**Koncepce komplexního vzdělávacího programu PŠ Zéva**

Komplexní plavecká výuka v PŠ Zéva, HK obsahuje ucelený rámcový metodický program pohybové činnosti ve vodě pro děti od raného věku do období staršího školního věku. Výsledným produktem je pak tzv**. “Všestranný plavec“**, který není ohrožen případným utonutím na základě nedostačujících dovedností.

**Komplexní vzdělávací program v PŠ Zéva, HK**

Koncepce komplexního výchovně vzdělávacího programu pro výuku plavání PŠ Zéva, HK má cíle plavecké výuky v hlavní činnosti rozpracovány pro jednotlivé plavecké etapy následovně:

**Předplavecká výuka:**

* 1. plavecká výuka dětí ve věku od tří do pěti let

cíl výuky: získání „pocitu vody“, seznámení s fyzikálními vlastnostmi vody, dýchání do vody, potápění, lovení předmětů, orientace ve vodě, splývavá břišní a zádová poloha těla (prsa
a znak), první hnací pohyby – kraulové a znakové nohy s oporou horních končetin (plovací deska), skoky do vody, hry ve vodě

* 1. plavecká výuka dětí ve věku od pěti do šesti let

cíl výuky: formou her seznámení s fyzikálními vlastnostmi vodního prostředí, potápění, vznášení se na vodě = získání

„ pocitu vody“, zvládnutí splývání „prsa a znak“, první hnací pohyby = kraulové a znakové nohy s dopomocí plaveckých pomůcek, rytmické výdechy do vody „bobbing“, seznámení s plaveckými způsoby znak a kraul s plaveckými pomůckami, skoky do vody

* 1. sportovní plavecké třídy dětí MŠ

cíl výuky**:** splývavá poloha těla prsa a znak, rytmické výdechy = „bobbing“, zdokonalování techniky plaveckých způsobů, zvládnutí rytmických výdechů do vody „bobbing“ (osvojení si správného dýchání), rozvoj plavecké vytrvalosti – uplavání tratí 10 – 25 a více metrů plaveckými způsoby Z, K a P, seznámení se startovním skokem a plavání pod vodou. Při plavecké výuce je kladen důraz na zdravotní význam, tj. na otužování a na rehabilitaci těla ve vodním prostředí na základě jeho nadlehčení.

* 1. plavecká výuka žáků sportovních plaveckých prvních tříd na ZŠ

cíl výuky**:** na základě získaných dovedností v předchozích etapách dochází k navázání a pokračování v intenzivní plavecké výuce a k přípravě talentovaných žáků k zařazení do výkonnostní a závodní činnosti ve „**Sportovním clubu Zéva, HK** z.s**.“**, který byl pro tyto účely založen plaveckou školou v roce 2012 (jako Občanské sdružení).

Didaktika plavecké výuky pro jednotlivé výkonnostní plavecké skupiny je z důvodu dlouhodobé a intenzivní docházky žáků
do plavecké výuky obsáhlá. Je rozpracována v „Rámcových vzdělávacích metodických plánech“ učitelů (instruktorů) plavání  PŠ Zéva, HK. Metodické a tréninkové plány jsou připraveny pro výkonnostní plavecké skupiny dle jejich plaveckých dovedností a zdatnosti: neplavce, poloplavce a plavce, dle časové dotace jednotlivých lekcí a doby konání plaveckých cyklů. Tréninky sportovních plavců jsou doplněny a obohaceny o vodní záchranářské dovednosti, ploutvování, šnorchlování, potápění a plavání pod vodou.

Garantem výuky plavání předškolních, školních dětí a dospělých osob je zástupce ředitelky školy pan Mgr. Jiří Pašta. V rámci své garance zpracoval „Školní výukový plán plavecké školy“, který je základním školám nabízen k začlenění do svých ŠVP.

Všichni zařazení žáci do plavecké výuky v PŠ Zéva, HK získají na ukončení každého plaveckého cyklu v dané etapě (ročníku **)**

**Mokré vysvědčení**. Zde jsou zaznamenány počáteční a závěrečné výkony žáka.Mokré vysvědčení je doplněno samolepkou s vodním živočichem nebo zvířátkem a říkankou pro daný počet uplavaných metrů

Ve školním roce 1999/2000 byla zrušena v Plavecké škole Zéva, HK klasifikace plaveckých výkonů žáků formou známek. Pro výraznější motivaci zařazených žáků byl pro hodnocení plaveckých výkonů žáků zpracován kreditní bodovací systém. Žáci v průběhu jednotlivých lekcí „sbírají“ body za správné technické provedení plaveckých prvků a za dosažené plavecké výkony. V závěrečné lekci obdrží žák od instruktora podle dosažených bodů v jednotlivých lekcích barevnou šupinu. Za nejlepší výkon s nejvyšším počtem bodů obdrží „žlutou šupinu“. Za ostatní výkony jsou žáci odměněny barevnými šupinami, odlišenými podle počtu nasbíraných bodů. Žáci s výsledným počtem nula bodů obdrží šupinu černou – tzv. „Černého Petra“.

