

PLAVÁNÍ

- Zařazení plavání do výuky TEV vychází z RVP všech oborů vzdělání a navazuje na povinnou výuku plavání na ZŠ.
- Probíhá zdokonalovací plavecký výcvik, který je zaměřen na rozvoj základních plaveckých dovedností, výuku a rozvoj plaveckých způsobů (prsa, kraul, znak), rozvoj plavecké rychlosti a vytrvalosti. Žáci se naučí bezpečně skákat do vody a osvojí si pravidla bezpečného chování ve vodě, u vodního prostředí, což je nejúčinnější prevence proti utonutí. (Ročně se podle statistik u nás utopí 180–220 lidí!).
- Plavání má další nesporné zdravotní benefity: Posiluje veškeré svalové skupiny, je to jediná pohybová aktivita, která díky vztlaku vody odlehčuje páteř a nosné klouby, přispívá ke správnému držení těla, působí na zlepšení vitální kapacity plic, posílení dýchacích svalů, zlepšuje činnost kardiovaskulárního systému, otužování zlepšuje imunitu člověka. Plavání působí příznivě na duševní zdraví, pomáhá zvládat stres, překonávání překážek.
- Je to pohybová činnost, kterou lze provádět celoživotně a ve vyšším věku je to mnohdy jediná pohybová činnost, kterou lidé mohou vykonávat. Plavání se velmi často využívá v léčebné tělesné výchově a ve fyzioterapii.
- Pro naše žáky je důležité také jako základ dalšího profesního rozvoje (PL, PP, CR i HT). Další důvod zařazení plavání do výuky TEV v naší škole je zpestření a rozšíření zajímavosti hodin TEV, protože škola nemá vlastní sportovní zařízení.