

10 Seznam příloh

Příloha č. 1: Provozní řád školy s popisem práce jednotlivých zaměstnanců

Příloha č. 2: Informace pro pedagogický dozor doprovázející žáky na výuku plavání

Příloha č. 3: Odpovědnost za žáky při výuce plavání

Příloha č. 4: Bezpečnostní a hygienické zásady pro žáky při výuce plavání

Příloha č. 5: Záznamový list skupiny – plavecká výuka

Příloha č. 6: Desatero plaveckého instruktora

Příloha č. 7: Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Příloha č. 8: Dvacet vzorových příprav na hodiny plavání

Příloha č. 1: Provozní řád školy s popisem práce jednotlivých zaměstnanců

I. Úkoly učitelů Plavecké školy.

1. Pracuje svědomitě a řádně podle svých sil, znalostí a schopností. Plní pokyny ředitele a zástupce ředitele Plavecké školy.
2. Při své práci se řídí tímto provozním řádem pro učitele Plavecké školy.
3. Dodržuje i zvláštní předpisy upravující pracovní zařazení v PŠ a směrnice a metodické pokyny pedagogické činnosti v PŠ.
4. Využívá výukové pomůcky, které jsou učitelům svěřeny k výkonu práce. S pomůckami zachází tak, aby na základě špatného používání nebyly příčinou úrazu. S pomůckami řádně hospodaří a dbá o jejich nezávadný stav. V případě potřeby se podílí na pracích spojených s dezinfekcí pomůcek (na základě pokynů ředitele školy).
5. Udržuje pořádek a čistotu na svém pracovišti a uspořádání pracoviště přizpůsobuje zásadám bezpečnosti práce v PŠ. Šíře průchozích uliček na bazénu nesmí být zúžená pod 75 cm nesprávným uložením plaveckých pomůcek.
6. Ohlásí, nebo ihned odstraní každou zjištěnou závadu, která by mohla ohrozit zdraví, případně život každého z účastníků plavecké výuky.
7. Dodržuje stanovený zákaz kouření na pracovištích PŠ.
8. Nevyrušuje své spolupracovníky při práci. Škádlení, žerty, hádky a vzájemné soukromé rozhovory jsou v prostorách pracoviště PŠ zakázány. Za úraz, nebo jakoukoliv škodu vzniklou z takového počínání nese učitel zodpovědnost.
9. Neprodleně ohlásí i sebemenší zranění a zapíše je do knihy úrazů.
10. Zúčastňuje se školení o bezpečnosti práce, periodických instruktáží organizovaných PŠ v zájmu zvýšení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, hygieny práce a první pomoci. Zúčastňuje se osobního rekondičního plavání v dohodnutém rozsahu.
11. Vztah učitelů plavání k dodržování předpisů a směrnic bezpečnosti a ochrany zdraví při práci je nedílnou součástí jejich pracovního hodnocení.

