

Příloha č. 1 – Příklad hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Příloha č. 2 – Písemný souhlas zákonných zástupců

Příloha č. 3 – Fotografie testu hlubokého předklonu vsedě

Příloha č. 4 – Fotografie testu přednožení dolní končetinou vleže

Příloha č. 5 – Fotografie testu ohebnosti kotníku

Příloha č. 6 – Fotografie testu výkrutu s tyčí

Příloha č. 7 – Výukový program jednotlivých hodin pro plavce a neplavce

Příloha č. 1 Příklad hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (Čechovská a Miler, 2008, str. 12-13).

Potopení hlavy	3 body	Potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti
	2 body	Potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže
	1 bod	Neúplné potopení hlavy (oči zůstávají nad hladinou)
Otevření očí pod hladinou	3 body	Při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky
	2 body	Rychlé otevření očí, chybná odpověď
	1 bod	Potopení bez zrakové kontroly
Výdech do vody	3 body	Prohloubený úplný výdech, provedení zvolna
	2 body	Výdech do vody provedený rychle
	1 bod	Pouze částečný výdech
Hvězdice v poloze na prsou	3 body	Cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti
	2 body	Cvičení provedené bez výdrže
	1 bod	Cvičení neprovedené správně nebo vůbec
Hvězdice v poloze na zádech	3 body	Cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti
	2 body	Cvičení provedené bez výdrže
	1 bod	Cvičení neprovedené správně nebo vůbec
Kotoul ve vodě	3 body	Provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna
	2 body	Provedené salto vpřed s drobnými nedostatky
	1 bod	Provedené neúplné přetočení
Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 metry	3 body	Vynese dvou předmětů
	2 body	Vynesení pouze jednoho předmětu
	1 bod	Vynesení předmětu nebylo úspěšné
Pád (skok) do vody z plaveckého	3 body	Pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“)
	2 body	Pád (skok) z podřepu „po nohou“
	1 bod	Vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem či pádem

startovního bloku		
Vznášení se ve vodě	3 body	Výdrž ve vznášení více než 1 minutu
	2 body	Výdrž ve vznášení více než 30 sekund
	1 bod	Výdrž ve vznášení méně než 30 sekund
Splývání na prsou	3 body	Odraz od stěny bazénu a splývání více než 5 metrů
	2 body	Odraz od stěny bazénu a splývání více než 2 metry
	1 bod	Odraz od stěny bazénu a splývání bez výdrže
Vyhodnocení	30–25 bodů	Velmi dobré zvládnutí základní plaveckých dovedností
	24–16	Pokročilý začátečník
	Méně než 16 bodů	Úplný začátečník

Příloha č. 2 Písemný souhlas zákonných zástupců

PÍSEMNÝ SOUHLAS ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ

Vážení rodiče,

Jmenuji se Veronika Benková a studuji Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy obor tělesná výchova a výchova ke zdraví.

Pro svou diplomovou práci na téma „Vliv plavání na zvyšování flexibility jako složky obratnosti žáků základních škol v plavecké škole Louny“ potřebuji provést několik testů, které změří u dětí kloubní pohyblivost. Měření proběhne celkem dvakrát – před první a po poslední hodině plavání ve třídě. Jména dětí nebudou v diplomové práci uvedena.

Žádám Vás o souhlas s výše uvedeným měřením.

V případě jakýchkoliv dotazů jsem k dispozici na emailu – veronikabenkova1@seznam.cz

Děkuji za spolupráci.

Bc. Veronika Benková

Souhlasím se zpracováním a uchováním údajů dle ustanovení zákona č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů.

