

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Plavání

Ročník: 3., 4. ročník

Časová dotace: minimálně 40 vyučovacích hodin

Očekávané výstupy	Obsah učiva			Průřezová témata
	1. družstvo	2. družstvo	3. družstvo	
<u>žák</u> <ul style="list-style-type: none">- dodržuje pravidla hygieny při plavání- dle svých individuálních schopností se adaptuje na vodní prostředí, nacvičuje splývání a dílčí kroky daných plaveckých způsobů- dle svých individuálních schopností prohlubuje adaptaci na vodní prostředí, nacvičuje další dílčí kroky daných plaveckých způsobů- dle svých individuálních schopností prohlubuje adaptaci na vodní prostředí, nacvičuje další dílčí kroky daných plaveckých způsobů, dané dílčí kroky spojuje v celistvý plavecký způsob	<ul style="list-style-type: none">- <u>1. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- organizace výuky a bezpečné chování při výuce plavání- <u>2. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- splývání (břicho, záda)- kraul nohy- znak nohy- prsa ruce, kraul nohy- prsa nohy- <u>3. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- znak nohy- prsa ruce + kraul nohy- prsa nohy- souhra prsa ruce + prsa nohy- potopení hlavy- <u>4. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- opakování prsa nohy- opakování souhra prsa ruce + prsa nohy- opakování znak ruce- celý znak- prsa pod vodou- kraulové dýchání- kraul ruce	<ul style="list-style-type: none">- <u>1. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- organizace výuky a bezpečné chování při výuce plavání- <u>2. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- splývání (břicho, záda)- kraul nohy- znak nohy- prsa ruce, kraul nohy- <u>3. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- splývání (břicho, záda)- kraul nohy- znak nohy- prsa ruce, kraul nohy- prsa nohy- <u>4. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- opakování prsa nohy- souhra prsa ruce + prsa nohy- znak ruce- prsa pod vodou, potápění- celý znak	<ul style="list-style-type: none">- <u>1. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- organizace výuky a bezpečné chování při výuce plavání- <u>2. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- dýchání do vody- splývání (břicho, záda)- kraul nohy- znak nohy- <u>3. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- splývání (břicho, záda)- kraul nohy- znak nohy- prsa ruce, kraul nohy- prsa nohy- <u>4. hodina</u><ul style="list-style-type: none">- prsa nohy- souhra prsa ruce + prsa nohy- potopení hlavy	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none">- zařazena komplexně všechna témata/INT

Očekávané výstupy	Obsah učiva			Průřezová témata
	1. družstvo	2. družstvo	3. družstvo	
		<ul style="list-style-type: none"> - <u>5. hodina</u> <ul style="list-style-type: none"> - souhra prsa ruce + prsa nohy, hlava ve vodě - znak ruce - prsa pod vodou + potápění - celý znak - kraulové dýchání - kraul ruce - <u>6. hodina</u> <ul style="list-style-type: none"> - opakování prsou pod vodou + potápění - opakování celého znaku - opakování kraulového dýchání - opakování kraulových rukou - <u>7. hodina</u> <ul style="list-style-type: none"> - opakování dle uvážení hlavně plavecký způsob prsa - opakování prsa pod vodou + potápění - opakování celý znak - opakování kraulového dýchání - opakování kraul ruce - zkusit celý kraul 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>5. hodina</u> <ul style="list-style-type: none"> - opakování prsa nohy - souhra prsa ruce + prsa nohy - potopit hlavu - zkusit znak nohy bez pomůcek (mrtvola) - pomalu nácvik skoku po hlavě - <u>6. hodina</u> <ul style="list-style-type: none"> - souhra prsa + nohy i s hlavou ve vodě - potopení hlavy - zkusit znak ruce - pomalu nácvik skoku po hlavě - <u>7. hodina</u> <ul style="list-style-type: none"> - opakování dle uvážení hlavně plavecký způsob prsa - souhra prsa ruce + prsa nohy i s hlavou ve vodě - zkusit znak ruce - pomalu nácvik skoku po hlavě 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazena komplexně všechna témata/INT

Očekávané výstupy	Obsah učiva			Průřezová témata
	1. družstvo	2. družstvo	3. družstvo	
<u>žák</u> - dle individuálních schopností zvládne některý plavecký způsob (prsa, znak, kraul) - dle individuálních schopností zvládne některý plavecký způsob (prsa, znak, kraul) - dle individuálních předpokladů zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti (např. předvede sebezáchrannou polohu, vysvětlí způsob záchrany tonoucího, předvede způsob záchrany tonoucího)	- <u>8. hodina</u> - celá prsa hlava ve vodě - celý znak - opakování kraul ruce - celý kraul - plavání na výdrž - <u>9. hodina</u> - plavání na výdrž - <u>10. hodina</u> - obratnost vodním prostředím, opičí dráha - sebezáchranná poloha záchrana tonoucího	- <u>8. hodina</u> - opakování dle uvážení hlavně plavecký způsob prsa - opakování celý znak - opakování kraul ruce - opakování celý kraul - plavání na výdrž - <u>9. hodina</u> - plavání na výdrž - <u>10. hodina</u> - obratnost vodním prostředím, opičí dráha - sebezáchranná poloha - záchrana tonoucího	- <u>8. hodina</u> - opakování dle uvážení hlavně plavecký způsob prsa - souhra prsa ruce + prsa nohy i podpůrnými pomůckami i bez nich (oprava chyb) - plavání na výdrž - <u>9. hodina</u> - plavání na výdrž - <u>10. hodina</u> - obratnost vodním prostředím, opičí dráha - sebezáchranná poloha - záchrana tonoucího	OSV - zařazena komplexně všechna témata/INT