



## Učební plán 10 lekcí

Skupina: 4 + MŠ

Cíl: Splývání K, Z

1. lekce	Úvod, seznámení s bezpečnostními předpisy bazénu, zapsání dětí do karty, hry pro seznámení s vodou
2. lekce	Seznámení s vodou, skoky do malé vody po nohou, potápění, hry na dýchání do vody, ponořování hlavy, klouzačka do MV
3. lekce	Skoky do MV, hry v MV, rytmické dýchání + lovení, hry s pomůckami
4. lekce	Skoky do MV, výdechy + lovení, splývání s pomůckami K i Z, skoky na HV, klouzačka, splývání na HV
5. lekce	Skoky do MV, výdechy, lovení, splývání s pomůckami K i Z (odebírat pomůcky), skoky na HV, klouzačka, přezkoušení
6. lekce	Skoky do MV, výdechy + lovení, splývání s pomůckami na HV (ubírat pomůcky), klouzačka + skoky do HV
7. lekce	Skoky do MV, lovení + výdechy, splývání na HV bez pomůcek, skoky + klouzačka do HV
8. lekce	Opakování předešlých lekcí, hry
9. lekce	Přezkoušení - skoky, výdechy, splývání znak i kraul, lovení
10. lekce	Závěrečné hry, předání mokrého vysvědčení