**Rámcový vzdělávací pohybový program dětí   
ve vodě v PS Zéva, z. s.**

Plavecká výuka je v PS Zéva, z. s. prováděna dle rámcových plánů pohybových dovedností ve vodě, které jsou zpracovány   
od narození dítěte do období staršího školního věku. Výsledným produktem této pohybové činnosti je pak **“Všestranný plavec“**, který není ohrožen, na základě nedostačujících plaveckých dovedností, případným utonutím.

**Komplexní vzdělávací pohybový program PS Zéva, z. s.**

Cíle pro plaveckou výuku v hlavní a doplňkové činnost PS Zéva, z. s. vychází z psychomotorických dovedností dětí v jednotlivých plaveckých etapách a jsou dle jejich věku pro předškolní a školní věk stanoveny následně:

**Předplavecká výuka:**

* 1. plavecká výuka dětí ve věku od tří do pěti let

cíl výuky: získání „pocitu vody“, seznámení s fyzikálními vlastnostmi vody, dýchání do vody, potápění, lovení předmětů, orientace ve vodě, splývavá břišní a zádová poloha těla (prsa   
a znak), první hnací pohyby – kraulové a znakové nohy s oporou horních končetin (plovací deska), skoky do vody, hry ve vodě

* 1. plavecká výuka dětí ve věku od pěti do šesti let

cíl výuky: formou her seznámení s fyzikálními vlastnostmi vodního prostředí, potápění, vznášení se na vodě = získání

„pocitu vody“, zvládnutí splývání „prsa a znak“, první hnací pohyby = kraulové a znakové nohy s dopomocí plaveckých pomůcek, rytmické výdechy do vody „bobbing“, seznámení

s plaveckými způsoby znak a kraul s plaveckými pomůckami, skoky do vody

* 1. sportovní plavecké třídy dětí MŠ (ZŠ)

cíl výuky**:** splývavá poloha těla prsa a znak, zdokonalování techniky plaveckých způsobů, zvládnutí rytmických výdechů

do vody „bobbing“ (osvojení si správného dýchání), rozvoj plavecké vytrvalosti, uplavání tratí 10 – 25 **a více metrů** plaveckými způsoby Z, K a P, seznámení dětí se startovním skokem a s plaváním pod vodou.

Při předplavecké výuce je vždy kladen důraz na zdravotní význam, tj. na otužování a rehabilitaci těla ve vodním prostředí.

**Plavecká výuka žáků ZŠ:**

cíl výuky**:** na základě získaných plaveckých dovedností v předchozích etapách, jsou tyto činnosti dětí dále rozvíjeny   
a prohlubovány

Plavecká výuka pro jednotlivé výkonnostní plavecké skupiny je zpracována v „Rámcových vzdělávacích metodických plánech“ (dle plaveckých dovedností a zdatností žáků) pro neplavce, začátečníky, poloplavce a plavce a dle časové dotace jednotlivých lekcí a doby trvání plaveckých kurzů. Tréninky plavců jsou doplněny a obohaceny o vodní záchranářské dovednosti, ploutvování, šnorchlování, potápění a plavání pod vodou.

Všichni žáci zařazení do plavecké výuky na závěr plaveckého cyklu v dané etapě (ročníku) obdrží od PS Zéva, z. s.:

**„Mokré vysvědčení“**

Zde jsou zaznamenány závěrečné výkony žáka. Mokré vysvědčení je doplněno textem dle počtu uplavaných metrů žákem: neplavec (0 - 9 m), začátečník (10 - 24 m), poloplavec (25 – 99 m), plavec (100 – 199 m) a všestranný plavec (200 m opakovaně uplavaný 2 plaveckými způsoby P a Z, 25 m způsobem K, 10 m pod vodou a zvládnutí startovního skoku šipka).

PS Zéva, z. s. ve svých vzdělávacích programech vychází   
z nejnovějších poznatků v oblasti výuky plavání u nás i ve světě. Upřednostňuje metodické postupy při výuce, které respektují přirozený pohyb ve vodě a které vedou k upevňování zdraví zařazených žáků. Na základě poznatků z odborných seminářů jsou tyto rámcové vzdělávací plány každoročně aktualizovány.

Na závěr každého plaveckého kurzu jsou do plaveckých lekcí zařazovány štafetové hry, závody v prvkovém plavání a závody   
o nejrychlejšího plavce plaveckého kurzu.

