

Čechovská Irena – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Zdokonalování základních plaveckých dovedností 1

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: rozvoj rovnováhy a orientace ve vodě, rozvoj pocitu vody
vznášení, odrazy do splývání a dynamické splývání

Kontrolní otázky:

- 1) Čím se liší polohy vznášecí a splývavé?
- 2) Jakou roli plní poloha hlavy při splývání?

Úvodní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - chůze s pomocí paží, na povel vzpažit - chůze pozpátku s pomocí paží, na povel vzpažit - poskoky snožmo, na povel cval stranou - přeběh formou soutěže 	
Organizace	na šír bazénu (10 m), hloubka 1,5 m, skupina hromadně
Časová dotace (dávkování)	4 opakování, 3 min

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - vázaný kruh zmenšujeme, rozšiřujeme poskoky - levým bokem do kruhu, běh po obvodu vpřed se snahou předběhnout vně osobu před sebou, na povel změna směru - ve vázaném kruhu přeplavat úsek 25 m 	
Organizace	kruhy o počtu 8 osob, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	5 min

3)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - 50 m libovolnou technikou - 2x 25 m libovolnou technikou se stupňující se rychlostí, mezi úseky a po doplávání 3 výdechy do vody 	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah
Časová dotace (dávkování)	4 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - vázaný kruh, rozpočítat první-druhý, 1. vznášecí poloha na zádech, nohy do středu kruhu, změna polohy - přes polohu skrčmo do polohy na prsou, nohy z kruhu, zvolna, uvolněně 2. vytvářejí oporu, později pohyb po kruhu ve směru hodinových ručiček, na povel změna směru - výměna rolí - první i druzí provádějí totéž 	
Organizace	kruhy o počtu 8 osob, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	6 min

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - vznášení v poloze na zádech s výdrží, upažit pokrčmo, posléze paže podél boků - vznášení v poloze na prsou (poloha utopence), zadržovaný dech, postupný výdech - odrazem ode dna zaujmout polohu hříbku, zadržovaný dech - rovný sed na dně - leh na dně - hvězdice na prsou - hvězdice na zádech 	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	6 min

3)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - sed na plavecké desce, na povely pohyb za pomoci paží vpřed, vzad, stranou vpravo, vlevo - klek - totéž - stoj - totéž 	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 1,5 m,
Časová dotace (dávkování)	5 min
Pomůcky	plavecká deska velká

4)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - odraz do splývání na prsou, splývání na prsou - odraz do splývání na prsou s přetočením do polohy na zádech, splývání na zádech, znakové nohy - odraz do splývání na prsou s přetočením do polohy na zádech a na prsou, splývání na prsou, kraulové nohy - odraz do splývání na zádech, splývání na zádech - odraz do splývání na zádech s přetočením do polohy na prsou, splývání na prsou, kraulové nohy - odraz do splývání na zádech s přetočením do polohy na prsou a na zádech, splývání na zádech, znakové nohy - odraz do splývání na prsou, převrat (kotoul) vpřed, kraulové nohy 	
Organizace	na šíř bazénu (10 m), skupina ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	14 opakování, 11 min

Závěrečná část:

Popis činnosti	
- 100 m libovolně - 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

