



# 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**

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