###### Plán činností instruktorů PS Zéva, z. s.

###### 

###### (v rozsahu jednoho plaveckého kurzu = 10 lekcí, plán pro plavecký kurz rozložený do 15 lekcí je rozšířen od 6. do 13. týdne o procvičování a zdokonalování učených plaveckých dovedností dle metodických plánů pro jednotlivé výkonnostní skupiny)

1. týden - rozdělení žáků do skupin dle plaveckých dovedností, přezkoušení uplavaných metrů, vyhodnocení techniky plaveckých způsobů a následné zapsání výkonů do záznamových metodických listů instruktora u PZ (plavecký způsob) P, Z, K, u neplavců označení splývá P, Z (na prsou, na zádech).

2. týden - dozkoušení plaveckých dovedností **– časové rozpětí 10 minut**, u plavců maximální výkon pouze do 200 m, plavecká výuka dle rámcových metodických příprav instruktorů pro N, Z, PP, P.

3. týden – doplnění počátečních výkonů ze záznamových metodických listů instruktorů do CK, kontrola správnosti zapsaných jmen a příjmení žáků, eventuální dozkoušení nově zařazených žáků, přeřazení ve skupinách, pokud žáci nesplňují požadavek   
na zařazení; plavecká výuka dle rámcových metodických příprav instruktorů pro N, Z, PP, P.

2. - 5. týden – výuka prvkového plavání dle rámcových metodických příprav instruktorů pro N, Z, PP, P.

6. - 7. týden – orientační přezkoušení dovedností Z, K, P (**metry technicky správně),** další upevňování naučených dovedností, odstraňování chyb - s individuálním přístupem.

8. týden – procvičování naučených dovedností, demonstrace chyb a snaha o jejich odstranění, dozkoušení plaveckých dovedností   
u dětí s absencemi (m).

9. týden - závěrečné dozkoušení plaveckých dovedností (uplavané metry) Z, K, P, u **výstupu „plavci“** plavecký výkonminimálně 2 x opakovat, přezkoušení plavecké zdatnosti / uplavané metry v časovém rozpětí 10 minut, doplnění plaveckých výkonů žáků ze záznamových metodických listů do CK instruktory PS Zéva, z. s.

10. týden – semifinálové závody o nejrychlejší plavce cyklu, vystavení diplomů vítězům, předání mokrých vysvědčení, průkazů všestranného plavce a potápěče.

V roce 1998 byly v Hradci Králové zrekonstruovány Městské lázně s umělým vlnobitím a doplněny dalšími vodními atrakcemi (vlnobitím, 85 ti metrovým tobogánem a vířivkami). PS Zéva, z. s. školám nabízí možnost návštěvy tohoto zařízení v nadstavbové   
11. lekci, která je hrazena rodiči žáků.

Podrobné údaje o plaveckých skupinách a dovednostech žáků jsou vedeny v záznamových listech instruktorů/ učitelů PS Zéva.   
Pro každou plaveckou skupinu je připraven předtištěný tiskopis (plavci, poloplavci, neplavci). Do tiskopisu jsou průběžně zaznamenávány veškeré informace o průběhu plavecké výuky u každé plavecké skupiny a splněné úkoly dle rámcových programů pro pohyb dětí ve vodě (dle metodických příprav) pro jednotlivé plavecké lekce.

Do plaveckých skupin jsou žáci zařazováni v zahajovací první lekci, ve které jsou pod zkušeným dohledem instruktorů PS Zéva individuálně přezkoušeni z plaveckých dovedností a zařazeni   
do skupin dle předvedeného výkonu následně:

**Kačky**: bojící se vody, nesplývající (neplavci)

**Žabky**: splývají, uplavou pod vodou vzdálenost od 10 m do 24 m (začátečníci)

**Želvičky**: uplavou jedním způsobem vzdálenost od 25 do 99 m (poloplavci)

**Kapříci**: uplavou 2 plaveckými způsoby Z, P vzdálenost od 100 m do 199 m (plavci)

**Delfíni**: zvládnou uplavat 2 plaveckými způsoby opakovaně vzdálenost nad 200 m a dalším plav způsobem K více jak 25 m, plavou pod vodou 10 m, orientují se pod vodou a vyloví předmět, skočí do vody startovním skokem „šipka“ (všestranní plavci).

Na závěr plaveckého kurzu jsou všem zařazeným žákům předány spolu s „Mokrým vysvědčením“ a bulletinem PS Zéva, z. s. prospekty s nabídkou na pokračování docházky do plavecké výuky ve sportovních  klubech:

\* Willy – sportovní a kondiční plavání pro žáky plavající více než 50 m (sportovní přípravka) - pro děti od 6 let do 18 let

\* Delfi – pro děti od 4 let bez rodičů: pro začátečníky na dětském bazéně, pro pokročilé na velkém bazénu

\* Kareta – pro děti od 4 let bez rodičů: pro začátečníky na dětském bazéně, pro pokročilé na velkém bazénu

\* Orka – pro děti od 4 let bez rodičů: pro začátečníky na dětském bazéně, pro pokročilé na velkém bazénu.

