přístup k dětem při výuce a tím i její zkvalitnění,
- pedagogický dozor je nápomocen při poskytování první pomoci a ošetření drobných poranění,
- při každé lekci bude zaznamenávat docházku dětí do připraveného seznamu,
- v průběhu plavecké výuky zodpovídají za to, aby děti dodržovaly provozní řád krytého bazénu.
- **Nikdy se nesmí vzdálit z prostor bazénu!!!**

IV.

Základní hygienická pravidla

- v den plavecké výuky se děti vhodně obléknou, především v zimních měsících. Před vstupem do bazénu děti navštíví WC, za pomoci pedagogického dozoru se řádně omyjí pod sprchou tělovým šamponem a vyčkají na pokyn instruktora PŠ k nástupu na bazén,
- po skončení výuky se děti opět osprchují, řádně osuší ve sprchách a odchází do šaten, kde se převléknou,
- do bazénu nepatří nemocné děti, děti s kožními chorobami (plísňe, bradavice, atd.),
- pro plavání je nutné použít plavky,
- plavat se nedoporučuje 1 hodinu po jídle,



Plavecká škola Leandros

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

- výuka neprobíhá v době školních prázdnin.

V.

Instruktoři PŠ zodpovídají

za děti jen při provádění plavecké výuky. Dojde-li během výuky plavání k náhlému onemocnění, zranění apod., instruktor plavání poskytne dítěti první pomoc a předá je doprovázejícímu pedagogickému dozoru. V případě vážnějšího zranění, kdy je nutné ošetření nebo hospitalizace v nemocnici, zajistí zaměstnanci PŠ převoz do nejbližšího zdravotního zařízení.



Plavecká škola Leandros

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

Organizační pokyny pro základní školy na školní rok 2023 – 2024

Plavecká škola Opava, Technické služby Opava s.r.o.

Žáci a pedagogický dozor jsou povinni dodržovat tyto pokyny

I.

Bezpečnostní předpisy a provozní řád bazénu.

II.

Žáci se mohou pohybovat pouze ve vyhrazených prostorech.

III.

Na bazén nesmějí žáci nosit cennosti – náušnice, řetízky, peníze apod., za odložené věci PŠ neručí.

IV.

Plavání je dovoleno pouze v plavkách, dlouhé vlasy musí být staženy gumičkou nebo koupací čepicí. Všechny děti musí mít s sebou ručník a mýdlo.

V.

Před vstupem do šaten si žáci zují boty, které uloží v šatně na určené místo. Ostatní oblečení si pověsí na věšáky v šatnách nebo v šatní skřínce. Před vstupem do bazénové haly děti použijí WC, řádně se osprchují mýdlem.

VI.

Přinesené ručníky si žáci odloží do připravených prádelních košů v prostorech bazénu.

VII.

Po skončení vyučovací hodiny se opět osprchují, osuší ve sprchách a odchází do šaten, kde se převléknou.



Plavecká škola Leandros

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

VIII.

V prostorech bazénové haly je zakázáno

- žvýkat žvýkačky a konzumovat potravu a nápoje,
- vzájemně se potápět, vrážet do jiných žáků a shazovat je do vody,
- pohybovat se na bazéně v civilním oblečení,
- běhat a klouzat po mokřých dlaždicích,
- křičet v prostorách bazénu.

IX.

Počátek a konec vyučovací hodiny bude oznámen signálem.

X.

Stanovení příchodu a odchodu na bazén je určeno rozvrhem hodin, v době školních prázdnin výuka neprobíhá.

XI.

Žáci, kteří nemohou z jakéhokoliv důvodu do vody a nemohou zůstat ve škole, se zdržují ve vstupní hale nebo ve vyhrazeném prostoru pod pedagogickým dozorem. V průběhu první lekce plavecké výuky budou žáci seznámeni s bezpečnostními předpisy a provozním řádem bazény. Dále budou rozděleni do 4 základních skupin podle plaveckých dovedností, a to takto:

Skupina č. 4: neplavci - žáci, kteří neumí plavat, bojí se vody, plavou pouze s pomůckami.

Po absolvování kurzu by se dítě mělo přestat bát vody a naučit základy plaveckých způsobů kraul a znak s pomůckou.

Skupina č. 3: slabí plavci - žáci, kteří umí plavat jedním plaveckým stylem. Nebojí se vody, udrží se na vodě, uplavou kolem pěti metrů.

Skupina č. 2: dobří plavci - žáci, kteří uplavou minimálně 10 metrů jedním plaveckým stylem. Cílem je seznámit žáky se třemi plaveckými styly,



Plavecká škola Leandros

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

zdokonalit je v již získaných plaveckých dovednostech, zvýšit vytrvalostní schopnosti jednotlivců.

