



PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

Plavecký oddíl
VŠSK

při Katedře tělesné výchovy

PedF UK

Plavecký oddíl

VŠSK

Katedra tělesné výchovy

Kralovická 915

Brandýs nad Labem

Kontakt:

irena.svobodova@pedf.cuni.cz

karolina.soukupova@pedf.cuni.cz

Tel.: +420 221 900 673

Web: <http://plavani-brandys5.webnode.cz>



Co nabízíme

Plavecký oddíl Vysokoškolského sportovního klubu PedF UK pořádá výukové kurzy základního plavání pro děti a rodiče od 4 let a zdokonalovací výuku plavání. Cílem této výuky je přinést rodičům a dětem nejen z Brandýsa nad Labem a jeho okolí kvalitní a přitažlivou formu výuky plavání a podpořit vytváření kladného vztahu k vodnímu živlu a jeho bezpečnému zvládnutí.

K plaveckému výcviku je využíván bazén PedF UK v Brandýse nad Labem, vybavený moderními plaveckými pomůckami, které zábavnou formou odvádí pozornost dítěte od pocitu strachu a jeho nepříjemných emocí a tím zvyšuje efektivitu výuky.

Pro koho je nabídka určena

Výuka plavání probíhá v pěti skupinách rozdělených podle úrovně plavecké zdatnosti dětí:

1. skupina – rodiče s dětmi od 4 let. Náplní výuky této skupiny je posílení vztahu mezi rodičem a dítětem při společných aktivitách ve vodě, nácvik základních plaveckých dovedností (dýchání, splývání, vznášení a splyvání, orientaci ve vodě, pocit vody, pády a skoky), nácvik základů sebezáchrany.

2. skupina – plavání pro neplavce 4-6 let. Náplní této skupiny dětí je nácvik základních plaveckých dovedností, prvků sebezáchrany,

Katedra tělesné výchovy

Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta

Plavecký oddíl VŠSK

zvýšení síly, koordinace, otužilosti a dechové kapacity. A dále pak vytvoření pozitivního vztahu kvodnímu prostředí a tvorbě správných hygienických návyků.

3. skupina – plavání neplavců od 6 let. Tato skupina dětí se věnuje nácviku základních plaveckých dovedností; přiměřené pozitivní stimulaci pohybové, psychické, tělesné i sociální; zvýšení síly, koordinace, otužilosti a dechové kapacity. Taktéž se věnují základům nácviku prvního plaveckého způsobu.

4. skupina – „poloplavci“ – skupina dětí, které se již plavecké výuky účastnily. Náplň výuky této skupiny spočívá v rozvoji základních plaveckých dovedností z přípravné plavecké výuky, nácviku plavecké lokomoce prvního plaveckého způsobu, prvkům záchranného plavání. Dále pak zvyšování síly, koordinace, rychlosti a vytrvalosti.

5. skupina – plavci. Skupina se věnuje zdokonalování prvního plaveckého způsobu a nácviku dalších plaveckých způsobů, mimo jiné i zvyšování fyzické zdatnosti, tj. síly, koordinace, rychlosti a vytrvalosti. Děti se také věnují nácviku prvků ze záchranného plavání, dalších plaveckých sportů, zdravotního a kondičního plavání.



Personální zajištění

Plavecká výuka a výcvik je zajištěn odborně vyškolenými cvičiteli plavání II. třídy a zaštitěn KTV PedF UK. Vedoucí plaveckého oddílu je PaedDr. Irena Fleissnerová - Svobodová, absolventka FTVS UK Praha, specializace plavání, mistryně sportu, zasloužilá mistryně sportu, 73 násobná mistryně republiky, 5. na OH v Moskvě a nyní odborná asistentka na katedře tělesné výchovy PedF UK.



Přínos

Děti získávají základy pro další trénink v závodním plavání, výuka je však odrazovým můstkem také pro další sportovní aktivity – veslování, kanoistiku, triatlon, moderní pětiboj, atletiku a další. Především však plavecká příprava významným a užitečným způsobem obohacuje volný čas dětí.