II. Vnitřní bezpečnostní předpisy a řád odpovědnosti učitelů PŠ.

1. Učitel PŠ přebírá žáky od pedagogického doprovodu při nástupu před zahájením vyučovací hodiny.
2. Učitel dbá na to, aby v celém prostoru bazénu děti neběhaly a pohybovaly se s maximální opatrností.
3. Před zahájením hodiny provede učitel kontrolu výstroje žáků, odstraní náramky, řetízky, prstýnky a jiné ozdoby, které by se mohly stát zdrojem úrazu.
4. Nepřipustí k výuce žáky, kteří jsou viditelně nemocni, nadměru unaveni, nebo jinak indisponováni.
5. Při zahájení hodiny seznámí učitel svoje družstvo s náplní výukové hodiny, plánovaným průběhem a zdůrazní bezpečnostní zásady.
6. Po celou dobu výuky učitel nesmí opustit svěřenou skupinu žáků. V případě nutnosti musí výuku přerušit a předat skupinu žáků doprovázejícímu pedagogickému doзору.
7. Učitel plavání organizuje výuku tak, aby měl všechny žáky neustále na očích a v dohledu. Po celou dobu výuky musí mít přehled o počtu žáků svého družstva.
8. Učitel dodržuje nařízení o počtu žáků v družstvu.
9. Učitel plavání vykonává výuku v přiděleném prostoru bazénu a musí zajistit, aby nedošlo při výuce ke smíšení družstev.
10. Při jakémkoliv přerušení výuky odvolá celé družstvo z vody a ve výuce pokračuje až po odstranění příčiny přerušení výuky.
11. Při skocích do vody, které jsou součástí výuky, zodpovídá učitel za dodržení zásady, že ve vodě smí být jen jeden družstva (pokud žáci skáčou za sebou). Další smí skočit do vody teprve tehdy, až předcházející žák je v bezpečné vzdálenosti od místa dopadu do vody.
12. V případě nehody, nebo zranění, ukončí učitel výuku, odvolá celé družstvo z vody a poskytne první pomoc (ve spolupráci s pedagogickým doprovodem).
13. Dojde-li během výuky k náhlému onemocnění, nevolnosti, nebo potřebuje-li dítě na WC, učitel plavání předá dítě do péče doprovázejícího pedagogického doзору.
14. Učitel plavání nesmí děti nutit k provedení cviku, jestliže dítě projevuje strach a nedá si domluvit. S dětmi jedná v klidu a s maximální trpělivostí.
15. Po skončení výuky provede učitel krátké zhodnocení průběhu výuky (nezapomene na pochválení dětí) a po nástupu předá děti pedagogickému doprovodu.

III. Popis funkcí.

ŘEDITEL ŠKOLY

1. Zodpovídá za školu.
2. Organizuje provoz školy, řídí a kontroluje práci všech učitelů školy.
3. Ředitel je statutárním zástupcem zřizovatele Plavecké školy a plní všechny povinnosti statutárního orgánu, jež pro něj vyplývají z obecně závazných právních předpisů a pokynů zřizovatele a MŠMT.
4. Ve spolupráci se zástupcem ředitele PŠ sestavuje celoroční rozvrh výuky a zodpovídá za jeho dodržování.
5. Organizuje a řídí porady učitelů PŠ – metodické hodiny, semináře, rekondiční plavání apod.
6. Kontroluje dodržování pracovní doby a její řádné využívání, z nedodržování vyvozuje závěry.
7. Zajišťuje vybavení učitelů PŠ osobními ochrannými pomůckami a potřebami.
8. Seznamuje všechny učitele PŠ se závaznými normami pro provoz PŠ.
9. Zodpovídá za bezpečnost a ochranu zdraví při výuce.

ZÁSTUPCE ŘEDITELE

1. Sestavuje celoroční rozvrh výuky. Zodpovídá za řádné vedení záznamových listů třídy a skupiny.
2. Podává pokyny a informace pedagogickému doprovodu žáků.
3. Určuje, kdo z učitelů zahajuje a ukončuje výukové hodiny.
4. Zajišťuje zastupování za nepřítomné učitele.
5. V případě nepřítomnosti ředitele školy přebírá jeho povinnosti v rozsahu nutném k zajištění plynulého chodu školy.
6. Vede ekonomickou a hospodářskou agendu školy.

UČITEL

1. Učitel je povinen řádně se na výuku připravit. Musí si prostudovat metodiku výuky a způsoby prvkového plavání. Přípravy na výuku vychází z tematického plánu školy a z osnov.
2. Učitel musí být na pracovišti 15 minut před zahájením výuky v pracovním úboru.
3. V družstvu provádí kolektivní výuky s individuálním přístupem. Pracuje podle svých nejlepších schopností.

