

Zdokonaľovací plavecký výcvik

Učebné osnovy predmetu štvorročnej a osemročnej formy štúdia

Názov predmetu:	Zdokonaľovací plavecký výcvik
Časový rozsah výučby:	5 dní po 3 hodiny – spolu 15 vyuč. hodín
Škola	Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku, Nám. A. Hlinku č. 5, 034 50, Ružomberok
Kód a názov študijného odboru	79025 – gymnázium (od 2009/2010) 7902 J – gymnázium (od 2012/2013)
Stupeň vzdelania	ISCED 3A
Dĺžka štúdia	8 rokov
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk

ZÚČASTNENÉ TRIEDY:

Kvinta, 1.A, 1.B

TERMÍN: marec

ZÚČASTNENÍ PEDAGOGICKÍ PRACOVNÍCI:

Mgr. Anton Heins - inštruktor
Mgr. Martin Bobřík - Vedúci kurzu
Plaveckí inštruktori - podľa počtu prihlásených žiakov.

Zahájenie kurzu: Každý deň pred budovou školy GSA

Ukončenie kurzu: Každý deň pred budovou školy GSA

Plávanie má nezastupiteľnú úlohu pri formovaní všestranného rozvoja človeka. Jeho úloha a význam by sa nemali podceňovať. Plávanie nám upevňuje zdravie: pôsobí na srdcovo-cievny systém, na dýchací systém, na nervovú sústavu. Pomáha nám k správne mu držaniu tela, otužuje nás. Pôsobí na naše vôľové vlastnosti, formuje našu odvahu, vytrvalosť. Zároveň vodné prostredie pôsobí relaxujúcim vplyvom na svalstvo a pohybový aparát. Nezabúdajme na otužovanie vo vodnom prostredí. Nesmieme zabúdať na psychohygienickú stránku plávania pri ktorej dochádza k uvoľneniu, oddychu, pookriatiu tela i ducha.

VÝCHOVNO-VZDELÁVACIE FORMY:

- prednáška
- DVD projekcia
- praktická činnosť
- športové aktivity

UČEBNÉ POMÔCKY

- DVD - plávanie
- menný zoznam žiakov tried
- zošit, pero, ceruzka, guma, fixy, výkresy
- píšťalka, stopky
- lekárnička

OSOBNÉ POTREBY ŠTUDENTA

Plavky, uterák, osuška, plavecké okuliare, náhradné tričko, hygienické potreby, hrebeň, mydlo, kartička poistenca.

ROZDELENIE PLAVECKÝCH SKUPÍN:

Prvý deň podľa počtu prihlásených žiakov. Minimálne tri skupiny.

Zdokonaľovací plavecký výcvik

Počas celého výcviku budú pedagogickí pracovníci – inštruktori a plavčíci-inštruktori viesť výchovno-výcvikový proces metódou osobného príkladu.

Obsahový štandard: zásady správania sa pri a v bazéne - vo vodnom prostredí, plavecká výstroj – výzbroj, plavecká terminológia, hry vo vode, ponáranie a orientácia vo vodnom prostredí, jednoduché skoky do vody, splývanie na mieste a v pohybe, dýchanie do vody, potápanie, lovenie predmetov z vody, štartový skok, plavecký spôsob prsia, kraul, znak, jednoduché obrátky, potápanie. Zdatnejší: plavecký spôsob motýlik, kotúľová obrátka, plutvové plávanie a potápanie s dýchacou hadičkou, vodné pólo, hry s loptami, preteky.

Výchovnovzdelávací cieľ: rozvoj silovo-vytrvalostných schopností, osvojenie si terminológie plaveckých športov, koordinácia pohybov vo vodnom prostredí, vytváranie dynamického stereotypu, motorické učenie, otužovanie, emotívnosť, súťaživosť, rozvoj zmyslu pre zodpovednosť, pôsobenie na kinesteticko-diferenciačnú schopnosť, vplyv na vôľové vlastnosti žiaka.

