

## Roční plán práce 2024/20245

**Třída: 1. B**  
**Vyučující: Michal Vrobel**

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

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
<p><b>Hygiena plavání</b> Vštěpovat žákům hygienické zásady, budovat hygienické návyky Vybavení žáků na výuku plavání Základní hygiena před vstupem do bazénu Sprchování a otužování Smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu Zásady bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu</p> <p><b>Adaptace na vodní prostředí</b> Formou her postupně a nenásilně adaptovat žáky na vodní prostředí Učit žáky nebát se vody Postupně získávat důvěru učitele plavání, podporovat přirozený pohyb ve vodě - chůzi, poskoky, běh, gymnastické prvky Orientace ve vodě i pod vodou, koordinační cvičení ve vodě, obratnost, běh po pontonech, gymnastika ve vodě, kotouly ve vodě i na pontonech, stoj na ruce ve vodě, stoj na pontonu jednotlivě ve dvojicích, ...</p> <p><b>Základní plavecké dovednosti</b> Učit žáky popsaným základním plaveckým dovednostem.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>orientace ve vodě</i> spojená s ponořením a potápěním: potopení obličeje a postupné otvírání očí, přetočení ve vodě podél osy těla, lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplouvání kruhy, atd.</li><li>- <i>plavecká poloha – splývání</i> - spojená se vznášením ve vodě: splývání v obou polohách – na břicho, na zádech, nalehnutí na hladinu v obou polohách, splývání s pomůckami, splývání s dopomocí, splývání se zadržným dechem, splývání s výdechem do vody, vznášení ve vodě v nejrůznějších polohách</li><li>- <i>plavecké dýchání</i>: mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do</li></ul>	<p>Dodržuje pravidla bezpečnosti</p> <p>Reaguje na smluvené povely</p> <p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</p>	<p>Stopky, míčky, branky, puký, kolečka, desky a různé nadlehčovací pomůcky</p>

vody, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdech současně ústy i nosem, výdechy při různých typech pohybu

- *skoky a pády do vody*: ze sedu, dřepu a podřepu, ze stoje po nohách

Zvládá plavecký styl prsa, dokáže se potopit a vylovit předmět

### **Zvládnout jeden plavecký způsob**

Prsa - mít schopnost reagovat na pohyb jiného plavce a mít schopnost dosáhnout břehu z jakéhokoliv místa bazénu.

Vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů základní plavecké výuky spojené především s *pocitem vody*,

Plavecký styl prsa – práce nohou, dýchání do vody ruce, nohy – souhra, souhra s dýcháním, hry, potápění, lovení předmětů, ...

Nácvik znakových nohou a jednoduché obrátky.

Plavání pod vodou

Lovení předmětů, podplavávání pontonů, spolužáků, orientace pod vodou, hry

Naučit startovními povelům a činnosti na startovní povely, vytvořit podmínky pro soutěže a závody.

Nácvik šipky z vody, ze spodního prvního nebo druhého schodku a spojení s lovením

Vodní pólo – pravidla, hra, házení chytání, ...

Hry ve vodě – orientace ve vodě, obratnost, koordinace, vytrvalost, ...

Přezkoušení plaveckých dovedností – 2x za školní rok, splývání, prsa, znak, plavání pod vodou s vylovením předmětu

Plavání v oblečení – tepláky, volné tričko, dlouhé kalhoty, ...

Seznámit žáky s bezpečnostními zásadami plavání ve volné přírodě.