

### PLAVECKÝ VÝCVIK ŽIAKOV NA SŠ

Plaveckého výcviku na stredných školách sa zúčastňujú žiaci zaradení I. a II. zdravotnej skupiny. Žiaci III. zdravotnej skupiny len s povolením lekára. Žiaci

všetkých zdravotných skupín musia mať platnú aktuálnu

lekársku prehliadku

s kladným doporučením lekára .

Výcvik sa uskutočňuje so skupinou najviac 20 žiakov. Plavecký výcvik vedie kvalifikovaný učiteľ TV, tréner plávania, cvičiteľ plávania. Na starostlivosť o zdravie a bezpečnosť dbá vedúci kurzu a cvičitelia, resp. zodpovedný pedagóg. Výučba plaveckej prípravy sa riadi Učebnými osnovami pre gymnázia, SOŠ a SOU ( 1997 ).

**Vzdelávací štandard pre SŠ** ( Kolektív, Jursík, D. str.49, 1998 ).

**P l a v e c k é s p ô s o b y - športové – kraul, prsia, znak.**

**Štandard je splnený, ak žiak pozná a vie uplatniť základnú techniku plaveckých spôsobov, popísať polohu tela, cyklus pohybov horných a dolných končatín v jednotlivých fázach, charakteristické uzlové body ovplyvňujúce techniku, charakteristiku súhry končatín a dýchania, jeho rytmus, postupné zrýchľovanie záberu, striedavé zaťaženie a relaxovanie svalových skupín.**

Vytrvalostné schopnosti dokáže žiak uplatniť preplávaním vzdialenosti 100 – 400 m

## Kurzy pre SŠ

Napísal Marian Ponek

Štvrtok, 27 August 2009 15:32 - Posledná úprava Sobota, 18 Máj 2019 08:36

---

rovnomerným tempom .

**Štandard je nespĺnený**, ak žiak nedokáže zaujať optimálnu polohu tela v danom plaveckom spôsobe, jeho pohyby sú trhané, nevoľnené, hlava pri nádychu neúmerne zdvihnutá, žiak má

problémy pri dýchaní a pociťovaní odporu prostredia, preto nedokáže absolvovať požadovanú vzdialenosť charakterizujúcu jeho plaveckú spôsobilosť v patričnom ročníku.

### Cenová ponuka pre stredné školy

10 hodinový kurz - cena 25,- € na žiaka. Výučba prebieha od 11.00 do 13.00 hod./5 dni

**V  prípade záujmu Vás navštívime osobne na konkrétne dohodnutie podmienok.**

V prípade záujmu je potrebné sa kontaktovať na t.č. **0905 390  301** u Mgr. Mariana Poneka alebo [marian@ponek.sk](mailto:marian@ponek.sk)

## Kurzy pre SŠ

Napísal Marian Ponek

Štvrtok, 27 August 2009 15:32 - Posledná úprava Sobota, 18 Máj 2019 08:36

---