Výkonový štandard: žiak vie zásady správania sa pri a v bazéne, pozná plaveckú výstroj, ovláda plaveckú terminológiu, hry vo vode, vie dýchať do vody, základné postavenie tela a končatín pri splývaní v pokoji aj v pohybe, splýva, vie skočiť do vody, orientovať sa vo vodnom prostredí, ponoriť a vyloviť predmet, vie sa potápať a skočiť štartový skok, ovláda 2 plavecké spôsoby a jednoduché obrátky, preteká. Zdatnejší vie 4 plavecké spôsoby a kotúl'ové obrátky, vie použiť plutvy na potápanie a plávanie s dýchacou hadičkou, vie základy vodného póla, rád preteká.

Miesto konania: Gothál – Liptovská Osada

Termín: marec

Zúčastnení pedagogickí pracovníci a inštruktori:

Mgr. Martin Bobřík - vedúci kurzu, inštruktorka

Mgr. Anton Heins - inštruktorka

Plaveckí - inštruktorky

Zúčastnené triedy: Kvinta, 1.A, 1.B

Celkovo žiakov 35

Režim a časové rozdelenie dňa.

9:15 - zraz študentov pre GSA, kontrola dochádzky.

9:30 – odchod autobusom do Liptovskej Osady

10:00- vstup žiakov do priestoru plavárne Gothál

10:05 – organizácia plaveckého kurzu

12:00 - ukončenie kurz a opustenie bazéna

12:05 – sušenie, prezliekanie

12:30 - odchod autobusom smer GSA

12:50 - rozchod žiakov pred GSA

Žiakov v prvý deň rozdelíme do skupín podľa momentálnej plaveckej výkonnosti a zdatnosti. Hlavné delenie je na plavcov a neplavcov.

1.skupina (výborní plavci)

2.skupina (dobrí plavci)

3.skupina (neplavci, ale s miernymi základmi plávania)

4. skupina (neplavci)

ZDOKONAĽOVACÍ PLAVECKÝ VÝCVIK

UČIVO	HODINA										Spolu
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I. Úvodná časť	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
II. Prípravná časť	8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
III. Hlavná časť	32	32	32	32	32	32	32	32	28	7	321
A./ Osvojenie pohyb. činn.	-	29	25	27	30	30	32	32	28	5	238
1. Súhra práce dolných končatín s dýchaním, s doskou (4x25 m)	+	10	5	3	+	+	+				18
2. Súhra práce paží s dýchaním, s doskou (4 x 25 m) odstraňov. nedostatkov		+	15	8	3	+	+	+	+	+	26
3. Zdokonaľovanie súhry plaveckých spôsobov P,K,Z		+	+	16	10	3	+	+	+	+	29
4. Orientácia vo vode. Lovenie predmetov v hlbkej vode so skokom. Plávanie na vzdialenosť		5			10	5	+				20
5. Štafetové súťaže. Plávanie na „pyramídy“ (25-50-100-50-25 m)		8	5	+	7	10	7				37
6. Zdokonaľovanie súhry P,K,Zn, SZn, (100 m úseky-2 série)	+	+	+	+	+	12	+	+	+	+	12
7. Základné plavecké obrátky				+		+	10	10	+	+	20
8. Plávanie pod vodou.			+		+			5	10		15
9. Dopomoc unavenému plavcovi v dvojici, v trojici. Ukážka záchrany topiaceho							5	+	+	+	5 8
10. Štartový skok	+	+	+	+	+	+	+	10	+	+	10
11. Prenášanie a ťah predmetov								+	8		8
12. Plnenie podmienok „štandard“ podľa ročníkov“	+	+	+	+	+	+	+	+	10	10	20
13. Výstupné testy. Hry vo vode.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	5	11
B/ ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
C/ TEORETICKÉ POZNATKY (Vid' štandardy SŠ podľa ročníkov)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	25
D) VÝCHOVNÉ POSOBNIE (štandardy 1998)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	13
E) KONTROLA A HODNOTENIE - Vstupné testy - Výstupné testy (Štandardy)	19	+				+	+	+	+	25	25
IV. ZÁVEREČNÁ ČASŤ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
S p o l u	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400

POZNÁMKA:

Časovú minútáž celého plánu, i konkrétnej vyučovacej jednotky je potrebné chápať iba ako orientačnú pomôcku s cieľom, ktoré učivo sa na tej-ktorej hodine má preberať. Ostatné záleží na pedagogickom majstrovstve učiteľa a na individuálnej výkonnosti žiakov.

Mgr. Martin Bobřík vedúci kurzu.