



ZÁKLADY PLAVÁNÍ (PRO OSP)

Předmět je zaměřen na praktické osvojení techniky plaveckých způsobů v souladu s pravidly sportovního plavání a na modifikace plaveckých způsobů pro osoby s různým zdravotním oslabením a postižením.

ROZSAH:

0/2 (28 praktických lekcí)

MÍSTO:

Tyršův dům

VSTUPNÍ ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ:

- ▶ adaptace na vodní prostředí (nebojím se vody)
- ▶ osvojené základní plavecké dovednosti (dýchání ústy i nosem do vody)
- ▶ splývání v poloze na břiše i na zádech
- ▶ potápění a orientace pod hladinou.

VHODNÉ PRO STUDENTY:

- ▶ **se sluchovým postižením**
- ▶ **se zrakovým postižením** (střední slabozrakost – silná slabozrakost ano; nevidomí studenti - pouze s asistentem)
- ▶ **s tělesným postižením** (amputace: do podkolení amputace, exartikulace v loketním kloubu)
- ▶ **DMO** – diparetická a hemiparetická forma pouze s asistentem.

CO SE NAUČÍTE:

Studenti si osvojí základní plavecké dovednosti, dále plavecké způsoby – kraul, znak, prsa, základní obrátky a startovní skok. Případně vhodné formy modifikací plaveckých způsobů pro daný typ zdravotního postižení. Vše je podmíněno úrovní daného zdravotního postižení studenta/ studentů.

KONTAKT:

PhDr. Kristýna Hubená, Ph.D.
hubena@ftvs.cuni.cz

ASISTENT:

Osvojené základní plavecké dovednosti, osvojený minimálně jeden plavecký způsob (modelová technika). Asistenta si studenti zajistí sami, případně s jeho zajištěním může pomoci Centrum Carolina.