

# Záverečná správa z plaveckého výcviku

V dňoch 29. 5. -2. 6. 2023 sa uskutočnil základný plavecký výcvik pre žiakov 2. stupňa ZŠ, ktorý prebiehal formou dennej dochádzky. Výcvik prebiehal na obecnej plavárni v Širokom.

Vedúcim plaveckého výcviku bol Mgr. Gabriel Ličák. Ďalšími inštruktormi boli Mgr. Aneta Fľaková a Mgr. Kristián Blahovský.

Výcviku sa zúčastnilo spolu 18 žiakov (11 žiakov zo 7.A triedy a 7 žiakov zo 7.B triedy). Na začiatku výcviku boli žiaci na základe ich plaveckej zdatnosti rozdelení do troch skupín. Dve skupiny, spolu 14 žiakov tvorili plavci, ktorí dokázali preplávať šírku plaveckého bazéna (cca 8m). Tretiu skupinu vytvorili štyria žiaci, ktorí boli buď úplní neplavci, alebo len veľmi slabí plavci.

Cieľom výcviku bolo naučiť sa, alebo zdokonaľiť sa v základných plaveckých zručnostiach. Všetci žiaci sa v úvode oboznámili s prostredím, kde bude výcvik prebiehať a s plaveckou terminológiou. Prvý deň bol zameraný na zoznamovanie sa s vodným prostredím prostredníctvom rôznych hier. Tie nám mali pomôcť k tomu, aby sme sa vo vode cítili príjemne a nie stresujúco. Okrem hier sme sa venovali správne dýchaniu a splývaniu, ktoré sú „alfou a omegou“, plávania. Nasledujúce dni sme k týmto základom nabaľovali postupne správne techniky plaveckých spôsobov kraul a prsia. Predposledný deň sme si spestrili učením sa športového skoku do vody, takzvanej „rybičky“. Záverečný deň výcviku sme zorganizovali školskú súťaž v plávaní voľným spôsobom na vzdialenosť 25m. Súťaž dokončilo úspešne 16 žiakov, ďalší dvaja zvládli preplávať 2krát šírku bazéna (cca 16m). Celkové výsledky súťaže sú v prílohe správy.

Cieľ výcviku bol splnený. Plavci sa vo svojich zručnostiach posunuli na vyššiu úroveň. Rovnako veľké pokroky urobili aj neplavci. Niektorí väčšie, iní menšie. Strach z vody však majú určite menší ako na začiatku. Teraz je už na každom z nich, aby naučené zručnosti ďalej upevňovali vo svojom voľnom čase.

Celkovo hodnotím výcvik ako veľmi vydarený. Vyzdvihnúť a poďakovať sa chcem všetkým žiakom za vzorné správanie a kolegom za výdatnú pomoc a vzorné plnenie si pracovných povinností počas celého týždňa.

Mgr. Gabriel Ličák  
Vedúci plaveckého výcviku





## Výsledky školskej súťaže žiakov 7. ročníka v plávaní voľným štýlom na vzdialenosť 25m

### Kategória: DIEVČATÁ

### Kategória: CHLAPCI

<b>1. Sofia Holováčová</b>	<b>20,82 s</b>	<b>1. Jerguš Faltin</b>	<b>24,35 s</b>
2. Sarah Vilková	24,79 s	2. Peter Fabian	25,14 s
<b>3. Nela Bežillová</b>	<b>26,89 s</b>	<b>3. Štefan Bryndza</b>	<b>25,91 s</b>
<hr/>			
4. Diana Knižková	29,50 s	4. Šimon Kožuško	29,10 s
5. Andrea Lisoňová	34,08 s	5. Juraj Žid	43,78 s
6. Lenka Kalinajová	35,01 s	6. Patrik Faltin	51,84 s
7. Nela Škovirová	36,81 s	7. Adam Sedlák	24,9 s (16m)
8. Júlia Garančovská	43,32 s	8. Oliver Fábry	31,40 s (16m)
9. Gabriela Bašistová	51,18 s		
10. Vivien Baráthová	53,42 s		