4. Zodpovědně zachází s majetkem školy a pečuje o něj.
5. Učitel plavání před zahájením výuky připravuje pomůcky a po skončení výuky zodpovídá za řádné uklizení a uložení pomůcek.
6. Je povinen zúčastnit se příslušných školení a seminářů organizovaných pro zvýšení úrovně vědomostí a znalostí, zúčastňuje se rekondičního plavání v dohodnutém rozsahu.
7. Vykonává i jinou administrativní práci a organizační činnost potřebnou pro provoz PŠ.
8. V předplavecké, kde se používá vodní skluzavka je učitel povinen zajistit bezpečnost dětí přítomností další osoby (doprovod).
9. Povinnosti a zodpovědnost vyplývající učitel z hlediska dodržování bezpečnosti a hygieny při výuce plavání jsou určeny řádem odpovědnosti.

Změny a doplňky provozního řádu školy vydává ředitel školy. Všichni učitelé PŠ musí být s tímto řádem seznámeni. O seznámení je veden písemný zápis.

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 2: Informace pro pedagogický dozor doprovázející žáky na výuku plavání.

1. Při zahájení výuky, před poučením žáků, předá učitel zástupci Plavecké školy seznam žáků – záznamní list třídy a potvrzený souhlas k plavecké výuce od lékaře, nebo čestné prohlášení rodiče. Bez těchto materiálů nemůže být žák do výuky zařazen.
2. Zodpovídá za žáky během přepravy do Plavecké školy. Po příchodu do šaten dohlédne na převlečení žáků a sám se převlékne do vhodného oblečení. V šatnách může dojít k setkání žáků několika škol. Provozním řádem provozovatele je dán zákaz vstupu do prostoru bazénu v civilním oděvu, taktéž je dán zákaz donášení jídla a pití.
3. Ve sprchách dohlédne na řádné osprchování žáků – bez plavek s použitím vlastního mýdla.
4. Výuky plavání se zúčastňuje doprovázející vyučující jako pedagogický dozor. Svoji přítomností pomáhá k udržení kázně žáků. Doprovází žáky při jednotlivých odchodech z výuky (WC, nevolnost, úraz apod.), dohlíží na žáky, kteří se nezúčastňují výuky ve vodě.
5. Pedagogický doprovod nezasahuje do vlastní výuky plavání, pokud o to není požádán.
6. Po skončení výuky dohlédne na řádné osprchování žáků, osušení a překontroluje, aby v šatnách nic nezůstalo.

Z hlediska bezpečnosti a hygieny výuky pedagogický dozor zajišťuje:

1. Zkontroluje vybavení žáků na výuku (plavky, ručník, mýdlo, vhodné oblečení, hlavně v zimních měsících teplé oblečení a čepici na hlavu).
2. Vyřadí z výuky žáky, kteří mají zakázáno se plavecké výuky zúčastnit, rekonvalescenty a žáky očividně nemocné. Je dobré, aby žáci, kteří se nemohou výuky zúčastnit, byli přítomni a výuku sledovali.
3. Před zahájením výuky předá žáky učitelům plavání při společném nástupu na začátku hodiny.
4. Před nástupem na začátku hodiny, během přestávky a po závěrečném nástupu zodpovídá za žáky pedagogický doprovod.
5. Během výuky nesmí pedagogický doprovod opustit prostor bazénu (vyjma doprovodu žáků) a na požádání spolupracuje při zajišťování kázně.
6. Dohlíží na žáky, kteří mu jsou předáni učitelem plavání během výuky.
7. Doprovází žáky během výuky a o přestávce na WC, při poskytování první pomoci a ošetření drobných zranění.

8. Po skončení výuky – závěrečný nástup – přebírá žáky od vyučujícího plavání a odvádí je do sprch a šaten.
9. Upozorní učitele plavání na okolnosti, které by mohly ovlivnit průběh výuky z hlediska bezpečnosti žáků.
10. V prostoru vstupní haly, šaten a sprch dbá pokynů personálu provozovatele.
11. Veškeré připomínky a přání projednává s vedením Plavecké školy.

