

# **ZŠ PLAVÁNÍ**

**ZŠ PLAVÁNÍ je jedinečný koncept spojující plaveckou výuku, školu v přírodě, sportovní a zábavní program pro děti mladšího školního věku.**

## JAK PROBÍHÁ PLAVECKÁ VÝUKA?

Děti absolvují v průběhu pěti dnů celkem **deset devadesátiminutových vyučovacích lekcí plavání**, které jsou vždy rozděleny do tří částí:

- **úvodní** - rozcvičení a příprava na plaveckou výuku, rozvoj koordinačních schopností a uvědomování si vlastního těla,
- **hlavní** - osvojování plaveckých dovedností, zvládnutí základních plaveckých způsobů znak, prsa a kraul, seznámení se základy skoků do vody a potápění,
- **závěrečná** - především hry ve vodě.

Jako hlavní forma výcviku je využívána hra.

## JAKÝ JE DALŠÍ SPORTOVNÍ PROGRAM?

Děti absolvují **tři devadesátiminutové lekce** orientované na hry v přírodě, tradiční i netradiční hry a soutěže zaměřené na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti, vytrvalosti, postřehu a smyslového vnímání. Jednotky jsou rozdělené do čtyř částí:

- **dynamická** - rozcvičení a hry pro zahřátí organismu,
- **hlavní** - vysvětlení pravidel hry a hra samotná,
- **relaxační** - zklidnění a vydýchání,
- **závěrečná** - hodnotící, v rámci které se děti ke hře vyjadřují, obohacují se o podněty získané během hry a přidávají nápady a alternativy pravidel.

Jedna z lekcí zahrnuje školení první pomoci.

## CO OBSAHUJE ZÁBAVNÍ PROGRAM?

Zábavní program probíhá každý večer a je zaměřen na mimo sportovní aktivity, jako jsou hry v přírodě, bojovky, stolní hry, hry na rozvoj kreativity, představitivosti a také rozvoj hudebních a výtvarných schopností.

## KDE SE KURZ ODEHRÁVÁ?

[Hotel Energetik](#) - je umístěn v Krkonošském národním parku, kousek od Sněžky, přímo na sjezdovce Hnědý vrch. Hodiny plavání probíhají ve vyhřívaném krytém bazénu o rozměru 16 x 6 m vhodném pro všechny plavecké úrovně. Pro další aktivity je využíváno sousední hřiště, dětská herna, školící salónek a okolní krásná příroda.

[Hotel Fontána](#) - se nachází v nadmořské výšce 750 m v malebné oblasti na břehu Lipna. Hodiny plavání probíhají ve vyhřívaném hotelovém bazénu o rozměru 12 x 6 m, který se hodí

pro výuku dětí ve věku 6-12 let. Samotný resort je tvořen centrální budovou hotelu s několika ubytovacími budovami, vlastní novou písečnou pláží se sportovišti, cyklo trajektem a marinou.

[Hotel Roušarka](#) - je zcela novým objektem na okraji západočeského městečka Sušice, tzv. brány Šumavy. Hotel je součástí fantasticky vybaveného sportovního komplexu s venkovními i vnitřními prostory a hřišti, zelenými stezkami a v neposlední řadě moderním bazénem s tobogánem a atrakcemi. Bazén má rozměry 25 x 10,45 metrů a je tak univerzálně využitelný pro skupiny s předškoláky při plavání na šířku, pro starší děti při plavání na délku nebo kombinovaně pro děti mladšího školního věku.

[Hotel Astra](#) - se nachází 15 minut od letiště Václava Havla, ihned vedle autobusové zastávky. To z něj dělá skvěle dostupné místo pro kurzy především pražských a středočeských škol. Pro další aktivity jsou k dispozici konferenční prostory, prostorný venkovní altán, kurty, dětské hřiště i sousední les. Plavání probíhá v bazénu o rozměru 12 x 8 m. Ten je vhodný pro výuku dětí ve věku 6-12 let.

[Penzion na Vysočině](#) - lemuje okraj obce Hartmanice na pomezí Pardubického kraje, Jihomoravského kraje a kraje Vysočina. Hodiny plavání probíhají ve vyhříváném vnitřním bazénu se slanou vodou, která působí příznivě na pokožku dětí. Bazén má rozměry 12 x 6 m a je vhodný pro kurzy dětí ve věku 6-12 let. Pro další aktivity je využíván velký venkovní areál se čtyřmi hřišti, venkovními bazény, posezením u krbu a přírodním ohništěm.

