

## Doplaveme si pro „kapříka“?

Plavecká výuka žáků 3. a 4. tříd začala v únoru. Výuka je pro žáky povinná. Časová dotace je 30 hodin, po kterých by měli žáci zvládnout plavecké styly - znak a prsa, skok do vody, dýchání do vody a potápění. Někteří žáci jsou ještě neplavci, s vodou nemají žádné zkušenosti a tak se bojí. Instruktoři jim pomáhají zbavit se strachu tím, že se těmto žákům individuálně věnují. Samozřejmostí je velké množství kvalitních pomůcek.

Plavecký výcvik je ukončen uplavením 200 m stylem prsa se skokem ze startovacího bloku. Za zvládnutí sportovních výkonů obdrží žáci mokré vysvědčení – vytouženého „kapříka“.

Sport není pro všechny žáky v dnešní době prioritou. Někteří tráví volný čas především sezením u počítače a sledováním televize. Celkově upadá úroveň tělesné zdatnosti a pohybových dovedností žáků, proto škola nabízí v rámci výuky tělesné výchovy celou škálu sportovních aktivit. Vodní prostředí umožňuje nejen zábavu, ale má i pozitivní vliv na zdraví. Rovnoměrně zatěžuje všechny svaly, odlehčuje páteři a kloubům, zlepšuje dýchání a díky otužování organismu zvyšuje odolnost proti nemocem.

Voda může být i nebezpečná. Čím dříve se žáci s vodním prostředím seznámí a naučí se ve vodě orientovat, pohybovat a odhadnout své síly, tím menší nebezpečí jim při plavání hrozí.

**Za kolektiv učitelek G.Burešová  
ZŠ Běžecká 2055**