PŠ Zéva, HK ve svých vzdělávacích programech pracuje
s nejnovějšími poznatky z oblasti výuky plavání u nás i ve světě. Upřednostňuje metodické postupy při výuce, které vychází z přirozeného pohybu ve vodě a které vedou k upevňování zdraví zařazených žáků. Na základě poznatků z odborných seminářů jsou rámcové vzdělávací plány obměňovány a každoročně aktualizovány.

Na závěr každého plaveckého cyklu jsou řazeny do plaveckých lekcí štafetové hry, závody v prvkovém plavání a závody
o nejrychlejšího plavce plaveckého cyklu.

V roce 1998 byly v Hradci Králové zrekonstruovány Městské lázně s umělým vlnobitím a doplněny dalšími vodními atrakcemi (vlnobitím, 85 timetrovým tobogánem a vířivkami). PŠ Zéva, HK nabízí možnost návštěvy tohoto zařízení v nadstavbové 11. lekci.

###### Plán činností instruktorů PŠ Zéva, HK

###### (v rozsahu jednoho cyklu = 11 lekcí)

1. týden - rozdělení žáků do skupin dle plaveckých dovedností, přezkoušení uplavaných metrů, obodování techniky plaveckých způsobů a následné zapsání výkonů do záznamových metodických listů instruktora u PZ P, Z, K, u neplavců označení splývá P, Z

2. týden - dozkoušení plaveckých dovedností **– časové rozpětí 10 minut**, u plavců maximální výkon pouze do 200 m, plavecká výuka dle rámcových metodických příprav instruktorů pro N, PP, P

3. týden – doplnění počátečních výkonů ze záznamových metodických listů instruktorů do CK, kontrola správnosti zapsaných jmen a příjmení žáků, eventuální dozkoušení nově zařazených žáků, přeřazení ve skupinách pokud žáci nesplňují požadavek
na zařazení, plavecká výuka dle rámcových metodických příprav instruktorů pro N, PP, P

2. - 5. týden – výuka prvkového plavání dle rámcových metodických příprav instruktorů pro N, PP, P

6. - 7. týden – orientační přezkoušení dovedností Z, K, P **m technicky správně,** upevňování naučených dovedností, odstraňování chyb - s individuálním přístupem

8. týden – procvičování naučených dovedností, demonstrace chyb a snaha o jejich odstranění, dozkoušení plaveckých dovedností dětí s absencemi ( m/body)

9. týden - závěrečné dozkoušení plaveckých dovedností m / body Z, K, P, u **výstupu „plavci“** plavecký výkonminimálně 2 x opakovat, přezkoušení plavecké zdatnosti / m v časovém rozpětí 10 minut, doplnění plaveckých výkonů žáků ze záznamových metodických listů do CK instruktory PŠ Zéva, HK

10. týden – semifinálové závody o nejrychlejší plavce cyklu, vystavení diplomů vítězům, předání mokrých vysvědčení žákům a šupin dle nasbíraných bodů, průkazů všestranného plavce s potápěčem.

 + další nadstandardní týden pro zájemce = slavnostní ukončení plaveckého cyklu - návštěva **AQUACENTRA** sprogramem a se zajištěním dohledu nad bezpečností žáků instruktory PŠ Zéva, HK

Na závěr plaveckého cyklu jsou všem zařazeným žákům předány spolu s „Mokrým vysvědčením“, šupinami a bulletinem PŠ Zéva, HK prospekty s nabídkou na pokračování plavecké výuky ve sportovních  klubech školy:

\* Willy – sportovní a kondiční plavání pro žáky plavající více než 50 m (sportovní přípravka) - pro děti od 6 let do 18 let

\* Delfi – pro děti od 4 let bez rodičů: pro začátečníky na dětském bazéně, pro pokročilé na velkém bazénu

\* Kareta – pro děti od 4 let bez rodičů: pro začátečníky na dětském bazéně, pro pokročilé na velkém bazénu

\* Orka – pro děti od 4 let bez rodičů: pro začátečníky na dětském bazéně, pro pokročilé na velkém bazénu

Podrobné údaje o plaveckých skupinách a dovednostech žáků jsou vedeny v záznamových listech instruktorů PŠ Zéva, HK. Pro každou plaveckou skupinu je připraven předtištěný tiskopis (plavci, poloplavci, neplavci). Do tiskopisu jsou průběžně zaznamenávány veškeré informace o průběhu plavecké výuky u každé plavecké skupiny a splněné úkoly dle rámcových programů pro pohyb dětí ve vodě (metodických příprav) pro jednotlivé lekce.

Do plaveckých skupin jsou žáci zařazováni v zahajovací první lekci, ve které jsou pod zkušeným dohledem instruktorů PŠ Zéva, HK individuálně přezkoušeni z plaveckých dovedností.

**Výuka plavání v doplňkové činnosti PŠ Zéva, HK**

 V rámci doplňkové činnosti nabízí plavecká škola pestrou řadu plaveckých aktivit pro klienty od nejútlejšího věku po věk seniorský.