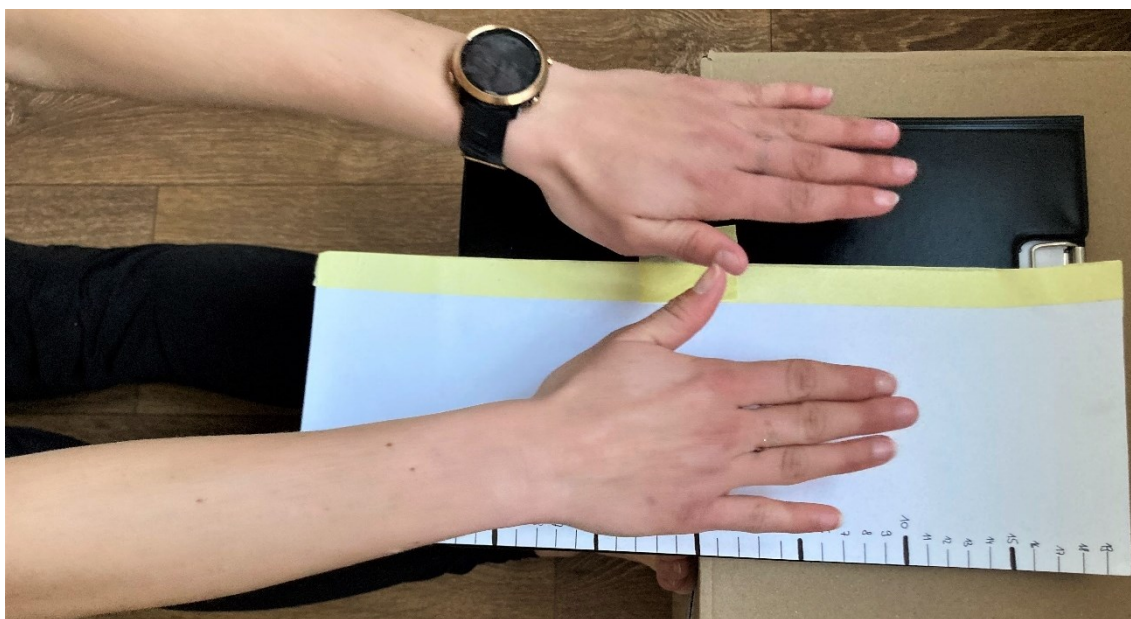
Jméno a příjmení žáka:

Souhlasím s provedením testů flexibility: ANO – NE

Souhlasím s fotografováním dítěte: ANO – NE

Podpis zákonných zástupců:

Příloha č. 3 – Fotografie testu hlubokého předklonu vsedě



Příloha č. 4 – Fotografie testu přednožení dolní končetinou vleže



Příloha č. 5 – Fotografie testu ohebnosti kotníku



Příloha č. 6 – Fotografie testu výkrotu s tyčí



Příloha č. 7 Výukový program jednotlivých hodin pro plavce a neplavce

1. hodina NEPLAVCI				
Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
10	Úvod	<ul style="list-style-type: none"> - Seznámení s pravidly - Rozcvička 	Společná, na suchu	
20		Rozřazení do plaveckých skupin – na šířku žáci plavou do půlky na znak a od půlky na kraul	5 skupin dle výkonnosti Barvy pro odlišení skupin: modrá, zelená, žlutá, oranžová, červená	Žížala
20	Hlavní část	Hodnocení plavecké úrovně ve skupině dle Čechovské viz. příloha č. 1		
10		<ul style="list-style-type: none"> - Mistička – žáci si naberoú do svých dlaní vodu a foukáním se jí snaží z dlaní dostat pryč - Bubnování do vody - Hlazení vody - Bouřka - Šlapání vody - Cákání 	Seznámení s vodou	
15		Hry <ul style="list-style-type: none"> - Rybičky, rybičky - Cukr káva 	Rozvoj pocitu vody	
10		Soutěže – dostaň se co nejdřív na druhou stranu jako žába, slon, žirafa, ...		
5	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

2. hodina NEPLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná, na suchu	
5		Rozcvičení ve vodě – kopání v sedě, v leže na břiše s nataženými rukama držícími se za okraj; žáci stojí na okraji bazénu a bouchají do vody	Seznámení s vodou	Žížala
5		Mistička – žáci si naberou do svých dlaní vodu a foukáním se jí snaží z dlaní dostat pryč		
15		„Abeceda“ ve vodě – žáci se snaží z jedné strany dostat na druhou stranu ať už ve formě zvířat (žába, rak, čáp, ...), tak i chůzí, během, během pozadu, ...	Mělká část bazénu	
5	Hlavní část	Žáci dostanou žížalu a plastový míček, mají za úkol foukáním dopravit míček na druhou stranu bazénu a zpět	Mělká část bazénu, posílení dýchání	Míček, žížala
10		Ve vodě jsou rozházené míčky, žáci stojí u okraje, učitel jim zadá určitou barvu, kterou mají: - po jednom donést do košíku dofoukat do košíku	Mělká část bazénu	Barevné míčky, košík
10	Pauza		Sauna	
5		Pomocí žížaly mezi nohama „na koníka“ se žáci snaží plavat na druhou stranu bazénu a zpět	Mělká část bazénu – na šířku	žížaly
18		Soutěž – „plavání“ pro vodolepky a zpět, kdo doplave první vítězí, plave se na šířku bazénu s pomocí žížaly „na koníka“		Vodolepky, žížaly
10		Skoky a pády do vody – dle vlastního výběru		
2	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

