

Čechovská Irena – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Zdokonalování základních plaveckých dovedností 2

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: rozvoj plaveckého dýchání, pády a skoky do vody s pohybovým úkolem, hydrodynamická poloha

Kontrolní otázky:

- 1) Charakterizujte odlišnosti plaveckého dýchání oproti běžné situaci při stoji ve vodě s realizací vdechu i výdechu nad hladinou a při výdechu do vody.
- 2) Uveďte zásady zajištění bezpečnosti při pádech a skocích do vody.

Úvodní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - běh na místě, paže běžecky - poskoky snožmo s rotací pánve, dopomoc paží - honička samotář ve vymezeném prostoru, 3 honiči - honička s možností záchrany: potopení pod hladinu, odstoupí 2 m od hráče, 3 honiči 	
Organizace	hloubka 1,5 m, volně ve vymezeném prostoru
Časová dotace (dávkování)	7 min

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - 100 m souvisle, 2x (25 m v poloze na prsou, 25 m v poloze na zádech libovolnými technikami) - 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 (dávkování)	5 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - 1. z dvojice dřep, potopení pod hladinu, výdech 2. z dvojice stoj, výměna dynamicky: "pumpa" - dvojice vdech, potopení, pod hladinou zraková kontrola, podání si ruky a s výdechem vyslovení svého jména - dvojice vdech, potopení, pod hladinou první ukáže na prstech pravé a levé ruky jednoduchý matematický součet (3prsty levé, 2 prsty pravé), druhý ukazuje prsty jedné ruky (i postupně) součet) - dvojice se drží za ruce, sed na dně, výdrž - dvojice se drží za ruce, leh na dně, výdrž 	
Organizace	dvojice volně v prostoru
Časová dotace (dávkování)	5 min

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - vznášení na zádech, hvězdice, hydrodynamická poloha - vznášení na zádech, hvězdice, hydrodynamická poloha, znakové nohy - hvězdice na prsou, hydrodynamická poloha - hvězdice na prsou, hydrodynamická poloha, kraulové nohy - odraz do splývání, kraulové nohy s deskou - držení s předloktím na desce, brada u hladiny, kraulové nohy - odraz do splývání, kraulové nohy s deskou - držení na konci desky, obličejová část ve vodě, kraulové nohy - odraz do splývání, kraulové nohy na pravém boku, vzpažit pravou, držení desky na konci palec dole, prsty nahoře, levá připažená, brada u levého ramene, hlava nad hladinou - odraz do splývání, kraulové nohy na levém boku, vzpažit levou, držení desky na konci palec dole, prsty nahoře, brada u pravého ramene, hlava nad hladinou - odraz do splývání, kraulové nohy na pravém boku, vzpažit pravou, dlaň na desce svrchu uprostřed, brada u levého ramene, hlava nad hladinou - odraz do splývání, kraulové nohy na levém boku, vzpažit levou, dlaň na desce svrchu uprostřed, brada u pravého ramene, hlava nad hladinou 	
Organizace	na šíř bazénu (10 m), hloubka 1,5 m, skupina ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	15 min
Pomůcky	malá plavecká deska

3)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - stoj na okraji bazénu, čelem k vodě, palce za okraj, pád výkrokem vpřed z okraje bazénu, vzpažit, připažit, po dosažení hladiny vznášení v poloze na zádech - stoj na okraji bazénu, zády k vodě, paty přes okraj, pád výkrokem vzad, vzpažit, připažit, dopomoc: učitel stojí bokem na okraji rukou před hrudníkem plavce, kontroluje bezpečný dopad do vody, po dosažení hladiny vznášení v poloze na zádech - stoj na okraji bazénu, čelem k vodě, palce za okraj, naznačený odraz snožmo s dopomocí paží, ruce v bok, chytit se za uši, připažit, provést obrat o 180°, po dosažení hladiny vznášení v poloze na zádech - stoj na okraji bazénu, zády k vodě, paty přes okraj, naznačený odraz snožmo s dopomocí paží, 3 x zatleskat, připažit, provést obrat o 180°, po dosažení hladiny vznášení v poloze na zádech - stoj na okraji bazénu, zády k vodě, paty přes okraj, hluboký předklon, přenesením váhy mimo oporu pád vzad "klín" - stoj na okraji bazénu, čelem k vodě, palce za okraj, dřep, klubičko - brada na prsa, paže přes kolena, přenesením váhy mimo oporu "kotoul" do vody, dopomoc: učitel stojí bokem, držení za záhlaví a přes zadek, dopomoc při přetáčením tlakem vpřed 	
Organizace	v řadách jednotně na povel, kontrolovaný výstup z vody, upřesnění výchozí polohy a dopomoci, hloubka vody 2,5 m
Časová dotace (dávkování)	8 min

Závěrečná část:

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - 50 m libovolnou technikou, velmi pomalu - 50 m prsa s dlouhou fází splývání - 50 m v poloze na zádech, libovolnou technikou 	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah
Časová dotace (dávkování)	5 min
Pomůcky	možnost využít plavecké nudle, piškoty, desky