Kovařovic Karel – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Plavecké dovednosti ve zdravotním plavání

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: Využívání náplně jednotlivých skupin plaveckých dovedností, jejichž účelem je vyvolat zdravotní efekt v cílové oblasti nebo ve funkčním systému lidského těla.

Kontrolní otázky:

1) Jmenujte cvičení ve vodě se zaměřením na respirační aparát?
2) Jmenujte cvičení ve vodě se zaměřením na pohybový aparát?

Úvodní část

1)

Popis činnosti	
Úvodní zapracování s využitím plaveckých pomůcek – hra na mělčině - adaptace	
Organizace	skupina hromadně
Časová dotace (dávkování)	10 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
Foukání míčků na hladině - řízené dýchání, zlepšení respiračních ukazatelů (1x šířka bazénu) /2 min./ Opakované výdechy pod hladinou s řízeným výdechem - zlepšení respiračních ukazatelů 10 x /2 min./ Lovení předmětů v hloubce 150 –170 cm - zlepšení respiračních ukazatelů 10 x /2 min./	
Organizace	v prostoru
Časová dotace (dávkování)	6 min

2)

Popis činnosti	
„Pumpy“.Ve dvojicích, čelní postavení, paže na ramenou druhého. Střídavé zanořování s řízeným výdechem pod hladinou - posilování dolních končetin, řízené dýchání /2 min./ Po zanoření v hloubce 150 – 170 cm, výskok s odrazem ode dna, paže ve vzpažení. Provádíme opakovaně. /2 min./ - posilování dolních končetin, posilování vzpřimovačů páteře /2 min./	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 1,5 – 1,7 m
Časová dotace (dávkování)	4 min

3)

Popis činnosti	
Odrazy od stěny bazénu, splývavá poloha na prsou, bezdeší - zvyšování vitální kapacity, korekce vadného držení páteře 5x /2 min./ Odrazy od stěny bazénu, splývavá poloha na zádech - korekce vadného držení páteře 5x /2 min./	
Organizace	v prostoru u stěny, hloubka 1,5 m,
Časová dotace (dávkování)	4 min

4)

Popis činnosti	
Po nalehnutí na plaveckou desku na prsou záběrové pohyby horních končetin bez přenosu vzduchem. - posilování svalů horních končetin a zádových svalů 2x šířka bazénu /3 min./ Sed na plavecké desce, pomocí záběrových pohybů horních končetin pohyb vzad - posilování svalů horních končetin,zádových svalů, udržení polohy 2x šířka bazénu /3 min./	
Organizace	na šíř bazénu , skupina ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	6 min

5)

Popis činnosti	
Pád napřed schylmo z okraje bazénu. Min.hloubka v místě dopadu 250 cm. - zlepšení úrovně řízení pohybu, posilování svalů trupu 3 x /3 min./ Pád nazad schylmo z okraje bazénu. Min.hloubka v místě dopadu 250 cm. - zlepšení úrovně řízení pohybu, protažení zádových svalů 3 x /3 min./ Skok přímý napřed snožmo s následným hlubokým zanořením. Min. hl. dtto - posílení svalů dolních končetin a trupu 3 x /3 min./ Skok přímý napřed kročný, odrazem do dálky. Min. hl. dtto - posílení svalů dolních končetin a trupu 3 x /3 min./	
Organizace	skupina ve vlnách z okraje bazénu
Časová dotace (dávkování)	12 min

Závěrečná část:

Popis činnosti	
Závěrečná hra „Na rybáře a rybky“.	
Organizace	Mělčina, na šířku bazénu
Časová dotace	/ 3 min./