3. hodina NEPLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná, na suchu	
3		Žáci sedí na okraji bazénu a kopou s propnutýma nohama Chytí se okraje oběma rukama, natáhnou se na hladinu a začnou kopat s propnutýma nohama	Seznámení s vodou – bouřka	
3		Žáci si položí nohy za okraj bazénu, lýtka jsou položena na žlábků, jakmile to provedou položí se na vodu, rozpaží a nehnutě se snaží polohovat, ležet na vodě		
5		Žáci utvoří kruh, každý druhý se položí na břicho / záda a každý první stojí a chodí na jednu stranu a na druhou	Zjištění, že voda nadnáší	
6		Rozplavba – se žížalou mezi nohama a na žížale je destička – jako když řídí auto	žáci se snaží položit na břicho a kopat kraulové nohy	Destička, žížala
10		Udělej 10 bublinek - s potopením jen pusou - s potopením pusou i nosem - s potopenou celou hlavou Dýchací cvičení pod vodou – zakřič pod vodou, řekni své jméno, řekni svou oblíbenou pohádku	Naučit děti po každém plavání vydychávat bubliny do vody	Nadlehčovací pásy u bojácnych dětí
15	Hlavní část	Znakové nohy se žížalou kolem hlavy Učí se znakové nohy – nejprve na souši a poté i ve vodě koukají na strop a sledují směr pohybu		Žížala
10		PAUZA	Sauna	
20		Soutěže - převážení žáků - ve dvojicích ve skupině		Pontony
10		Skoky a pády do vody – dle vlastního výběru	Orientace ve vodě a pády pod hladinu	Nadlehčovací pásy u bojácnych dětí
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

4. hodina NEPLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná, na suchu	
5		Rozcvičení ve vodě – kopání vsedě, vleže na bříše s nataženými rukama držícími se za okraj	Seznámení s vodou	
5		Vodníci – výdechy do vody „brekeke“ Koho cvičitel poklepe žížalou, musí se potopit	Dýchání do vody	Žížala
3		Rozplavání – volným způsobem (tam a zpět)	Mělká část bazénu, bazén na šířku	S pomůckou i bez pomůcky
12	Hlavní část	Znakové nohy s destičkou a žížalou Znakové nohy s destičkou pod hlavou	Mělká část bazénu	Žížala, destička
5		Názorná ukázka kraulových nohou Děti zkouší na okraji bazénu	Souš + okraj bazénu	
12		Kraulové nohy s destičkou a žížalou Kraulové nohy s destičkou	Mělká část bazénu	Žížala, destička
10	Pauza		Sauna	
10		Ve dvojicích - na pontonech znakové nohy - na pontonech kraulové nohy na nadlehčovacím hranolu kraulové nohy	Mělká část bazénu – na šířku	Pontony, nadlehčovací hranoly
10		Štafeta s balónem – musí vždy přeplavat bazén (šířka), na konci hodíme balón, který musí trefit do koše a plave zpátky, předá štafetu tlesknutím	2/3 týmy	Balony, koš
10		Opakovačka – co skočí jeden, musí i zbytek		
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

