

Záverečná správa z plaveckého výcviku

V dňoch 25. 9. -29. 9. 2023 sa uskutočnil základný plavecký výcvik pre žiakov 2. stupňa ZŠ, ktorý prebiehal formou dennej dochádzky. Výcvik prebiehal na obecnej plavárni v Širokom.

Vedúcim plaveckého výcviku bol Mgr. Gabriel Ličák. Ďalšími inštruktormi boli Mgr. Aneta Fľaková a Mgr. Vladimír Jacko.

Výcviku sa zúčastnilo spolu 22 žiakov (13 žiakov zo 7.A triedy a 9 žiakov zo 7.B triedy). Na začiatku výcviku boli žiaci na základe ich plaveckej zdatnosti rozdelení do troch skupín. Dve skupiny, spolu 14 žiakov tvorili plavci, ktorí dokázali preplávať šírku plaveckého bazéna (cca 8m) . Tretiu skupinu vytvorili ôsmi žiaci, ktorí boli úplní neplavci.

Cieľom výcviku bolo naučiť sa, alebo zdokonaľiť sa v základných plaveckých zručnostiach. Všetci žiaci sa v úvode oboznámili s prostredím, kde bude výcvik prebiehať a s plaveckou terminológiou. Prvý deň bol zameraný na zoznamovanie sa s vodným prostredím prostredníctvom rôznych hier. Tie nám mali pomôcť k tomu, aby sme sa vo vode cítili príjemne a odbúrali akýkoľvek stres a zlé pocity. Okrem hier sme sa venovali správne dýchaniu a splývaniu, ktoré sú „alfou a omegou,, plávania. Nasledujúce dni sme k týmto základom nabaľovali postupne správne techniky plaveckých spôsobov kraul a prsia. Predposledný deň sme si spestrili učením sa športového skoku do vody, takzvanej „rybičky,,. Záverečný deň výcviku sme zorganizovali školskú súťaž v plávaní voľným spôsobom na vzdialenosť 25m. Súťaž dokončilo úspešne 12 žiakov. Tretia skupina mala samostatnú súťaž v ktorej mali preplávať 2krát šírku bazéna (16m) . Celkové výsledky súťaže sú v prílohe správy.

Cieľ výcviku bol splnený. Plavci sa vo svojich zručnostiach posunuli na vyššiu úroveň. Rovnako veľké pokroky urobili aj neplavci. Niektorí väčšie, iní menšie. Strach z vody však majú určite menší ako na začiatku. Teraz je už na každom z nich, aby naučené zručnosti ďalej upevňovali vo svojom voľnom čase.

Celkovo hodnotím výcvik ako veľmi vydarený. Vďaka patrí všetkým žiakom za vzorné správanie, kolegom za pomoc a vzorné plnenie si pracovných povinností počas celého týždňa.

Mgr. Gabriel Ličák (Vedúci plaveckého výcviku)



Výsledky školskej súťaže žiakov 7. ročníka v plávaní voľným štýlom na vzdialenosť 25m

Kategória: DIEVČATÁ

1. Valentína Vaľková	30,99 s
2. Liana Topoliová	31,29 s
3. Timea Kožušková	31,89 s

Kategória: CHLAPCI

1. Marko Burik	27,52 s
2. Ľubomír Fabián	29,37 s
3. Lukáš Gonda	29,41 s

4. Michaela Katonová	37,18 s
5. Simona Orininová	43,17 s

4. Oliver Gonda	31,17 s
5. Martin Vrlák	35,08 s
6. Jozef Barilla	49,42 s
7. Stanislav Ilko	51,19s

Kategória 16m na šírku:	1. Matúš Kotyra	22,47s
	2. Michal Orlovský	23,00s
	3. Alena Kováčiková	28,19s
	4. Maroš Zajac	28,72s
	5. Patrik Klim	29,27s
	6. Michal Ferko	43,61s
	7. Dávid Kollár	57,04s