

Základný plavecký výcvik

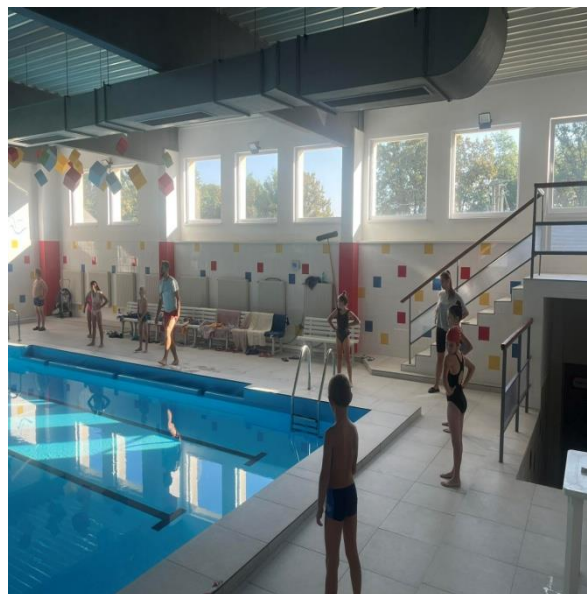
V dňoch 26.9. – 29.9.2023 sa žiaci našej školy zúčastnili základného plaveckého výcviku, ktorý sa uskutočnil, tak ako minulého školského roku ,na krytej plavárni CZŠ sv. Juraja na Gorkého ulici v Trebišove. Absolvovalo ho spolu 14 žiakov - 7 žiaci 4.ročníka, 3 žiaci 3.ročníka, 4 žiaci 2. ročníka.

Základný plavecký výcvik mal na starosti p. uč. Juroš, asistoval mu p.uč. Ujhelyi a dozor nad žiakmi, ktorí práve neboli vo vode, vykonávala p.uč. Ujházy.

Po úvodnom oboznámení sa s miestom výcviku (plavárňou) sme žiakov oboznámili aj s pravidlami správania sa v priestoroch plavárne a s dodržiavaním zásad bezpečnosti na plavárni. Žiakov sme rozdelili do 2 skupín po 7.

Žiaci sa na plavecký výcvik veľmi tešili, no našli sa aj takí, ktorí mali obavy z toho, ako prekonajú svoj prvotný strach z vody. Nakoniec všetko dobre dopadlo a žiaci sa s vodou skamarátili.

V úvode každého plaveckého dopoludnia sme žiakov oboznámili s tým ,čo bude náplňou plaveckého dňa. Následne sme začali poriadnou rozcvičkou. Najprv mimo bazéna a potom vo vode.





Po rozcvičke a úvodných hrách vo vode – naháňačky, lovenie pukov a granátov, hra na zvieratká...- nasledovali povinnosti, ako napríklad nácvik „hviezdy“ na bruchu a na chrbte, výdych do vody, splývanie s doskou, bez dosky, nácvik prsiarskych nôh, prsiarskych paží, kraulových nôh ...



Naši plavci v akcii 😊





Záverečný deň na plavárni bol viac súťažný a žiaci si zopakovali všetko, čo sa naučili za tie štyri dni. Ich súťažnou úlohou bolo:

1. preplávať voľným spôsobom dĺžku bazéna
2. preplávanie bazéna formou splývania s doskou pomocou kraulových nôh.

V závere výcviku môžeme spokojne skonštatovať, že **cieľ základného plaveckého výcviku bol splnený** – žiaci hravou činnosťou prekonalí strach z vody a zvládli základné plavecké návyky: dýchanie do vody, lovenie predmetov z vody, splývanie na bruchu a chrbte, kraulové a znakové nohy s dýchaním do vody, zoskok a vynorenie.

Za svoje získané plavecké zručnosti sme každého žiaka odmenili diplomom a sladkou odmenou. Všetkým nám bolo smutno, že tento úspešný plavecký výcvik tak rýchlo ubehol. Dúfame, že sa uskutoční aj zdokonaľovací plavecký výcvik, aby si žiaci svoje získané vedomosti a zručnosti vylepšili a zautomatizovali.



Športu zdar a plávaniu zvlášť !!!

Mgr. Jakub Juroš