Skupina č. 1: výborní plavci – žáci, kteří plavou třemi plaveckými styly. Cílem výuky je zdokonalit všechny tři plavecké styly a zvýšit vytrvalostní schopnosti každého z nich.

XII.

Vstup do vody je povolen pouze za přítomnosti instruktora plavání.

XIII.

Povinnosti doprovázejícího pedagogického dozoru

- zajistit dozor při přepravě žáků na bazén a zpět do školy,
- zodpovídá za kázeň a pořádek v šatnách, WC, sprchách a ostatních prostorech krytého bazénu,
- upozorňovat instruktory plavání na zdravotní stav dětí – na různá omezení a handicap, popř. doložit lékařskou zprávou,
- v případě nehody doprovodí dítě k lékaři, dále je nápomocen při poskytování první pomoci a ošetření drobných poranění,
- zodpovídá za bezpečnost žáků po celou dobu plaveckého výcviku i po nástupu do prostor bazénu, kdy děti řádně osprchují, přepočítají a předají instruktorům PŠ, zajišťuje doprovod žáků na WC,
- nástupem při ukončení si děti přebírají doprovázející pedagogický dozor a dohlíží na řádné usušení dětí,
- **je přítomen po celou dobu plaveckého výcviku v bazénové hale a to ve cvičebním úboru (tričko, šortky a bazénová obuv).**

XIV.

Každá třída je vedená na samostatném seznamu, které jednotlivá škola zašle v elektronické podobě na adresu: leandros@tsopava nejpozději 3 dny před zahájením kurzu plavání. Seznamy žáků jsou psány do předem připravených a



Plavecká škola Leandros

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

zaslaných formulářů podle abecedy a při každé hodině bude pedagogickým dozorem vyplněna docházka. Vyplněné seznamy dále slouží jako podklady pro fakturaci.

XV.

Kursovne nebude účtováno ve výjimečných případech pouze těm dětem, které předloží lékařské potvrzení nebo v případě ukončení docházky do dané ZŠ. Žáci trvale vyřazení z plavecké výuky musí být ponecháni ve škole.

XVI.

Do plavecké výuky v rámci školní tělesné výchovy může příslušný lékař zařadit jen ty žáky, jejichž zdravotní stav to dovoluje a kteří nevyžadují žádnou zvláštní péči se zvýšeným dozorem. Ty děti, které ze zdravotních důvodů vyžadují zvláštní péči nebo zvýšený dozor, nelze do tohoto systému výuky zařadit a mohou být začleněny pouze do individuální výuky plavání.

Tuto výuku PŠ neprovádí.

XVII.

Instruktoři PŠ zodpovídají za žáky jen při provádění plaveckého výuky. Dojde-li během výuky plavání k náhlému onemocnění, zranění apod., instruktor plavání poskytne dítěti první pomoc a předá je doprovázejícímu pedagogickému doзору. V případě vážnějšího zranění, kdy je nutné ošetření nebo hospitalizace v nemocnici, zajistí zaměstnanci PŠ převoz do nejbližšího zdravotního zařízení.

XVIII.

Rodiče žáků během plavecké výuky mají zákaz vstupu do bazénové haly.



Plavecká škola Leandros

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

Učební plán 15 lekcí.

Skupina:1

Cíl: Vytrvalost, 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

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

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

ROZVRH HODIN 2023/2024 I. turnus

	11. 9. - 18. 12.	12. 9. - 14. 11.	6. 9. - 8. 11.	7. 9. - 23. 11.	8. 9. - 5. 1.
	Pondělí 15 x	Úterý 10 x	Středa 10 x	Čtvrtek 10 x	Pátek 15 x
8:30 - 9:30	ZŠ Březová 3. a 4. tř.	ZŠ Litultovice 2. - 3. tř.	ZŠ Mladecko 2. - 5. tř.	ZŠ Brumovice 1. - 5. tř.	ZŠ I. Hurníka 3. a 4. tř.
9:30 - 10:30	ZŠ Vítkov 2. - 3. tř.	ZŠ V. Heraltice 2. - 4. tř. MŠ V. Heraltic.	MŠ Šrámkova	ZŠ Raduň 2A, 2B, 4A	ZŠ B. Němcové 3. a 4. tř.
10:30 - 11:30	ZŠ Otická 2.A, 3.A	Dolní Životice 1. - 5. tř.	ZŠ Suché Lazce 1. - 5. tř. MŠ S. Lazce	ZŠ Raduň 3A, 4B	ZŠ Vítkov 2. - 3. tř.
11:30 - 12:30	ZŠ Otická 2.B, 3.B		Nový Svět 1. - 3. tř. 20 x 45	ZŠ Háj v. Slezs. 2. - 4. tř.	ZŠ TGM 3. - 4. tř.