

**Vzdělávací oblast :** Volitelný předmět– Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Plavání

### Charakteristika předmětu:

#### **Vzdělávací obsah:**

Základem vzdělávacího obsahu volitelného předmětu Plavání je vzdělávací obsah vzdělávacího oblasti z RVP Člověk a zdraví, vzdělávacího oboru Tělesná výchova pro 2. stupeň.

#### **Časová dotace:**

- 6. ročník – 2 hodiny
- 7. ročník – 2 hodiny
- 8. ročník – 2 hodiny
- 9. ročník – 2 hodiny

#### **Cíl vyučovacího předmětu:**

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

#### **Organizace výuky:**

Výuka probíhá v plaveckém areálu, na plavecký výcvik a z výcviku jsou žáci dopravováni pod dohledem vyučujících. V případě, že se jedná o 1. vyučovací hodinu, žáci se scházejí s vyučujícím u plaveckého areálu, v případě, že se jedná o koncovou hodinu, žáci odcházejí po skončení výuky domů sami (vždy jsou na tuto skutečnost písemně zákonní zástupci žáků upozorněni na počátku školního roku a dají k ní souhlas svým podpisem). Výcviku v bazénu je rovněž přítomen alespoň jeden z trenéru basketbalu.

#### Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj kompetencí žáků

- viz povinný vyučovací předmět Tělesná výchova

#### Průřezová témata

- viz povinný vyučovací předmět Tělesná výchova

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Plavání

Očekávané výstupy z RVP: žák

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly

Učivo

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- plavání - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

← - - - Naformátováno: Odrážky a číslování

	<b>6. ročník</b>	<b>7. ročník</b>	<b>8. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
<b>ZÁŘÍ</b>				
<b>ŘÍJEN</b>	organizace hodin, hygiéna, hry ve vodě, návčik dýchání do vody skoky do vody	hygienické návyky, hry ve vodě, splývání, dýchání do vody	hygienické návyky, hry ve vodě, opak.stylu kraul,znak	kontrola hygienických návyků,hry, záchrana tonoucího, opak. stylu kraul,znak,prsa
<b>LISTOPAD</b>	hry pod vodou, dýchání do vody, splývání, potápění-otevřené oči	technika kraulu rozloženě- oprava chyb startovní skok	návčik kotoulové obrátky, startovní skok, návčik stylu prsa- rozloženě	zdokonalení obrátky,individuální výběr způsobu obrátky s ohledem na zvládnutí techniky
<b>PROSINEC</b>	splývání, návčik kraulu-rozloženě, návčik dýchání u kraulu startovní skok-návčik	obrátko-rychlost, plavání pod vodou, kraul-prodlužování tratě	procvičení stylu prsa-důraz na rytmus dýchání,oprava chyb /šikmý střih/ prsářská obrátka	připravovací cvičení ke stylu motýlek, kompenzace znak, pravidla závodního plavání
<b>LEDEN</b>	kraul- zdokonalování stylu,rytmus dýchání, návčik obrátky	orientace ve vodě i pod vodou, vytrvalost-prodlužování tratě u kraulu, záchrana tonoucího	obratnost ve vodě-vlnění,plavání pod vodou, pravidla vodního póla	návčik stylu motýlek/delfín/ návčik dýchání-rytmus, zvládnutí 50 m motýlek
<b>ÚNOR</b>	50 m volný způsob, návčik stylu znak- rozloženě, technika obrátky u znaku, startovní skok	zdokonalení stylu znak-plynulost pohybu paží,nohou,oprava chyb	zdokonalení stylu prsa-rytmus dýchání s ohledem na prodlužování tratě, záchrana tonoucího-návčik	skoky do vody, polohové štafety, zvyšování rychlosti plavání
<b>BŘEZEN</b>	orientace ve vodě i pod vodou,cvičení obratnosti, zdokonalení stylu kraul,znak	cvičení obratnosti, kotouly,obraty kolem podélné i příčné osy těla, kraul- prodlužování délky tratě	štafetové soutěže-kraul,znak,prsa, krátké tratě- rytmus dýchání, zvyšování rychlosti plavání	zvládnutí dlouhých tratí / kraul, znak , prsa / důraz na styl a správný rytmus dýchání
<b>DUBEN</b>	skoky do vody, zdokonalení startovního skoku, kraul,znak-procvičení, plavání pod vodou	kraul,znak-prodlužování tratě, důraz na techniku a správné dýchání, obratnost ve vodě	obrátko-zdokonalení vytrvalostní plavání s ohledem na kondici	oprava chyb – vnímání a rozlišení chyb, samostatné organizování soutěže
<b>KVĚTEN</b>	zdokonalování stylu kraul,znak obratnostní cvičení, měření 100 m	cvičení rychlosti- štafety na krátké tratě, opakování start.skoků,obrátky, měření 100 m	oprava chyb u stylu kraul,znak,prsa, individuální zdokonalení stylů, měření 100m	individuální procvičování stylů, soutěže dovedností, závěrečné měření
<b>ČERVEN</b>				