

## Roční plán práce 2024/2025

**Třída: III. A**  
**Vyučující: Iveta Kopečná**

**Předmět: TV - plavání**  
**Počet hodin týdně: 1**

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
Bezpečnost, řád bazénu	Používá vhodné oblečení, dodržuje pravidla bezpečnosti	Stopky, míčky, branky, puky, kolečka, desky a různé nadlehčovací pomůcky
Dýchání do vody, splývání na břichu a na zádech	Reaguje na smluvené povely	
Skok do vody	Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou	
Plavecký styl prsa – práce nohou, dýchání do vody ruce, nohy – souhra, souhra s dýcháním, soutěže, hry, potápění, 50 m na čas, 100 m, max. výkon	Zvládá plavecký styl prsa, dokáže se potopit a vylovit předmět	
Plavecký styl znak – nohy, nácvik paží, souhra, soupaž, 25 m na čas, max. výkon	Seznamuje se s PP	
Lovení předmětů, orientace pod vodou, hry		
Plavání – polohová štafeta družstev		
Vodní pólo – pravidla, hra		
Polohový závod jednotlivců 25+25 m		
Plavání pod vodou na výkon		
Hry ve vodě – orientace ve vodě, obratnost, koordinace, vytrvalost, ...		
Přezkoušení plaveckých dovedností – 4x za školní rok		
První pomoc, záchrana tonoucího, hlavní zásady		
Bezpečnost u vody o prázdninách		