5. hodina NEPLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná, na suchu	
5		Rozcvičení ve vodě – kopání v sedě, v leže na břiše s nataženými rukama držícími se za okraj		
5		Výdrž ve vodě – soutěž kdo nejdéle vydrží pod vodou		
5		Rozplavání s deskou na šíř		Deska
10	Hlavní část	Kraulové nohy s destičkou ve vzpažení – trénování dýchání do vody		Deska
20		Znakové nohy s destičkou za hlavou Znakové nohy s deskou za hlavou + na břiše/hlavě nějaký předmět – žáci se snaží předmět dopravit, aniž by jim vypadl – snaží se zdvihnout břicho a zadek		Deska, předmět
10	Pauza		Sauna	
7		Ve dvojici mají žáci ponton zhruba v polovině bazénu mezi sebou a snaží se jeden druhého „přeplavat“		Ponton
10		Hra na lovce a kachny		
10		Krokodýlí závody – žáci se postaví do zástupu. První si uváže za pas popruh, který chytne ten za ním, každý další má popruh toho před sebou. Cílem je uplavat jako krokodýl určitou vzdálenost / být rychlejší než druhé družstvo		
10		Dráha z pontonů, ve které musí skákat, potápět se – zvládnout celou dráhu		Pontony, spojovače
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

6. hodina NEPLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
5		Kopy na okraji bazénu – znak, kraul		
3		Dýchání do vody, dechová cvičení – výdrž		
7		Splývání – hvězdice na břicho a zádech Závody ve splývání, kdo doplave nejdál, odraz probíhá od okraje		
5	Hlavní část	Rozplavání 2 bazény na délku – volným způsobem	S pomůckou i bez pomůcky	
15		Znakové nohy – deska pod hlavou, na prsou Kraulové nohy		Deska
10		Nácvik znakových rukou - Nejprve nácvik s destičkou na souši - střídání rukou Ve vodě práce s destičkou – ruce ve vzpažení, předávání destičky z ruky do ruky - pohyb znakových paží		
10	Pauza		Sauna	
7		Spojení znakových nohou a rukou – pokus o celý znak – dopomoc žížala		Žížala
20		Potápění pro předměty Potápění do kruhu Potápění pod pontony Potápění v zástupu – mezi nohama		Potápěcí předměty (puky), pontony
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

7. hodina NEPLAVCI

7. hodina NEPLAVCI				
Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
5		Bouřka – rukama, nohama (znak, kraul)		
6		Dýchání do vody, dechová cvičení – výdrž Splývání – hvězdice na bříše a zádech		
4		Hříbek, kotouly, stojky		
15	Hlavní část	Znakové nohy s deskou Znakové nohy + ruce s deskou Znakové nohy + ruce se žížalou Znakové nohy + ruce bez pomůcky		Deska, žížala
10		Kraulové nohy s deskou Kraulové nohy + kraulové ruce		Deska
10	Pauza		Sauna	
10		Závod ve foukání míčku v týmech		Míček
10		Závody ve splývání, kdo doplave nejdál, odraz probíhá od okraje		
10		Závody, kdo doplave nejdál pod vodou		
7		Skoky a pády do vody – nejoriginálnější skok		
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

8. hodina NEPLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
5		Kopy na okraji bazénu – znak, kraul Dýchání do vody na povel učitele		
5		Rozplavání volným způsobem – dva bazény		
10	Hlavní část	Kraulové nohy s destičkou – ruce ve vzpažení, dýchání do vody Kraulové nohy + ruce s destičkou Celý kraul		Deska
15		Znakové nohy s destičkou – ruce s deskou za hlavou Znakové nohy – ruce s destičkou ve vzpažení Znakové nohy + ruce Celý znak		Deska
10	Pauza		Sauna	
10		Nácvik prsových nohou na souši Ve vodě s destičkou prsové nohy – ruce ve vzpažení, dýchání do vody		Deska
15		Štafeta 1 2 3 – 1. vyplave od bloků, v půli nabere 2., plavou na konec ke 3. a tam zůstává 1., zpět plave 2. se 3., 2. zůstává v půli a 3. plave k bloku	Kdo se bojí může s deskou Měří se čas, nejrychlejší vítězí	Deska, stopky
10		Děti jsou rozdělené na dvě družstva a mají za úkol sestavit loď, na které celé jejich družstvo dopluje na druhý břeh		Žížaly, pontony, spojovací pásky
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

