**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

**