

Plavecký výcvik

Výuka plavání probíhá pro naše žáky ve druhém a třetím ročníku (první nebo druhé pololetí školního roku). Tento rok se žáci učí bezpečnému chování ve vodě, seznamují se s vodou formou různých her, soutěží a jiných aktivit. Postupně jsou do výuky zařazovány různé plavecké styly jako je kraul, znak, prsa, motýl. Ke konci celé výuky se posiluje a zdokonaluje technika plaveckých stylů. Klade se důraz na vytrvalost a rychlost při plavání.