

Pokorná Jitka – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Herní činnosti ve vodě bez pomůcek

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: Rozvoj rychlosti, obratnosti, orientace pod hladinou a rovnováhy na hladině, zdokonalování plavecké lokomoce, kooperace mezi plavci

Kontrolní otázky:

- 1) Jaké jsou zásady bezpečnosti při skocích do vody a plavání pod hladinou?
- 2) Jaké jsou zásady při soutěžních činnostech a hrách ve vodě?
- 3) Jmenujte hry ve vodě bez pomůcek.

Úvodní část:

1)

Popis činnosti	
- rozplavání (6 x 25 m – střídání osvojených technik a jejich modifikacích) - prsa (1x souhra; 1x prvkové plavání dolních končetin) - kraul (1x souhra; 1x prvkové plavání dolních končetin) - znak (1x souhra; 1x prvkové plavání dolních končetin)	
Organizace	na dél bazénu (25 m), hloubka dle podmínek, skupina hromadně nebo ve vlnách s rozpočítáním
Časová dotace (dávkování)	6x25 m, 5 min

2)

Popis činnosti	
- honička ve vymezeném prostoru <ul style="list-style-type: none"> – úkol předat babu z ruky na paži (varianta jedna baba, dvě baby) – pronásledovaný se zachrání provedením kotoulu (zanořením) – podplaváním spoluhráčem ve stojící rozkročném 	
Organizace	Vymezený prostor, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	3 min

3)

Popis činnosti	
- skoky do vody - libovolné 2x ; s určením pozice nohou a rukou v době letu 4x (zatleskat rukama, dolní končetiny roznožit a snožit, dotknout se rukama bérců a zpět, skok bez zanoření hlavy	
Organizace	na hloubce y okraje bazénu na povel ve skupinách (bezpečnost) se zajištěním bezpečného doplávání k okraji bazénu
Časová dotace (dávkování)	3 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
hry ve družstvech (soutěžní) <ul style="list-style-type: none"> - slalom (vytvořená družstva stojí v řadě s rozestupy 1 m; poslední v řadě plave slalom mezi ostatními, po doplávání na přední místo zvedne paži a vyplavává další z družstva z posledního místa - podplavávání (vytvořená družstva stojí v zástupu s rozestupy 0,5 m –ve stojí rozkročném, poslední podplavává své spoluhráče, po doplávání na přední místo zvedne paži a vyplavává další z družstva z posledního místa - družstvo se drží vzájemně za paže – úkolem je přeplavat stanovený úsek co nejrychleji - družstvo se drží vzájemně za paže – úkolem je přeběhnout stanovený úsek co nejrychleji - štafeta na šířku bazénu (každý plavec plave jednu šířku, po dohmatu vyplavává další) 	
Organizace	Družstva v zástupu, v řadách, s rozdělením na okrajích bazénu, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	6 min

2)

Popis činnosti	
herní cvičení ve dvojicích (soutěžní) <ul style="list-style-type: none"> - přetlačování ve splývavé poloze (střídavá činnost dolních končetin) - zanořování ve vertikální poloze tlakem na ramena – šlapání vody - boj jezdců (jeden hráč sedí na ramenech druhého, boj s další dvojicích o udržení sedu na ramenech) herní cvičení ve dvojicích (nesoutěžní) <ul style="list-style-type: none"> - plavání kraul, prsa, znak – plavci se drží jednou paží - plavání za sebou (první plavec plave za pomoci paží, druhý dolními končetinami) - podplouvání (přímo stoj rozkročný, osmičkou) - váhy (stoj zády k sobě, lokty zaklesnuty – střídavé hluboké předklony) - mašinky (jeden běhá v různých směrech, druhý se drží za jeho boky ve splývavé poloze) 	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	10 min

3)

Popis činnosti	
v kolektivu - na rybáře (chytání rybek) - kolotoč (v kruhu, každý druhý provede splývání na zádech nohama do kruhu; pohyb po kruhu) - vyhazování v uličce (dvě řady hráčů stojí v těsném tvaru, držení za ruce; jeden plavec se položí na spojené ruce, pohybem paží vzhůru dochází k vyhazování) - postupný pád (čelem k hladině, zády k hladině – plavci se vzájemně drží za kotníky)	
Organizace	volně v prostoru - hloubka 1,5 m, okraj bazénu (pády) - hloubka
Časová dotace (dávkování)	10 min

Závěrečná část:

Popis činnosti	
- 100 m libovolně - vznášení na hladině s výdrží	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah volně v prostoru