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 3: Odpovědnost za žáky při výuce plavání

1. Plavecká škola se zavazuje provádět výuku plavání pouze osobami s potřebnou kvalifikací k této výuce, při dodržování bezpečnostních předpisů, které mají zabránit vzniku škody na zdraví nebo majetku. Plavecká škola zodpovídá za organizaci a obsah výuky plavání, bezpečnost, zdraví a životy žáků v průběhu výukové jednotky od okamžiku převzetí žáků do okamžiku předání na stejném místě.
2. Za škodu, která vznikne žákům základní školy při vyučování nebo v přímé souvislosti s ním a při poskytování školských služeb, odpovídá právnická osoba vykonávající činnost dané školy podle § 391 odst. 2 zákona č. 262/2006 Sb. zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů. Výuka plavání se považuje za poskytování školské služby. V případě výuky plavání tedy odpovídá za žáky příslušná Základní škola, která své žáky vysílá do plavecké školy. Vzhledem k tomu, že dohled nad žáky musí vykonávat pedagogický pracovník, je nutné, aby doprovázející pedagogové byli trvale přítomni výuce plavání a to na místě dohodnutém s plaveckou školou.
3. V případě, že se stane při výuce plavání úraz žákům základní školy, jedná se o úraz školní a je nutné postupovat podle vyhlášky č. 64/2005 Sb. o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, ve znění pozdějších předpisů.
 - a) Doprovázející pedagogický pracovník zajistí poskytnutí první pomoci.
 - b) Úraz zapíše pedagogický pracovník do knihy školních úrazů příslušné základní školy (jedná se o úraz evidovaný).
 - c) O úrazu nezletilého žáka podá škola bez zbytečného odkladu hlášení jeho zákonnému zástupci.
 - d) O úrazu podá škola bez zbytečného odkladu hlášení pojišťovně, u které je škola pojištěna pro případ své odpovědnosti za škodu vzniklou na životě a zdraví žáků, pokud škola má takové pojištění sjednáno.
 - e) Škola vyplní formulář „záznam o úrazu“ v případech stanovených vyhláškou a zajistí odškodnění úrazu.

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 4: Bezpečnostní a hygienické zásady pro žáky při výuce plavání.

1. Do prostoru šaten, sprch a bazénu je přístup bez doprovodu zakázán.
2. Po příchodu k šatnám, se každý žák vyzuje, boty si odloží v chodbě před šatnami.
3. Před osprchováním jde každý žák na WC, sprchuje se bez plavek s použitím vlastního mýdla. Po příchodu do bazénové haly si uloží věci na lavice. Do prostoru bazénu je zakázáno přinášet jídlo a pití.
4. Do bazénu je povolen vstup jen žákům naprosto zdravým.
5. Výuky ve vodě se nesmí zúčastnit žáci postižení horečkou, zánětem očních spojivek, nakažlivými chorobami, vyrážkami a žáci, jejichž některý člen rodiny je postižen infekční nemocí. Z důvodu zvýšené možnosti ohrožení zdraví nesmí mít žáci při výuce náramky, náušnice, náhrdelníky, prsteny, ozdobné kroužky apod. Pokud mají dívky dlouhé vlasy, musí je mít vhodným způsobem sepnuté. Žáci, kteří jsou přítomni, ale výuky se nezúčastňují, musí být převlečeni do sportovního oblečení.
6. Vyučovací hodina začíná a končí nástupem žáků. Do vody v bazénu jsou žáci jen na přímý pokyn vyučujícího učitele nařízeným způsobem.
7. Do bazénu není dovoleno skákat, výjimku tvoří pouze plavecký výcvik.
8. Při vlastní výuce je nutno dodržovat veškerá nařízení a pokyny vyučujícího učitele.
9. Pokud žák potřebuje z nutných důvodů odejít z bazénu (WC, nevolnost apod.) musí uvědomit vyučujícího učitele.
10. Do vody je zakázáno plivat, močit nebo jiným způsobem ji znečišťovat.
11. V celém prostoru bazénu, sprch a šaten je přísný zákaz běhání. Chodí se pomalu a opatrně.
12. Při plavecké výuce není dovoleno používat plavecké brýle. Výjimku může povolit vyučující učitel.
13. Po skončení výuky se sprchují žáci chladnější vodou. Po dokonalém usušení odcházejí do šaten, kde se obléknou. Podle pokynů pedagogického doprovodu odcházejí ze šaten.

