



Plavecká škola Leandros

Technické služby Opava a. s., 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 a. s., Těšínská 71, Opava

Skupina: 2

Cíl: Vyrvalost

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 vyrvalosti, skoky do HV po hlavě, vyrvalost 5 - 10 minut jedním plaveckým stylem, hry
5. lekce	Rozvoj vyrvalosti, nácvik kraulového stylu, kraulové nohy s deskou, 50 m kral, hry
6. lekce	Rozvoj vyrvalosti, rozplavání 50 m, souhra kral a znak, 50 m prsa, hry
7. lekce	Opakování všech plaveckých stylů, přezkoušení, hry
8. lekce	Rozvoj vyrvalosti, rozplavání 50 m, prsa 50 - 100 m, odpočinek 10-15 výdechů do vody, nácvik skoku po hlavě, hry
9. lekce	Rozvoj vyrvalosti, rozplavba 100 m, kral sprint 25 m, vyplavání 50 m znak, kotouly vpřed a vzad, potápění, hry
10. lekce	Souhra kral, znak, skok po hlavě, kral nohy s deskou 100 m, hry
11. lekce	Rozvoj silové vyrvalosti 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, kral, znak střídavě; plavání pod vodou se skokem po hlavě, hry
14. lekce	Vyrvalostní plavání, uplavat co největší vzdálenost po dobu 15 minut, hry, skoky
15. lekce	Vyrvalostní plavání, závěrečné hry, předání mokrého vysvědčení



Plavecká škola Leandros

Technické služby Opava a. s., 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 kralových a znakových nohou, opakování - dýchání, splývání, hry
5. lekce	Skoky do MV, nácvik kralových 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 kralových 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 a. s., 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