

Roční plán práce 2024/2025

Třída: II. B
Vyučující: Michal Vrobel

Předmět: TV - plavání
Počet hodin týdně: 1

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