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 5: Záznamový list skupiny – plavecká výuka

DATUM / POČET ŽÁKŮ	ČÍSLO LEKCE	PROBRANÉ UČIVO	PODPIS PLAVECKÉHO INSTRUKTORA
	1.	Poučení o bezpečnosti a hygieně při výuce plavání	
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách.* 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 6: Desatero plaveckého instruktora.

1. Pokud možno naučí všechny děti plavat a motivuje je k pravidelnému volnočasovému plavání.
2. Bez lásky k dětem a k plavání je práce bezduchá a nepřinese úspěch.
3. Plavecká výuka je pedagogický proces, který předpokládá slušnou úroveň technických znalostí.
4. Skutečné mistrovství se dokáže při plavecké výuce dětí a žáků, jejichž vztah k vodě a pohybu se vymyká normálu. Právě zde je zvlášť důležité využít povzbuzení a pochvaly (nikdy dítě a ani žáka nenutíme).
5. Neustále se zdokonaluje, tím zabrání monotónní a stereotypní výuce plavání.
6. Plavecká výuka vyžaduje důslednost, přiměřenost, houževnatost a trpělivost instruktora, jelikož se jedná o výchovnou činnost ve specifickém prostředí.
7. K docílení správné představy nacvičovaného pohybu patří i ukázka ve vodě.
8. Kolektivní výuka, výkonnostní rozdělení do družstev a kázeň žáků zvyšuje kvalitu a bezpečnost výuky, jelikož vytváří příznivé prostředí a pomáhá k překonání překážek.
9. Instruktor získává mimo jiné autoritu celkovým chováním, vztahem k dětem a výstižným výkladem a výukou.
10. Z důvodu zanedbání bezpečnosti a vztahu k žákům znehodnotí sebevětší výukové úspěchy.

Převzato z: <http://www.cusp.cz/desatero-instruktora-plavani>

Příloha č. 7: Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Přehled činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností	Body
1. Potopení hlavy potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž – počítat zvolna do pěti potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže neúplné potopení hlavy pod vodou (oči nebo uši zůstávají nad vodou)	3 body 2 body 1 bod
2. Otevření očí pod vodou (kontrola pod vodou) při potopení očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky rychlé otevření očí, chybná odpověď potopení bez zrakové kontroly	3 body 2 body 1 bod
3. Výdech do vody prohloubený úplný výdech, provedení zvolna výdech do vody proveden rychle pouze částečný výdech	3 body 2 body 1 bod
4. Hvězdice v poloze na prsou cvičení provedené zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti cvičení bylo provedené bez výdrže cvičení nebylo správně nebo vůbec provedené	3 body 2 body 1 bod
5. Hvězdice v poloze na zádech cvičení provedené zvolna, výdrž – počítat zvolna do pěti cvičení bylo provedené bez výdrže cvičení nebylo správně nebo vůbec provedené	3 body 2 body 1 bod
6. Kotoul ve vodě proveden překot vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna proveden překot vpřed s drobnými nedostatky provedeno neúplné přetočení	3 body 2 body 1 bod
7. Výlov 2 předmětů z hloubky 2 m výlov 2 předmětů výlov pouze 1 předmětu výlov nebyl úspěšný	3 body 2 body 1 bod
8. Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) pád (skok) z podřepu „po nohách“ vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem	3 body 2 body 1 bod
9. Vznášení se ve vodě (floating) výdrž ve floatingu více než 1 minutu výdrž ve floatingu více než 30 sekund výdrž ve floatingu méně než 30 sekund	3 body 2 body 1 bod
10. Splývání odraz od stěny bazénu a splývání více než 5 m odraz od stěny bazénu a splývání více než 2 m odraz od stěny a splývání bez výdrže	3 body 2 body 1 bod
Hodnocení Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností Pokročilý začátečník Úplný začátečník	25-30 bodů 16-24 bodů méně než 16 bodů

