

Smolík Petr – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Prvky plaveckých sportů v plaveckých programech s různým zaměřením

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: Základní pohybové dovednosti vybraných plaveckých sportů; rozvoj obratnosti, orientace pod hladinou, koordinace

Kontrolní otázky:

- 1) Jaký mají význam ploutvové pohyby ze synchronizovaného plavání pro techniku plavání?
- 2) Které činnosti z vodního póla můžeme uplatnit ve zdokonalovací plavecké výuce?

Úvodní část:

1)

Popis	- Rozplavání 150 m (2x /25 m kraul, 25 m prsa, 25 m znak/)
Organizace	plaveme na délku bazénu ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	1 opakování, 5 min

Hlavní část

1)

Popis činnosti	
Synchronizované plavání	
<ul style="list-style-type: none"> - souvislé plavání 100 m – střídání intenzity a plavecké techniky - modifikovaná pl.technika kraul 13 m, dalších 12 m kraul - plavání ve znakové poloze nohama napřed, paže v připažení, ploutvové pohyby u boků, plaveme za nohama - plavání ve znakové poloze, ploutvové pohyby u boků, plaveme za hlavou - modifikovaná pl.technika znak 13 m, dalších 12 m znak - volné plavání na boku – rychlý start cca vše 6 m, opakovat 3x a doplatit do 25 m - plaveme na prsou za hlavou, paže jsou ohnuty v loktech, prsty směřují ke dnu, ploutv.pohyby provádíme předloktími a rukama 	
Organizace	plaveme na délku (šířku) bazénu ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	12 min

2)

Popis činnosti	
Vodní pólo	
<ul style="list-style-type: none"> - driblink s míčem a přihrávky ve dvojicích vedle sebe -25 m - driblink s míčem a přihrávky ve dvojicích za sebou, jeden plave znakem – 25 m - přihrávky a příjem přihrávky, ve dvojicích – 1 min. - přihrávky a střelba - po vyplavání od delší stěny bazénu znakem-příjem přihrávky a střelba 	
Organizace	plavání a driblink na délku bazénu, herní činnosti v prostoru
Časová dotace (dávkování)	15 min

3)

Popis činnosti	
Skoky do vody	
<ul style="list-style-type: none"> - skoky přímé napřed (čelem k vodě) prohnutě skrčmo, schylmo - pády z okraje bazénu napře skrčmo, schylmo - pády z okraje bazénu nazad schylmo - skok střemhlav skrčmo 	
Organizace	Skoky a pády provádíme z okraje bazénu nebo ze startovních bloků ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	10 opakování (8 min.)

Závěrečná část:

Popis činnosti	
- 100 m prsa se splýváním - 5 hlubokých výdechů do vody s výskokem a následně - vznášení v poloze na zádech, výdrž	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah volně v prostoru
Časová dotace	5 min.