[Hotel Jelenovská](#) - je usazen uprostřed překrásné chráněné krajiny Bílých Karpat v lese, kde dominantou je nenarušená příroda, klid a čistý vzduch. Plavecká výuka probíhá ve vnitřním vyhříváném hotelovém bazénu a sportovní program na venkovním hřišti vystavěném přímo v lese u hotelu. Plavání probíhá v bazénu o rozměru 12 x 6 m, který je vhodný pro plavání dětí ve věku 6-12 let.

[Tetřeví boudy](#) - jsou naším nejnovějším partnerem. Oblíbená rekreační samota na luční enklávě v nadmořské výšce 1030 m Krkonošského národního parku prošla v posledních letech rozsáhlou rekonstrukcí a stala se naší prémiovou lokalitou. Výuka plavání probíhá v luxusním bazénu o rozměru 12 x 6 m. Zdejší okolí nabízí nepřeberné možnosti pro naše doplňkové aktivity. K dispozici je také univerzální konferenční místnost, několik salónek pro výuku nebo zrcadlový sál.

[Sportcentrum Brandýs](#) - se nachází v klidné části města Brandýs nad Labem v okrese Praha - východ. Mezi velké výhody patří blízká dostupnost od hlavního města, a přitom mnoho možností k trávení času v přírodě. Kromě vyhříváného 25 m dlouhého bazénu je v areálu k dispozici kongresový sál, několik venkovních hřišť, sportovní hala a tělocvična. Od roku 2018 prochází objekt rozsáhlou rekonstrukcí a byl přetvořen z původní turistické ubytovny v současný certifikovaný hotel. Kromě sportovního vyžití nabízí místo také několik zajímavých kulturně-vzdělávacích aktivit.

[Hotel Bystré](#) - má unikátní polohu v srdci Vysočiny. Jedná se o rodinný hotel vybudovaný z komplexu historických budov, který vyniká útulným ubytováním, bazénem se slanou vodou vhodným i pro alergiky a krásným multifunkčním mezonetovým sálem. Bystré se nachází ve Svratecko – křetínském trojúhelníku, ve kterém díky velkému počtu památek, krajiny s potoky,



rybníky a přehradami i kopcovitým terénem Žďárských vrchů najde milovník přírody své oblíbené místo. Hotelový bazén má rozměry 12 x 6 m a je vhodný pro kurzy dětí ve věku 6-12 let.

## PROČ ZŠ PLAVÁNÍ?

Díky mnohaletým lektorským a trenérským zkušenostem z České republiky i zahraničí se nám podařilo vytvořit **unikátní metodiku** výuky plavání pro žáky prvního stupně základní školy. S využitím nových pedagogických metod i osvědčených nenásilných postupů výuky plavání jsou děti vedeny k lásce k vodě a následnému zvládnutí základních plaveckých způsobů. Projekt ZŠ Plavání je součástí intenzivního vzdělávacího konceptu ZŠ PRO DĚTI.

- Kurzy ZŠ Plavání projdou ročně tisíce žáků a jsme tak momentálně největší plaveckou školou v ČR.
- Máme četné zkušenosti s pořádáním různorodých dětských sportovních i zábavních akcí a vedením dětských skupin.
- Naši klienti jsou s námi spokojeni a máme takřka stoprocentní návratnost škol.
- Pečlivě vybíráme naše partnerské lokality, abychom dodrželi standardy pro výuku školního plavání v rámci délky a teploty bazénu a co nejpřísnější nároky na kvalitu ubytování a okolního prostředí.
- Abychom mohli pořádat školy v přírodě s plaváním, jsme držitelé vázané živnosti cestovní kancelář. Naše společnost je tedy pojištěna proti úpadku a veškeré finance školy i rodičů jsou tak zcela chráněny. Pro maximální komfort máme sjednané taktéž pojištění odpovědnosti za škodu.
- Jsme stálý tým a všichni naši instruktoři disponují potřebným oprávněním pro výuku školního plavání.
- Forma intenzivního týdenního plaveckého kurzu pomáhá ředitelům škol vyřešit povinnou plaveckou výuku bez každotýdenní organizace autobusu, personálu apod. a navíc šetří čas, který lze místo přejezdů do bazénu věnovat výuce.
- Intenzivní forma plaveckého výcviku je pro danou věkovou kategorii prokazatelně vhodnější a děti dosahují po absolvování kurzu v průměru lepší úrovně dovedností než u průběžné formy plavání.
- Kurz je zaměřen kromě výuky plavání na všeobecný pohybový rozvoj dítěte a vytvoření předpokladu k trvale udržitelnému pozitivnímu vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám.
- Doplnkový sportovní program probíhá, pokud je to možné, venku na čerstvém horském vzduchu.