9. hodina NEPLAVCI

9. hodina NEPLAVCI				
Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
5		Kopy na okraji bazénu – znak, kraul Dýchání do vody na povel učitele		
8		Rozplavání – 4 bazény volným způsobem		
20	Hlavní část	Nácvik znakového startu – žákům byl názorně předveden znakový start, žáci si jej vyzkouší a poté si vezmou destičku a pokračují v plavbě bazénu – zpět se vracejí po souši + vyzkoušení „obrátky“ – žáci plavou tam i zpět bazény		Deska
12		Nácvik kroulového startu – tedy šipky <ul style="list-style-type: none"> - Využijeme gymball a děti se nabalují - Šipky ze sedu - Šipky ze dřepu - Šipky s pokrčenýma nohama - Šipka Šipka ze skokánku		Gymball
10	Pauza		Sauna	
10		Lovení pokladu – do vody naházíme puky nebo různé potápky, děti rozdělíme na dvě družstva, z každého družstva loví vždy jeden a pouze jednu věc		Puky, potápky
10		Nácvik prsových rukou – pomocí piškotu	Na mělčině	
7		Skoky a pády do vody – ŠIPKY		
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

10. hodina NEPLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
10	Úvod	Rozcvičení před závody		
10		Rozdělení do původních skupin a rozplavání		Desky, žížaly
20	Hlavní část	Hodnocení plavecké úrovně ve skupině dle Čechovské viz. příloha č. 1	Zhodnocení vstupních i výstupních plaveckých úrovní ve skupině – které jsou následně předány pí. uč.	
30		ZÁVODY – uplavat co nejrychleji 25 m libovolným způsobem		
5	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí všech lekcí, rozdání diplomů		

1. hodina PLAVCI				
Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
10	Úvod	- Seznámení s pravidly Rozcvička	Společná, na suchu	
20		Rozřazení do plaveckých skupin – na šířku žáci plavou do půlky na znak a od půlky na kraul	5 skupin dle výkonnosti Barvy pro odlišení skupin: modrá, zelená, žlutá, oranžová, červená	Žížala
20	Hlavní část	Hodnocení plavecké úrovně ve skupině dle Čechovské viz. příloha č. 1		
5		Kopání na břehu (znak + kraul nohy) Dýchání do vody - Zakřič svoje jméno, zakřič učitelovo jméno - Bublíny na povel učitele	Seznámení s vodou	
4		Rozplavání – 4 bazény volným způsobem	Plavání na šířku	
16		4x znakové nohy, deska pod hlavou 4x znakové nohy, deska v natažených rukou 4x kraulové nohy s natěženými rukama, dýchání do okýnka - Mezi bazény 10 výdechů do vody	Plavání na šířku, učitel dbá na správné provedení	Deska
10		Dvě skupiny, každá skupina má svoji barvu vodolepek, jejich úkolem je dostat co nejrychleji všechny vodolepky na druhou stranu a nalepit na ponton		Vodolepky, pontony
5	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

2. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
3		Rozcvičení nohou – kroulové a znakové nohy	Na okraji bazénu	
5		4 bazény, jak chtějí bez pomůcky		
3	Hlavní část	Hvězdy na břicho i na zádech		Deska
20		4x znakové nohy s destičkou ve vzpažení 2x znakové nohy s destičkou v připažení 4x kroulové nohy s destičkou ve vzpažení dýchání do strany 4x plavání na boku, jedna ruka ve vzpažení s destičkou, druhá ruka v připažení, nohy kopou	Stálá kontrola správného držení těla Plavání na šířku Mezi úseky dýchání do vody	Deska
14		Nácvik znakových rukou - Nejprve nácvik s destičkou na souši - střídání rukou Ve vodě práce s destičkou – ruce ve vzpažení, předávání destičky z ruky do ruky – pohyb znakových paží		Deska
10	Pauza		Sauna	
10		Zopakování znakových rukou s destičkou (předávání destičky z ruky do ruky) Spojení znakových nohou a rukou – pokus o celý znak		Deska
10		Mrazík – zmražený se musí podplavat		
7		Opakovačka – co skočí jeden musí i zbytek		
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

3. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
3		Kraulové nohy, znakové nohy, dýchání do vody	Na okraji bazénu	
5		4 bazény, jak chtějí bez pomůcek		
5		Splývání Závody ve splývání – kdo doplave dál		
15	Hlavní část	4x znakové nohy s destičkou ve vzpažení 2x znakové nohy s destičkou ve vzpažení (střídat ruce) 4x znak – souhra ruce + nohy		Deska
10		4x kraulové nohy s destičkou ve vzpažení dýchání do vody 2x kraulové nohy s destičkou ve vzpažení dýchání do strany		
12		Nácvik kraulových rukou - Nejprve nácvik s destičkou na souši - střídání rukou Ve vodě práce s destičkou – ruce ve vzpažení, předávání destičky z ruky do ruky – pohyb znakových paží		Deska
10	Pauza		Sauna	
10		Soutěž – štafeta (2 družstva) – libovolný plavecký způsob jeden bazén s destičkou, jakmile na druhé straně vyleze z bazénu, startuje další		
7		Soutěž hod míčem – dvě družstva, instruktor hodí dva míče do vody, dva žáci skočí a snaží se, co nejrychleji pro něj doplatvat, přinesou zpátky dvěma způsoby (K nebo Z)		
5		Bába na záchodě	Rovná záda, hlava nad vodou, prsový záběr rukama	
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

4. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
10		Rozcvičení v bazénu – rychlá hra na babu s míčem, kdo má míč, je honič, pokud se někoho dotkne, předá míč a tím i babu – žáci plavou/podplavávají/utíkají; Rozdýchání – žáci se chytí za ruce, sedí na destičce a jeden žák slalomem podplavává spojené ruce spolužáků, jakmile podplave na své místo, plave další po jeho pravici		Míč, deska
5		Dechové cvičení – vydýchání do vody; Soutěž – kdo vydrží nejdéle pod vodou na jeden nádech		
10	Hlavní část	Opakování kraulových záběrů rukama – využíváme destičku ve vzpažení, zabíráme nejdříve jednou rukou, pak druhou; v další sérii střídáme obě paže		Deska
20		Nácvik kraula pomocí ploutví a destičky	Opakujeme veškerá cvičení za pomoci ploutví – nejprve se děti musí seznámit s ploutvemi a poté mohou procvičovat	Ploutve, deska
10	Pauza		Sauna	
17		Nácvik kraulového startu – tedy šipky <ul style="list-style-type: none"> - Využijeme gymball a děti se nabalují - Šipky ze sedu - Šipky ze dřepu - Šipky s pokrčenými nohy - Šipka Šipka ze skokánku		Gymball
10		Lovení puků na mělčině/ v hloubce, podplavávání obruče		Obruč, puky
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

5. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
5		Rozplavání – 4 bazény volně	Plaveme na délku	
20	Hlavní část	Nácvik znakového startu – žákům byl názorně předveden znakový start, žáci si jej vyzkouší a poté si vezmou destičku a pokračují v plavbě bazénu – zpět se vracejí po souši + vyzkoušení „obrátky“ – žáci plavou tam i zpět bazény		
10		Kraulové nohy s destičkou a v destičce míček, který nesmí vypadnout		Míček, deska
10		Opakování kraulových záběrů rukama – využíváme destičku ve vzpažení, zabíráme nejdříve jednou rukou, pak druhou; v další sérii střídáme obě paže		Destička
10	Pauza		Sauna	
15		Kraulové ruce – jedna ruka tam, druhá ruka zpátky; střídáme ruce levá pravá; celý kraul	Dýchání na každý druhý nebo třetí záběr, správná poloha těla	
7		Skoky do vody – každý musí skočit něco jiného, nápodoba skoků, proskakování obruče		
5		Volná zábava		
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

6. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
5		Kachny a lovci – lovci pálí po kachnách míčky, kachny uhýbají, potápí se; Po chvíli si prohodí role		Míče
7		Rozplavání – 4 bazény		
20	Hlavní část	Hodím desku, skočím do vody, doplavu pro ni a plavu celý bazén s deskou kraulové nohy, dýchám do vody, na druhé straně vylezu z vody, udělám deset dřepů a jdu zpátky okolo bazénu		
10		Startovní skok a bazén kraulem, znakem – skočí a na druhé straně vylezou a dojdou zpátky, takhle provedou dvakrát; Pády do vody – pády bokem, po zádech	Dbáme na bezpečnost šipky a pádů	
10	Pauza		Sauna	
30		Jednoduché prvky sebezáchrany – využít znakových prvků, floating, plavání na boku, seznámit žáky se zásadami plavání ve volné přírodě, dopomoc unavenému plavci		
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

7. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
10		Rozplavání + rozdýchání Kdo doplave nejdál pod vodou		
5	Hlavní část	Šlapání vody – žáci jsou v hloubce, nejdříve si pomáhají rukami, potom zvednou ruce nad hlavu, několikrát proces opakujeme, vždy při pauze jdeme ke kraji bazénu, kde žáci vydechnou patnáctkrát do vody		
20		Plavání ve dvojici – za ruku, s nadlehčovacím hranolem, pontonem - kraul - znak		Nadlehčovací hranol, ponton
10	Pauza		Sauna	
10		Štafeta 1 2 3 – 1. vyplave od bloků, v půli nabere 2., plavou na konec ke 3. a tam zůstává 1., zpět plave 2. se 3., 2. zůstává v půli a 3. plave k bloku	Měří se čas, nejrychlejší vítězí	
10		Děti jsou rozdělené na dvě družstva a mají za úkol sestavit loď, na které celé jejich družstvo dopluje na druhý břeh		Žížaly, pontony, spojovací pásy
10		Děti mají za úkol přejít a na konci proskočit pontony – prolézací dráha	Dráha z pontonů	Pontony, spojovací pásy, žížaly
7		Skoky a pády do vody – nejoriginálnější skok		
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

8. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
5		Rozplavání + rozdýchání		
15	Hlavní část	Nácvik prsových nohou na souši Ve vodě s destičkou prsové nohy – ruce ve vzpažení, dýchání do vody		
10		Nácvik prsových rukou na souši Ve vodě pomocí piškotu		Deska
10		Pokus o souhru prsových rukou + nohou		Piškot
12		Procvičování s deskou <ul style="list-style-type: none"> - kroulové nohy - znakové nohy - prsové nohy 		deska
10	Pauza		Sauna	
10	Závěrečná část	Závody – štafeta, dva týmy, každý musí doplavat na konec bazénu, trefit koš a plavat zpátky – znak nebo kraul, možnost destičky		
10		Lovení pokladu – do vody naházíme puky nebo různé potápky, děti rozdělíme na dvě družstva, z každého družstva loví vždy jeden a pouze jednu věc		
3		Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

9. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
5	Úvod	Rozcvička	Společná na suchu	
5		Sbírání míčků do koše – podle barev musí přinést míčky, plavou jen povolenými plaveckými způsoby (K, Z)		Barevné míče, koš
15		Trénování startovacích poloh 2x (znak, kraul, prsa) na písknutí, doplavat bazén, vylézt z vody		
12		Nohy – kraul, znak, prsa Ruce – kraul, znak, prsa	Opakování jednotlivých plaveckých způsobů – rozdělení na dolní a horní končetiny za pomoci destičky	Deska
10		Nácvik delfíního vlnění		Ploutve
10	Pauza		Sauna	
5		Bába na záchodě	Rovná záda, hlava nad vodou, prsový záběr rukama	Destička
5		Berušky a obři – předávání dvou různých míčů, které se nesmí dohnat, hru hrajeme v hloubce		Míče
10		Mrkaná – v hloubce (musí šlapat vodu), jakmile mrkač na někoho mrkne, musí se potopit		
10		Zbav se žraloka – dvě skupiny, každá skupina má pod sebou puky a potápky, mají za úkol jich co nejvíce vylovit a dostat je k protivníkovi, cílem je mít pod sebou co nejméně puků a potápek		Puky, potápky
3	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí hodiny, možnost pro udělení pochvaly		

10. hodina PLAVCI

Čas (min)	Fáze	Aktivita	Poznámky	Pomůcky
10	Úvod	Rozcvičení před závody		
10		Rozdělení do původních skupin a rozplavání		Desky
20	Hlavní část	Hodnocení plavecké úrovně ve skupině dle Čechovské viz. příloha č. 1	Zhodnocení vstupních i výstupních plaveckých úrovní ve skupině – které jsou následně předány pí. uč.	
30		ZÁVODY – uplavat co nejrychleji 25 m libovolným způsobem		
20		Společné hraní ve skupině / skupinách		Pontony, míče, desky, žížaly, koše
5	Závěr hodiny	Nástup, reflexe a shrnutí všech lekcí, rozdání diplomů		