**Učební plán PŠ Zéva, HK pro žáky ZŠ**

**Základní etapa plavecké výuky**
**Cíl**: dokonalé seznámení s vodou, nácvik základních plaveckých dovedností:
– potápění
– dýchání
– splývání
– orientace ve vodě
– pády do vody.
Výuka 1. PZ (znak) a základy 2. PZ (kraul nebo prsa)
\* PZ= plavecký způsob

**Zdokonalovací etapa plavecké výuky**
**Cíl**: navázání na základní etapu, nácvik speciálních plaveckých dovedností:
– potápění a lovení předmětů
– plavání pod vodou
– skoky do vody
– starty, obrátky
– dopomoc
– branné plavání
Výuka 3. PZ (prsa nebo kraul) \* PZ= plavecký způsob.

Zvyšování plavecké výkonnosti – opakované uplavání vzdálenosti **100 a více metrů.**

**První a druhý rok plavecké výuky**

**NEPLAVCI** (4N, 4S)
**Cíl**: seznámení s vodou, zvládnutí základních plaveckých dovedností, formou prvkového plavání výuka 1. PZ (znak) a základů 2. PZ (kraul nebo prsa)

**POLOPLAVCI** (3Z, 3P)
**Cíl**: zdokonalování základních plaveckých dovedností, zdokonalení
1. PZ (znak) formou prvkového plavání, dokončení výuky 2. PZ (kraul nebo prsa) a zahájení 3. PZ (prsa nebo kraul), uplavání 25 a více metrů 1. PZ, výuka speciálních plaveckých dovedností

**PLAVCI** (1, 2Z, 2P)
**Cíl**: opakování základních plaveckých dovedností, zvládnutí speciálních plaveckých dovedností, dokončení výuky 3. PZ (prsa nebo kraul), formou prvkového plavání odstranění chybných pohybů PZ, opakované uplavání **100 a více metrů daným PZ**

**Třetí – nadstavbový rok plavecké výuky**

**POLOPLAVCI**
**Cíl**: zdokonalování základních plaveckých dovedností, dokončení výuky 1. a 2. PZ formou prvkového plavání a zahájení výuky 3. PZ (prsa nebo kraul), výuka speciálních plaveckých dovedností, uplavání **25 a více metrů 1. a 2. PZ**

**PLAVCI**
**Cíl**: opakování základních plaveckých dovedností, zvládnutí speciálních plaveckých dovedností, dokončení výuky 3. PZ formou prvkového plavání, odstraňování chyb v technice jednotlivých PZ, opakované uplavání **100 a více metrů daným PZ**

**Rozdělování do družstev v 1. výukové lekci podle plaveckých dovedností**
4N – nesplývá, neponoří obličej, bojí se vody
4S – splývá: BP nebo ZP, nebojí se vody
3Z – ve splývání KN nebo ZN nebo Z, udrží se na hladině a „plave“ kratší úsek, neplave PZ prsa
3P – ve splývání PN nebo P, udrží se na hladině a „plave“ kratší úsek, neplave PZ znak
2Z – plave Z nebo K, chybně P
2P – plave P, chybně Z
1 – plave K (i s chybami), technicky správně P a Z

**Bodové hodnocení plaveckých dovedností**
**NEPLAVCI**
9 bodovaných dovedností:
1. dýchání (rytmické dýchání s výdechy do vody)
2. splývání – břišní poloha (BP) a zádová poloha (ZP)
3. kraulové nohy (KN s malou deskou)
4. znakové nohy (ZN s malou deskou)
5. prsové nohy (PN s velkou deskou)
6. kraulové nohy + výdechy do vody (KND s malou deskou)
7. prsové ruce s hranolem (PR hranol)
8. PZ Prsa (P)
9. PZ Znak (Z)

**POLOPLAVCI**
9 bodovaných dovedností:
1. dýchání (rytmické dýchání s výdechy do vody)
2. splývání – břišní poloha (BP) a zádová poloha
3. znakové nohy (ZN s malou deskou)
4. prsové nohy s (PN s velkou deskou)
5. kraulové nohy (KNB s malou deskou)
6. kraulové ruce s výdechy (KRD)
7. PZ Prsa (P)
8. PZ Znak (Z)
9. PZ Kraul (K)

**PLAVCI**
9 bodovaných dovedností:
1. dýchání (rytmické dýchání s výdechy do vody)
2. kraulové nohy na boku (KNB s malou deskou)
3. znakové nohy (ZN s malou deskou)
4. kraul ruce s dýcháním (KRD)
5. kraulové nohy s výdechy (KNBD)
6. prsové nohy s výdechy (PND)
7. PZ Prsa (P)
8. PZ Znak (Z)
9. PZ Kraul (K)

**Pro všechny skupiny dále platí:**
5 bodů technicky správně provedené plavecké cvičení
3 body plavecké cvičení provedené s 1 chybou
1 bod plavecké cvičení provedené s 2 chybami
0 bodů plavecké cvičení provedené s více než 2 chybami
Přezkoušení uplavaní vzdálenosti (časový úsek = 10 min.)

**Barevné „šupiny“ za získané body**
Žlutá 45 bodů
Oranžová 35 – 44 bodů
Zelená 25 – 34 bodů
Modrá 15 – 24 bodů
Fialová 5 – 14 bodů
Černá 0 – 4 bodů

**Bodové hodnocení plavecké výkonnosti**Všestranný plavec
– 10 bodů 200 m a více dvěma PZ, 25 m třetím PZ, 10 m uplave pod vodou, startovní skok
Plavec
– 5 bodů 100 m a více jedním PZ
Poloplavec
– 3 body 25 až 99 m jedním PZ
Neplavec
– 1 bod do 24 m jedním PZ

**