

Pokorná Jitka – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Herní činnosti ve vodě s pomůckami

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 znáte nadlehčovací pomůcky pro plavání?
- 2) Jmenujte hry ve vodě s pomůckami?

Úvodní část:

1)

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

2)

Popis činnosti	
- honička ve vymezeném prostoru <ul style="list-style-type: none"> – úkol předat babu dotykem desky s předáním desky (varianta jedna baba, dvě baby) – koníková honička (každý hráč sedí v mírném stoji rozkročněm na nadlehčovací hadici) – na deskách (hráči sedí, leží na velkých deskách) – s fixací dolních končetin pulbojkou 	
Organizace	Vymezený prostor, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	5 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
<p>hry ve družstvech (soutěžní)</p> <ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná míček (družstvo má své hřiště a každý hráč jeden míček; na povel přehazují hráči míčky na hřiště soupeře; stanovený čas) - sbírání předmětů z hladiny ve vymezeném prostoru - podávání předmětů v zástupech (vytvořená družstva stojí v zástupu s rozestupy 0,5 m –ve stojí rozkročném, první podává ve vzpažení (přes stoj rozkročný vodou, slalomem mezi těly) nadlehčovací pomůcku spoluhráčům vzad, poslední plave s pomůckou na první místo v zástupu; následuje následné předávání - přetahovaná za lano - 4 x štafety na šířku bazénu (každý plavec plave jednu šířku s plaveckou pomůckou – deska, půlbojka, velká deska, nadlehčovací hadice, s míčem, pukem; po dohmatu předává pomůcku a vyplavává další) 	
Organizace	Družstva v zástupu, v řadách, s rozdělením na okrajích bazénu, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	10 min
Pomůcky	míčky, půlbojky, velká deska, nadlehčovací hadice, puky

2)

Popis činnosti	
<p>herní cvičení ve dvojicích (soutěžní)</p> <ul style="list-style-type: none"> - přetlačování ve splývavé poloze o desku (střídavá činnost dolních končetin, současná činnost dolních končetin) - jezdecký souboj na velkých deskách (sed) nebo střední desky mezi stehny ve vertikální poloze - plavání s pomůckou (prvkové plavání) – na rychlost; lovení předmětů (kdo více) <p>herní cvičení ve dvojicích (nesoutěžní)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dvojice s jednou pomůckou (velká deska, nadlehčovací hadice) – plavání dolních končetin - tlačení nebo tažení spoluplavce na nadlehčovací desce - podplouvání velké desky, hadice (jeden plavec drží desku, hadici na hladině) - proplouvání obruče pod hladinou (jeden plavec drží obruč) - přihrávky míčem na hloubce (různé způsoby odhodů) 	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 1,5 m nebo na hloubce
Časová dotace (dávkování)	10 min
Pomůcky	plavecká deska velká, plavecké hadice, míče

3)

Popis činnosti	
v kolektivu	
<ul style="list-style-type: none"> - kolotoč (středový plavec v kruhu vede po kruhu hadici – spoluplavci se potápí) - velká hvězdice s hadicemi - malé vodní pólo (modifikace hry na mělčině, na hloubce) - vláček na deskách 	
Organizace	volně v prostoru - hloubka 1,5 m nebo hloubka
Časová dotace (dávkování)	10 min
Pomůcky	plavecká deska velká, plavecké hadice, míče

Závěrečná část:

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - 100 m libovolně - vznášení na hladině s výdrží, výdechy do hladiny 	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah volně v prostoru

