

# PLAVECKÝ VÝCVIK NA ZŠ TGM 3.A-3.B

**26.4. – 28.6. 2022**



Letní prázdniny jsou ještě v nedohlednu, ale my nejsme vůbec smutní. Již od úterý 26. dubna nám začíná plavecký výcvik. Kdo se ještě nenaučil plavat, zvládne to nyní. Stačí si jenom připravit plavky, ručník, mýdlo a svačinu!

Plavecký výcvik obsahoval 10 lekcí po dvou vyučovacích hodinách pod odborným vedením plavčíchů. První lekce proběhla ve znamení rozdělování do jednotlivých skupin podle úrovně plaveckých dovedností, pak v dalších lekcích následovala výuka plaveckých stylů-znak, prsa, kraul. Hodiny plavání byly obohaceny i zábavnými hrami ve vodě. Nejvíce se nám líbila závěrečná lekce. Ve vodě jsme mohli dovádět celé dvě vyučovací hodiny se svými kamarády, v bazénu nechyběly ani osobní hračky či pomůcky do vody. Každý absolvent výcviku obdržel „Mokré vysvědčení“ s údaji o plaveckých dovednostech. **Plavci jsme všichni!**



Mgr. Hana Třísková



### Plavecký dotazník:

Plavecký výcvik hodnotím:  

Dal(a) bych mu známku:            1            2            3

Z plaveckých stylů nejlépe ovládám:

prsa                      kraul                      znak

Uplavu: méně než 50m

            méně než 100m

            méně než 200m      více než 200m