

PLAVÁČEK

Prostřednictvím „Plaváčku“ se děti seznamují s vodním prostředím a se základy plaveckých dovedností. Díky průpravě děti překonávají strach z vody, zvyšují svou otužilost, posilují kosterní svalstvo a zvyšují svoji dechovou kapacitu. Do průpravy je zařazeno sprchování celého těla a hlavy, hra s vodou a v mělké vodě s hračkami, průpravné hry pro dýchání, ponořování hlavy a potápění, pokládání těla na vodu. Podle individuálních schopností dětí zařazujeme skoky do bazénu a základy plaveckých pohybů. Děti musí být neustále v pohybu, aby neprochladly. Musí být také dodržena všechna bezpečnostní opatření.

Vyučují učitelky Plavecké školy „Plaváček“ v Písku. Učitelky MŠ jsou přítomny po dobu výuky, zajišťují dozor a zapojují se do výuky dle požadavků plavecké školy. Zúčastní se děti z 3. a 4. třídy vždy v 5 lekcí po 2 hodinách dopoledne.

Záměry vzdělávacího úsilí:

1. oblast biologická - DÍTĚ A JEHO TĚLO

- učit se orientovat v prostoru, ovládat dech, sebeobsluha a základy osobní hygieny

2. oblast psychologická - DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA

- uvědomovat si svou samostatnost, poslouchat a plnit pokyny

3. oblast interpersonální - DÍTĚ A TEN DRUHÝ

- učit se respektovat druhého, učit se v případě potřeby požádat o pomoc pro sebe i pro kamaráda

4. oblast sociálně kulturní - DÍTĚ A SPOLEČNOST

- seznamovat se s prostředím bazénu, respektovat

5. oblast environmentální - DÍTĚ A SVĚT

- učit se uvědomovat si aktivity, které jsou vhodné pro zdraví (pobyt ve vodě, plavání), ale také možná nebezpečí (přeceňování sil, utonutí apod.)

Činnosti:

- seznamování s vodou – chůze, běh, poskoky, stříkání, sed ve vodě, vzpor ležmo
- dýchání do vody – foukání do hraček, do dlaní s vodou, foukání do vody, bublání
- ponořování a potápění – hra „spadla lžička“, sbírání hraček ve vodě

- pokládání na vodu – s oporou o dno, s přidržováním okraje, ručkování okolo bazénu
- splývání s dopomocí - vlek na obruči, splývání s deskou
- splývání samostatně – ze dřepu, ze stoje, ze schůdků
- orientace ve vodě – sbírání předmětů
- splývání vzad – s deskou, s nafukovacím polštářkem pod vodou
- plavecké pohyby paží – po ramena ve vodě, na suchu
- plavecké pohyby nohou – na suchu, ve vodě
- skoky do vody – výskoky ve vodě
- skok ze schůdku, skok z okraje bazénu, skok z bloku
- jízda do vody po skluzavce
- hra na zvířátka, na vodníka, spadla lžička a podobně.