- Mimo rozvoj pohybových dovedností klademe důraz také na poznávání přírody a jejích mechanismů. Usilujeme o zlepšování úrovně vzdělanosti dětí v oblasti životního prostředí a nutnosti ochrany přírody.
- Díky umístění našich lokalit mohou rodiče žádat o příspěvek na ozdravný pobyt.
- Spojením školy v přírodě a povinného plavání snižujeme náklady rodičům i školám.
- Do všech společných aktivit vnášíme přesah sebepoznání a budování přirozené sebedůvěry, utužování vztahů ve skupině, vzájemný respekt a spolupráci v kolektivu.
- Zásluhou uceleného pestrého sportovního i mimo sportovního programu odjíždí děti s novými dovednostmi a se zážitky, na které dlouho a rády vzpomínají.

## NÁŠ TÝM

### Mgr. Omar el Karib

Absolvent magisterského studia Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (2009)

- Spoluzakladatel a provozní manažer ZŠ Plavání a ZŠ PRO DĚTI - školy v přírodě s výukou plavání, environmentální kurzy, školy v přírodě, vzdělávací aplikace Dobrilo, autor knižní publikace Ostrov Socci (od 2017)
- Trenérská a lektorská praxe v plaveckých klubech Junior (2006-2009), ASC a PŠ Vodník (2015-2017)
- Pedagogická praxe na SŠ elektrotechnická V Úžlabině (2011-2012), ZŠ z Lobkovic a Gymnázium Trojská (2007-2008)
- Manažerské pozice v Bohemiafit, a.s. (2009-2011) a Radix CZ, s.r.o. (2012-2015)
- Spoluzakladatel AJVA, o.s. - pořádání sportovních a kulturních akcí
- Několikanásobný mistr ČR v plavání, vítěz závodů ČP v triatlonu – USK Praha, TJ Tábor

### Marcel Valouch

Absolvent ASA výukového programu pro učitele plavání, Londýn, Velká Británie (2012)

- Spoluzakladatel, provozní manažer a lektor ZŠ Plavání a ZŠ PRO DĚTI - školy v přírodě s výukou plavání, environmentální kurzy, školy v přírodě, vzdělávací aplikace Dobrilo (od roku 2017)
- Držitel certifikátů vodní záchranné služby z Velké Británie a USA (2012)
- Lektorská a vodně-záchranná praxe v GLL (Londýn, UK), Disney Cruise Line (USA, Karibské moře, Evropa), PŠ Vodník a ASC (Česká republika), (2012-2017)
- Juniorský reprezentant ČR ve vodním pólu
- Několikanásobný mistr republiky ve vodním pólu

### Další lektoři

<https://www.zsplavani.cz/nas-tym/>

## CO JE ZŠ PRO DĚTI?



Jsme mladá a dynamická společnost, která si klade za cíl přinést do vzdělávacího systému svěží vítr. Chceme pomoci tam, kde jsme jako externí subjekt působící mimo MŠMT schopni, a zároveň tam, kde si myslíme, že má systém největší mezery. Pořádáme sportovní a vzdělávací akce pro ZŠ i pro veřejnost, usnadňujeme online vzdělávání.

Naším mottem je bavit, vzdělávat a rozvíjet. Chceme dětem ukázat nejkratší cestu, ale také je nechat samostatně hledat cesty nové. Učíme děti nenásilně nacházet jejich hranice a

umožňujeme jim další růst. Podporujeme rozvoj jednotlivců i týmu. Povzbuzujeme přirozenou sebedůvěru, chuť spolupracovat, vzájemný respekt, toleranci i smysl pro humor. Pomáháme dětem budovat pozitivní vztahy na všech úrovních – k sobě samým, ke druhým lidem, ke zvířatům, k živé a neživé přírodě i k lidským výtvorům.

Užívané hry na kurzech, názvy družstev, postavy v on-line hrách a cvičeních a celkový vizuální obsah projektu ZŠ PRO DĚTI je protnut s příběhem a postavami v naší publikaci Ostrov Socci.

## ZŠPRODĚTI

**ZŠPLAVÁNÍ**

Plavecké kurzy

**ZŠLYŽOVÁNÍ**

Lyžařské kurzy

**ZŠENVIRO**

Environmentální kurzy

**ZŠDOMA**

Škola doma

**ZŠVÝLETY**

Nejen školní výlety

**ZSACADEMY**

Zahraniční projekt

## KONTAKTY

Telefon: +420 606 589 786

Email: [info@zsplavani.cz](mailto:info@zsplavani.cz)[zsprodeti.cz](http://zsprodeti.cz)[zsplavani.cz](http://zsplavani.cz)[facebook.com/zsprodeti](https://facebook.com/zsprodeti)[instagram.com/zsprodeti](https://instagram.com/zsprodeti)