

Roční plán práce 2026/2027

Třída: III. B
Vyučující: Iveta Kopečná

Předmět: TV – plavání
Počet hodin týdně: 1

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
Bezpečnost, řád bazénu Dýchání do vody, splývání na břiše a na zádech Skok do vody Plavecký způsob prsa – nácvik nohou a paží, dýchání do vody, souhra, souhra s dýcháním, soutěže, hry, potápění, 50 m na čas, 100 m, max. výkon Plavecký způsob znak – nácvik nohou a paží, souhra, soupaž, 25 m na čas, max. výkon Plavecký způsob kraul – nácvik nohou a paží, souhra s dýcháním nad vodou, nácvik dýchání do stran 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	Používá vhodné plavky, 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