

VÍKENDOVÉ KURZY PLAVÁNÍ



SUCHDOL



Vážení rodiče, prarodiče, příbuzní a známí,

jsme velice rádi, že jste se rozhodl(a) svěřit svou milovanou ratolest do naší péče. Jsme parta nadšenců do pohybu, přírody, táborových i stolních her, do hudby i do výtvarného tvoření. Již po léta máme všichni jako tu největší motivaci naše dovednosti dále předávat dětem.

Informace o kurzu ZŠ Plavání

ZŠ Plavání je spojení moderní a hravé výuky plavání s rozvojem všeobecných pohybových schopností. Na plavání se, ač jako bývalí plavci, nedíváme jen jako na zdravý sport, ale především jako na důležitou, až nezbytnou životní dovednost.

Naše kurzy plavání jsou zaměřené na vodní adaptaci, základy vodní záchrany a sebezáchrany, absorpci základních plaveckých dovedností a rozvoj specializovaných plaveckých i všeobecných pohybových dovedností.

Výuka plavání probíhá v bazénu za dozoru zkušených instruktorů. Děti jsou rozřazeny do skupin dle schopností. Jeden instruktor vede vždy jen jednu skupinu (cca. 10 dětí) v průběhu celého kurzu z důvodu nastolení důvěry a přátelství mezi instruktorem a dětmi.

Děti jsou rozdělené do skupin podle úrovně plaveckých dovedností. Nikoli však podle obvyklého řazení 1,2,3,4..., nýbrž na „žraloky, námořníky, chobotnice a piráty.“ A to z důvodu, že se děti s bytostmi identifikují lépe než s čísly, a hlavně podle nás není nutné v rámci zachování dobré atmosféry příliš okatě zdůrazňovat, kdo je lepší, druhý, či nejhorší.

Každá lekce trvá 50 minut a je strukturována do tří částí:

- úvodní seznámení s náplní lekce a následná rozcvička
- hlavní výuková část
- závěrečná část zahrnující různé vodní hry

Kde

Kurz probíhá v Plaveckém a sportovním areálu univerzity ČZU. Bazén má rozměry 25 metrů na délku a 13 metrů na šířku. Má pozvolný sestup, který začíná na 1,2 m a končí na 1,8m hloubky.

Organizace

Kurzy se budou pořádat každou sobotu od září do konce ledna následujícího roku. První hodina proběhne 27.9. a poslední 31.1. 2026.

- **Lekce od 9 hod.**

Lekce plavání začíná v 9:00. Prosíme, dostavte se vždy s drobným předstihem, aby se děti stihly převléknout a připravit. Nejpozději v 8:55 by měly být děti převlečené a připravené v šatnách.

Na první lekci prosím doražte ještě o něco dříve – ideálně už v 8:50. Instruktoři tak budou mít více času se s dětmi seznámit, vysvětlit jim základy bezpečnosti a dopřát jim chvíli, aby se rozkoukaly.

Sraz na první lekci bude u recepce hlavní budovy Katedry tělesné výchovy ČZU, kde na vás budou čekat naši instruktoři. Na dalších hodinách se děti budou předávat a vyzvednout přímo u vstupu do bazénu. Počítá se tedy s tím, že můžete děti do šaten doprovázet.

Děti budou připravené k vyzvednutí v 10:00. Prosíme o dodržení tohoto času, protože po našem kurzu následuje další hodina a potřebujeme zajistit hladký průběh předávání.

- **Lekce od 10 hod.**

Lekce plavání začíná v 10:15. Prosíme, dostavte se vždy s drobným předstihem, aby se děti stihly převléknout a připravit. Nejpozději v 10:10 by měly být děti převlečené a připravené v šatnách.

Na první lekci prosím doražte ještě o něco dříve – ideálně už v 10:05. Instruktoři tak budou mít více času se s dětmi seznámit, vysvětlit jim základy bezpečnosti a dopřát jim chvíli, aby se rozkoukaly.

Sraz na první lekci bude u recepce hlavní budovy Katedry tělesné výchovy ČZU, kde na vás budou čekat naši instruktoři. Na dalších hodinách se děti budou předávat a vyzvednout přímo u vstupu do bazénu. Počítá se tedy s tím, že můžete děti do šaten doprovázet.

Děti budou připravené k vyzvednutí v 11:15. Prosíme o dodržení tohoto času.

Co nezapomenout

Plavecká čepice

Plavecké brýle

Plavky – nikoli plavecké šortky

Ručník

Láhev na pití

Přezůvky do bazénu

Jak a kde nás můžete kontaktovat

Zodpovědnou osobou je:

Petra Hušková

Tel: **724 168 962**

Mail: petra@zsplavani.cz

Prosíme Petru primárně kontaktovat emailem. Pokud je třeba volat, její pracovní doba je
8:30-16:30

Krásné dny plné síly Vám přeje celý tým ZŠ Plavání!

ZŠ Plavání, z.s.

Tábor, Pod Nemocnicí 2219

IČO 19542704