



ÚVODNÍ HODINA

# ORGANIZACE

## **Organizace seminářů - učebna**

- prezenčně dle rozvrhu

## **Organizace cvičení - bazén**

- výstupy – hry, základní plavecké způsoby, starty
- základy záchrany
- plavání zdravotně postižených

# POŽADAVKY

## Požadavky k ukončení

- Metodický list
- Výstup + příprava
- Docházka
- Zkouška

# STRUKTURA PLAVECKÉ JEDNOTKY

Struktura plavecké jednotky se neliší od klasické struktury běžné vyučovací jednotky tělesné výchovy a dělí se na:

- Úvodní
- Přípravnou
- Hlavní
- Závěrečnou

# PŘEDPLAVECKÁ VÝUKA

- **Úvodní část** – nástup (neformální), prezence, seznámení s programem hodiny, motivace
- **Průpravná část** - samostatná nebo organizovaná činnost (hračky, honičky)
- **Hlavní část** – formou hry a správnou motivací opakování známých pohybových dovedností a navázání nových
- **Závěrečná část** – samostatná činnost, skluzavka, skoky a pády do vody, nástup, zhodnocení a pochvala

# PLAVECKÁ VÝUKA NA ZŠ a SŠ

- **Úvodní část** – nástup, kontrola hygienických požadavků, prezence, seznámení s programem a cílem hodiny, organizační pokyny (bezpečnost), motivace, rozcvičení a protažení na suchu
- **Průpravná část** – rozplavání (dle možností žáků), hry ve vodě a herní činnosti zaměřené na jednotlivé plavecké dovednosti, průpravná cvičení pro hlavní část (prvkové plavání)
- **Hlavní část** – opakování probraného učiva v různých formách a způsobech (s využitím pomůcek, soutěže), nácvik nových prvků na suchu i ve vodě, spojování prvků v celek, zdokonalování a rozvoj techniky (kondiční plavání)
- **Závěrečná část** – různé hry, soutěže, skoky a pády do vody, potápění, vodní pólo, samostatná činnost, vyplavání, nástup, zhodnocení, pochvaly, nedostatky, nástin činnosti v dalších lekcích

(<http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/04/Plavání.pdf>)

