

UČEBNÍ PLÁN PRO CVIČENÍ A PLAVÁNÍ S DĚTMI



OD NAROZENÍ DO 1 ROKU

- nácvik tzv. **základních plaveckých dovedností (ZPD)**
- získání důvěry dítěte k vodnímu prostředí a jeho citu pro vodu
- uvolnění ve vodě v poloze na zádech se zanořenými ušima
- výdechy do vody • potápění • skoky do vody
- orientace ve vodním prostředí

OD 1 DO 1,5 ROKU

- zdokonalování ZPD
- nácvik sebezáchrany rodičů i dětí v případě, že jim ve vodě dojdou síly
- nácvik plaveckých pohybů (PP) – znakové nohy (ZN)

OD 1,5 ROKU DO 2 LET

- zdokonalování ZPD
- zdokonalování sebezáchrany rodičů i dětí
- zdokonalování plaveckých pohybů (PP) – znakové nohy (ZN)
- nácvik rodičů, jak zachránit tonoucí dítě
- nácvik plaveckých pohybů (PP) – kraulové nohy (KN)

OD 2 DO 3 LET

- zdokonalování ZPD
- zdokonalování záchrany tonoucího dítěte a sebezáchrany rodičů i dětí
- zdokonalování PP – kraulové nohy (KN) a znakové nohy (ZN)
- nácvik PP – znakové ruce (ZR)

OD 3 DO 4 LET

- zdokonalování ZPD
- zdokonalování záchrany tonoucího dítěte a sebezáchrany
- zdokonalování PP – kraulové nohy (KN), znakové nohy (ZN) a znakové ruce (ZR)
- nácvik PP – plaveckého způsobu (PZ) – Znak (Z)

OD 4 DO 5 LET

- zdokonalování ZPD
- zdokonalování záchrany tonoucího dítěte a sebezáchrany rodičů i dětí
- zdokonalování PP – kraulové nohy (KN), znakové nohy (ZN), znakové ruce (ZR)
- zdokonalování plaveckého způsobu (PZ) – Znak (Z)
- nácvik PP – kraulové ruce (KR)
- nácvik plaveckého způsobu (PZ) – Kraul (K)

OD 5 DO 6 LET

- zdokonalování ZPD
- zdokonalování záchrany tonoucího dítěte a sebezáchrany rodičů i dětí
- zdokonalování PP – kraulové nohy (KN), znakové nohy (ZN), znakové ruce (ZR), kraulové ruce (KR)
- zdokonalování plaveckého způsobu (PZ) – Znak (Z), Kraul (K)
- nácvik PP – prsové ruce (PR), prsové nohy (PN)
- nácvik delfínového vlnění



OD 6 DO 7 LET

- zdokonalování ZPD
- zdokonalování záchrany tonoucího dítěte a sebezáchrany rodičů i dětí
- zdokonalování PP – kralové nohy (KN), znakové nohy (ZN), znakové ruce (ZR), kralové ruce (KR), prsové ruce (PR), prsové nohy (PN)
- zdokonalování plaveckého způsobu (PZ) - Znak (Z), Kral (K)
- nácvik PZ – Prsa (P)
- nácvik PP – delfínové nohy (DN)

OD 7 DO 8 LET

- zdokonalování ZPD
- zdokonalování záchrany tonoucího dítěte a sebezáchrany rodičů i dětí
- zdokonalování PP – kralové nohy (KN), znakové nohy (ZN), znakové ruce (ZR), kralové ruce (KR), prsové ruce (PR), prsové nohy (PN)
- zdokonalování plaveckého způsobu (PZ) - Znak (Z), Kral (K), Prsa (P)
- nácvik PP – delfínové ruce (DR)
- nácvik PZ – delfín (D)