- Rosa – kurz pro nejmenší děti = pokročilé ve věku od 3 let v dětském bazénu a to již bez asistence rodičů.

Talentovaní žáci se mohou stát členy závodního teamu: E. S. A, HK (Elite. Standard. Academy) Swim Base, kteří se účastní plaveckých závodů, které pořádá Český plavecký svaz.

**Výuka plavání v hlavní a  doplňkové činnosti PS Zéva, z. s.**

V rámci své hlavní činnosti nabízí plavecké středisko pestrou řadu sportovních plaveckých aktivit pro klienty od 4 let   
po celou docházku do MŠ, ZŠ, SŠ a pro klienty v doplňkové činnosti nabízí aktivity ve vodě od nejútlejšího věku po věk seniorský.

První plavecké dovednosti mohou podstoupit kojenci   
od šesti týdnů po narození. Tato výuka „plavání“ probíhá v domácím prostředí (v koupelnové vaně v rodině dítěte). „Plavání“ mladších kojenců by **mělo být vždy prováděno pod odborným dohledem kvalifikované instruktorky**. Rodiče se seznamují se správnou manipulací s děťátkem na suchu i ve vodě a s abecedou potápění. Součástí služby PS Zéva je také seznámení s posilovacími cvičeními dítěte v jednotlivých vývojových trimenonech a dohled   
nad správným psychomotorickým vývojem. Na závěr každé lekce plavání probíhá speciální holandská masáž těla dítěte, spojená s instruktáží rodiče.

Garanci „výuky plavání“ kojenců, batolat a malých dětí   
v Plaveckém středisku Zéva, z. s. zaštítila paní ředitelka Dětského denního rehabilitačního stacionáře, MUDr. Miloslava Zídková.

Pro starší kojence od šesti měsíců a batolata je organizována výuka „plavání“ v odloučeném středisku **„ROSNIČKA“** ve školním bazénu ZŠ Štefánikova na sídlišti „Moravské Předměstí“ v Hradci Králové. Zde si v malých skupinkách starší kojenci a mladší batolata spolu s rodiči zvykají na větší vodní plochu a na práci v kolektivu stejně starých dětí.

Na tento výukový program navazuje výuka plavání rodičů s dětmi ve věku od tří let v kurzech **„Potápky“.** Pod odborným dohledem instruktora se malé děti stále spolu se svými  rodiči seznamují s náročnějšími pohybovými plaveckými dovednostmi a učí se ve vodě provádět správně první plavecké hnací pohyby. Plaváním v hluboké vodě se připravují na zvládnutí nebezpečných situací, které tyto činnosti provází. Seznamují se i s prvky „sebezáchrany“ ve vodě.

Plavecké středisko Zéva nezapomíná ani na klienty, kteří odrostli školním lavicím. Pro občany, kteří se nenaučili v mládí plavat, nabízí formou individuální výuky plavecké lekce pro dospělé neplavce   
či mírně pokročilé plavce v **AQUSENIORCLUBU**.

Žákům, kterým z časových důvodů nevyhovuje nabídka PS Zéva na zařazení do odpoledních sportovních clubů, či jsou pro kolektivní výuku již staří, je umožněno zapojení do „individuální“ plavecké výuky v **AQUAHOBBYCLUBU.**

Nejvyhledávanější aktivitou je kondiční a rehabilitační aerobní cvičení ve vodě pro ženy a dívky **AQUAROBIC**. Tato cvičení ve vodě pořádá plavecké středisko již od roku 1986. Lekce AQUAROBICU probíhají ve školním bazénu ZŠ Štefánikova v Hradci Králové. Jedná se o pohybovou aktivitu, která využívá vodní prostředí jako ojedinělé médium, které umožňuje zcela odlišné pohyby, jejichž účinek je zcela specifický. Je to plnohodnotný kardiovaskulární, vytrvalostní trénink, který vede k zlepšování tělesné kondice a k posílení vitality žen a dívek všech věkových  
a výkonnostních kategorií.

Všechny vzdělávací výukové činnosti v hlavní a v doplňkové činnosti jsou realizovány dle rámcových vzdělávacích programů. Pro každou činnost jsou připraveny metodické plány s cílem výuky. Vše je zdokumentováno v záznamových metodických listech, kde je uvedeno plnění plaveckých dovedností žáků/ klientů v průběhu jednotlivých lekcí.

Plavecké středisko Zéva, z. s.

(Hradec Králové 01. 01. 2019)