 První plavecké dovednosti mohou podstoupit kojenci od šesti týdnů po narození. „Plavání“ může probíhat v domácím prostředí (v koupelnové vaně v rodině dítěte) nebo může být realizována v rehabilitačním zařízení PŠ Zéva, HK „Hvězdička“. „Plavání“ kojenců by mělo být vždy prováděno pod odborným dohledem kvalifikované instruktorky. Rodiče se v hodinách seznamují se správnou manipulací s děťátkem na suchu i ve vodě a s abecedou potápění. Součástí služby střediska „Hvězdička“ je také seznámení s posilovacími cvičeními dítěte v jednotlivých vývojových trimenonech a dohled nad správným psychomotorickým vývojem. Na závěr každé lekce plavání probíhá speciální holandská masáž těla dítěte, spojená s instruktáží rodiče.

V rámci zařazení do výuky „plavání“ kojenců a batolat nabízí plavecká škola rodičům přednášku dětské lékařky (neurologa) o psychomotorickém vývoji dítěte. Upozorněni jsou na nesprávné manipulace s dětmi a na „nesprávné“ urychlování jejich motorických dovedností.

Garanci odborných školení pro rodiče a garanci metodických postupů a cílů při výuce „plavání“ kojenců a batolat zaštítila instruktorka plavání Mgr. Dita Bieglová, která v průběhu svých vysokoškolských studií docházela na odborné stáže do Dětského denního rehabilitačního stacionáře. Na základě své praxe vypracovala výchovně vzdělávací program pro v jednotlivé životní etapy novorozenců, kojenců a batolat. Neméně důležitým garantem dalšího vzdělávání instruktorů plavecké školy, ale i rodičů dětí je paní ředitelka Dětského denního rehabilitačního stacionáře MUDr. Miloslava Zídková. Všechny plavecké činnosti, pořádané plaveckou školou jsou zaštítěny garancemi odborníků (lékaři a zdravotnickými pracovníky) z Fakultní nemocnice v Hradci Králové.

Pro starší kojence od osmi měsíců a batolata je organizována výuka „plavání“ v odloučeném středisku „ROSNIČKA“ ve školním bazénu ZŠ Štefánikova na sídlišti Moravské Předměstí v Hradci Králové. Zde si v malých skupinkách starší kojenci a mladší batolata spolu s rodiči zvykají na větší vodní plochu a na práci v kolektivu stejně starých dětí.

Výuku „plavání“ pro starší batolata (od 2 let) nabízí PŠ Zéva, HK také ve středisku „Zévička“. Toto „ plavání“ starších batolat probíhá v dětském bazénu. Část jednotlivých lekcí je vedena také v odděleném sektoru 50ti m plaveckého bazénu. Výuka „plavání“ probíhá tedy jak v mělké, tak v hluboké vodě. Na tento výukový program navazuje výuka plavání rodičů s dětmi ve věku od tří let
**„Potápky“,** kde se pod odborným dohledem instruktora seznamují stále spolu s rodiči s náročnějšími pohybovými plaveckými dovednostmi a učí se ve vodě prvním plaveckým pohybům. Plaváním v hluboké vodě se malé děti připravují také na zvládnutí nebezpečných situací, které tyto činnosti provází a seznamují se zvládnutím „sebezáchrany“ ve vodě.

.

 Plavecká škola nezapomíná ani na klienty, kteří odrostli školním lavicím. Pro občany, kteří se nenaučili v mládí plavat, nabízí formou individuální výuky lekce pro dospělé neplavce i pro mírně pokročilé plavce v **AQUSENIORCLUBU**.

 Pro žáky, kterým nevyhovuje z časových důvodů nabídka PŠ Zéva, HK zařazení do odpoledních sportovních clubů, či jsou pro kolektivní výuku již staří, je nabídnuta možnost individuální plavecké výuky v **AQUAHOBBYCLUBU.**

Nejvyhledávanější aktivitou je kondiční a rehabilitační aerobní cvičení ve vodě pro ženy a dívky **AQUAROBIC**. Tato cvičení ve vodě pořádá plavecká škola již od roku 1986. Lekce AQUAROBICU probíhají ve školním bazénu ZŠ Štefánikova v Hradci Králové. Jedná se o pohybovou aktivitu, která využívá vodní prostředí jako ojedinělé médium, které umožňuje zcela odlišné pohyby, jejichž účinek je zcela specifický. Je to plnohodnotný kardiovaskulární, vytrvalostní trénink, který vede k zlepšování tělesné kondice a k posílení vitality žen a dívek všech věkových a výkonnostních kategorií.

Všechny vzdělávací výukové činnosti v doplňkové činnosti jsou realizovány dle rámcových vzdělávacích programů. Pro každou činnost jsou připraveny nejen metodické plány a záznamové metodické listy, v kterých je zaznamenáváno plnění metodických prvků v průběhu jednotlivých lekcí v daných plaveckých cyklech.