



# METODIKA „PLÁVANIA“ DETÍ V JEDNOTLIVÝCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÁCH

## **3 - 5 MESIACOV**

- mať rád vodu- kontakt tvár - voda, tvár - rodič , vedieť sa v nej uvoľniť, špliechavé hry,
- škola potápania - krátke zanorenia s preliatím vody (nácvik signálového potápania)
- nácvik polohy na brušku –bez pomôcok aj s pomôckami (malými doskami, mäkké dosky)
- nácvik polohy na chrbátiku - splývanie
- hry na rozvoj orientácie, kombinácia polohy na brušku s polohou na chrbátiku– tulenie, zvony ,
- skoky – hopsanie
- polohovanie na veľkých doskách- cviky na podporu prepojenia hemisfér, pretáčanie, polohy a rotácie do strán

## **6-8 mesiacov**

- manipulácia s dieťaťom vo vode, úchopy a úklony
- mať rád vodu- kontakt tvár - voda, vedieť sa v nej uvoľniť, špliechavé hry,
- škola potápania - krátke zanorenia s preliatím vody, predlžovanie zanorenia, (nácvik signálového potápania)
- nácvik polohy na brušku – splývanie, bez pomôcok aj s pomôckami (malými doskami, podkovičkami)
- nácvik polohy na chrbátiku- splývanie, odraz nôžkami
- hry na rozvoj orientácie, kombinácia polohy na brušku s polohou na chrbátiku
- tulenie , zvony,
- výdychy do vody
- skoky – hopsanie, zdvíhanie nad vodu s dopadom do vody
- polohovanie na veľkých doskách - cviky na posilňovanie ramienok, podsúvanie kolienok, cviky na prepojenie hemisfér, pretáčanie na doskách
- podsúvanie kolienok, šikmý sed,

## **8 - 12 MESIACOV**

- nácvik základných plaveckých zručností – mať rád vodu, vedieť sa v nej uvoľniť, získať cit pre vodu, špliechavé hry
- škola potápania – krátke zanorenia s preliatím vody, predlžovanie zanorenia,
- ponory s postupným uvoľňovaním pod vodou
- nácvik voľný pád do vody
- nácvik polohy na brušku bez pomôcok aj s pomôckami – veľké dosky, malé dosky, slíže, podkovičky
- nácvik polohy na chrbátiku - splývanie s odrazom od steny
- kombinácia polohy na brušku s polohou na chrbátiku – tulenie, váľanie sudov, zvony
- hry na rozvoj orientačných schopností nad vodou bez pomôcok aj s pomôckami, rotácie
- výdychy do vody – samostatné výdychy detí do vody- bublinky,
- ponáranie s orientáciou
- cviky na posilňovanie ramienok, podsúvanie kolienok, obraty, lezenie po doskách, preliezanie dosiek - nácvik rovnováhy na doskách
- skoky – hopsanie, zdvíhanie nad vodu s dopadom do vody
- skoky do vody v kombinácii s ponorom až po samostatné skoky
- zoznamovanie sa s rukávníkmi - samostatnosť, predozadný pohyb
- nácvik znakové nohy- samostatné kopkanie,
- nácvik odrazov od steny
- nácvik sebazáchrany - vyliezanie na dosky, vyliezanie na schodíky, z bazéna, úchop madla
- šmykľavka

## **12 – 18 MESIACOV**

- výdychy do vody – samostatné výdychy do vody ústami, noštekou, výdychy pri splývaní na brušku,
- zanorovanie a predlžovanie doby potopenia , orientácia pod vodou s lovením hračiek
- nácvik splývania na brušku v pretiahnutí bez pomôcok aj s pomôckami – veľké dosky, malé dosky, slíže, pásiky, kraulové nohy
- nácvik splývania na chrbátiku – samostatne, dosky
- znakové nohy, samostatné odrazy od steny
- hry na rozvoj orientačných schopností nad vodou aj pod vodou, schody, rotácie
- skoky – zo sedu aj stoja, skoky do vody v kombinácii s ponorom,
- nácvik skoku šípka- zo sedu , z kľaku
- nácvik rúčkovania po madle a kraji bazéna, nácvik odrazov od steny
- samostatné plávanie a rotácie s rukávníkmi, s pásikmi,
- plávanie s plutvami
- hry na rozvoj rovnováhy - dosky
- hry- sebazáchrana - vyliezanie na dosky, vyliezanie na schodíky, z bazéna,
- skoky s následnou orientáciou
- otužovanie

