

Učivo předplavecké výuky

Učivo je určeno dětem ve věku 3 - 7 let. (MŠ, 1.třída)

1. **Hygiena plavání** - vštěpovat dětem základní hygienické návyky a zásady :
 - vybavení dětí na výuku plavání, základní hygiena před vstupem do bazénu
 - sprchování a otužování, sušení
 - smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu
 - zásady bezpečnosti při výuce a při pohybu v areálu bazénu

2. **Adaptace na vodní prostředí** - formou her postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učit děti nebát se vody. Postupně získávat důvěru v instruktora plavání, podporovat přirozený pohyb ve vodě – chůzi, napodobivou chůzi, napodobivé činnosti – lezení, poskoky, běh, honičky v mělké vodě.

3. **Základní plavecké dovednosti** - učit děti popsáním základním plaveckým dovednostem
 - potápění a orientace ve vodě - spojená s ponořením a potápěním, mytí obličeje, potopení obličeje a postupné otevírání očí, lovení předmětů s přiměřené hloubky, sjíždění ze skluzavky atd.
 - plavecká poloha – splývání - vznášení ve vodě, splývání v poloze na břiše, nalehnutí na hladinu v poloze na břiše, splývání s pomůckami, splývání s dopomocí, splývání se zadržným dechem atd.
 - dýchání do vody - mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do vody, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdechy při různých typech pohybu, opakovaný výdech do vody, rytmické dýchání
 - skoky a pády do vody - prosté skoky a pády do vody z nízkých poloh – ze sedu, ze dřepu a podřepu, ze stoje po nohách, pády a skoky z velkých pomůcek na hladině s dopomocí
 - získávání pocitu pro vodu – malování ve vodě, tleskání do vody, změny směru pohybu, zrychlení a zpomalení
 - usměrňování přirozených pohybů ve vodě / kopání a hrabání / do základních plaveckých dovedností – prsové ruce – malování sluníček, prsové nohy – kroužky, znakové a kraulové kopání nohama a hrabavé pohyby rukou

4. **Základní metoda - metoda komplexní.**