

Roční plán práce 2023/2024

Třída: II. A
Vyučující: Michal Vrobel

Předmět: TV - plavání
Počet hodin týdně: 1

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
<p>Bezpečnost, řád bazénu</p> <p>Dýchání do vody, splývání na břichu a na zádech</p> <p>Skok do vody</p> <p>Plavecký styl prsa – práce nohou, dýchání do vody ruce, nohy – souhra, souhra s dýcháním, soutěže, hry, potápění, 50m na čas, 100m, max. výkon</p> <p>Plavecký styl znak – nohy, nácvik paží, souhra, soupaž, 25m na čas, max. výkon</p> <p>Lovení předmětů, orientace pod vodou, hry</p> <p>Plavání – polohová štafeta družstev</p> <p>Vodní pólo – pravidla, hra</p> <p>Polohový závod jednotlivců 25+25m</p> <p>Plavání – pod vodou na výkon</p> <p>Hry ve vodě – orientace ve vodě, obratnost, koordinace, vytrvalost, ...</p> <p>Přezkoušení plaveckých dovedností – 4x za školní rok</p> <p>První pomoc, záchrana tonoucího, hlavní zásady</p> <p>Bezpečnost u vody o prázdninách</p>	<p>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</p>	<p>Stopky, míčky, branky, puky, kolečka, desky a různé nadlehčovací pomůcky</p>