## **18 – 24 MESIACOV**

- výdychy do vody – samostatné výdychy do vody ústami, noštekou, výdychy pri splývání na brušku
- škola potápania – predlžovanie doby potopenia a hĺbky, podplávanie a orientácia pod vodou
- nácvik splývania na brušku v pretiahnutí s kraulovými nohami s výdychom do vody bez pomôcok aj s pomôckami – veľké dosky, malé dosky, slíže, pásiky
- nácvik splývania na chrbátiku so znakovými nohami – samostatne aj s pomôckami malé dosky, pásiky
- prsia, prsové ruky – na suchu aj vo vode
- hry na rovnováhu- lezenie a chodenie po doskách
- skoky – nácvik skokov zo sedu i zo stoja v kombinácií s orientáciou pod vodou a potápaním
- skoky šípka - zo sedu, z kľaku, zo stoja
- skoky- kotúľ do vody s následnou orientáciou
- nácvik rúčkovania po madle a kraji bazéna,
- nácvik odrazov od steny, znakové nohy
- nácvik sebazáchrana - vyliezanie na dosky, vyliezanie z bazéna a orientácia po voľnom páde
- plávanie s plutvami, ponory s plutvami
- zameriavame sa na samostatnosť v pomôckach a privykanie na nové pomôcky
- otužovanie

## **2-4 ROKOV**

- výdychy do vody – samostatné výdychy do vody ústami, noštekou, výdychy pri splývání na brušku
- škola potápania – predlžovanie doby potopenia a hĺbky, podplávanie a orientácia pod vodou,
- nácvik splývania na brušku v pretiahnutí s kraulovými nohami s výdychom do vody s pomôckami
- nácvik splývania na chrbátiku so znakovými nohami – samostatne aj s pomôckami malé dosky, pásiky, odraz nôh d steny
- prsia, prsové ruky
- preteky
- znakové a kraulové nohy samostatne - dôraz na správne kopkanie
- plávanie s rukávníkmi, s pásikmi, samostatne s doskami
- podplávanie prekážky
- hry na rovnováhu- lezenie a chodenie po doskách
- skoky šípka - zo sedu, z kľaku, zo stoja v kombinácií s orientáciou pod vodou a potápaním
- skoky so samostatným vykopkaním nad hladinu
- nácvik rúčkovania po madle a kraji bazéna,
- nácvik sebazáchrana - vyliezanie na dosky, vyliezanie z bazéna a orientácia po voľnom páde k okraju bazéna

- plávanie s plutvami, ponory s plutvami, plutvové ponory do hĺbky s lovením hračiek
- postupné osamostatňovanie dieťaťa v práci s inštruktorkou
- otužovanie
- šmýkanie s ponorom ak dieťa zvláda voľný pád

### **3 - 6 ROKOV Predplavecká prípravka bez rodičov**

- samostatné výdychy do vody, výdychy do vody s nádychom do strán
- potápanie
- podplávanie s lovením predmetov
- odrazy do splývavej polohy na brušku
- nácvik splývavej polohy na brušku bez pomôcky
- nácvik plaveckého spôsobu Znak
- nácvik odrazu do splývavej polohy znak
- nácvik znakových nôh v polohe na chrbte s pásikom a doštičkou, iba s doštičkou
- nácvik znakových rúk s pásikom
- nácvik plaveckého spôsobu Kraul, pohyb paží
- nácvik kraulových nôh v polohe na bruchu s pásikom a doštičkou,
- nácvik kraulových rúk pri madle a s pásikom
- nácvik kraula s pásikom s výdychmi do strán
- nácvik plaveckého spôsobu Prsia
- nácvik prsových rúk s pásikom s výdychmi do vody
- nácvik prsových nôh s pásikom a doštičkou
- skákanie rôznymi spôsobmi v kombinácií s potápaním
- nácvik šípka z kľaku a zo stoja stoja v kombinácií s orientáciou pod vodou a potápaním
- splývanie po šípke,
- kotúľ vpred a kotúľ vzad z okraja bazéna a z dosiek
- plávanie s plutvami, ponory s plutvami, plutvové ponory do hĺbky s lovením hračiek
- samostatná práca s inštruktorom