Příloha č. 8: Dvacet vzorových příprav na hodiny plavání

1. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák umí říct základní pravidla bezpečného chování v prostorách plaveckého bazénu, dokáže vlastními slovy popsat základní pravidla hygieny před, při a po plaveckém výcviku

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<u>Úvodní část</u> <ul style="list-style-type: none">• nástup všech účastníků kurzu, přivítání• seznámení žáků s bezpečnostními a hygienickými zásadami při výuce plavání		10 min
<u>Hlavní část</u> <ul style="list-style-type: none">• krátké rozcvičení všech účastníků kurzu• rozřazování žáků do výkonnostních družstev (neplavci, poloplavci, plavci)• nástup žáků ke svým instruktorům – seznámení družstva se svým instruktorem• test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (viz. příloha č. 7)	plavecké desky	30 min
<u>Závěrečná část</u> <ul style="list-style-type: none">• nástup všech žáků, zhodnocení hodiny, společné zopakování bezpečnostních a hygienických zásad, pochvaly, doporučení, rozloučení		5 min

2. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládne potopit hlavu pod vodní hladinu, osvojí si správné zvládnutí splývavé polohy naznak a na prsou s odrazem ode dna i od stěny bazénu

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech účastníků kurzu • společné rozcvičení na souši – statické a dynamické rozcvičení namáhaných svalových skupin při plavání • nástup žáků do družstev ke svým instruktorům • seznámení žáků s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry pro seznámení s vodou – <i>čáp</i> (chůze s pokrčováním nohou a tleskáním do dlaní), <i>žába</i> (poskoky v podřepu), <i>kačenka</i> (potopení po ramena, upažmo, pohyby pažemi nahoru a dolů), <i>vodník</i> (děti se potopí a hrozí jedním prstem nad hladinou) • hry pro rozvoj dýchání – <i>horká polévka</i> (děti nabírají vodu do spojených dlaní a foukají do nich), <i>horká kaše</i> (děti se ponoří do vody až po bradu a foukají do vody), <i>zahánění lehkých hraček</i> (děti chodí po dně bazénu a foukáním se snaží dostat lehkou plovoucí hračku na určené místo), <i>dušičky</i> (děti mají ponořenou hlavu pod vodu, vydechují do vody, unikající bublinky jsou dušičky, které utíkají vodníkovi z hrnečků) • nácvik splývání (=cílem je odpoutat se od pevné podložky) – <i>hříbek</i>, <i>medúza</i> (dítě se nadechne, udělá dřep a skloní hlavu, položí se na vodu, paže i nohy visí volně dolů), <i>hvězdice</i> (žák se položí na hladinu ve vodorovné poloze naznak / na prsou, nohy jsou roznožené a paže ve vzpažení zevnitř), splývání naznak / na prsou odrazem ode dna i od stěny bazénu 		5 min 10 min 20 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev se svými instruktory, zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

3. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák rozvíjí orientaci pod vodní hladinou a zvládne otevřít oči bez okamžitého vynoření, zvládne pozvolný výdech do vody, seznámí se s technicky správným pohybem dolních končetin pro plavecký způsob znak a kraul

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
Úvodní část <ul style="list-style-type: none">• nástup všech účastníků kurzu, společné rozcvičení• nástup žáků ke svým instruktorům a seznámení se s programem hodiny		5 min
Hlavní část <ul style="list-style-type: none">• hry pro rozvoj dýchání – horké vřídlo (děti utvoří kruh, na povel se nadechnou, ponoří se pod hladinu a všichni současně vypouští z úst vzduch, který na hladině tvoří horké vřídlo), <i>pumpy</i> (dvojice stojí proti sobě a drží se za ruce, střídavě se potápějí a vydechují pod hladinu)• hry pro rozvoj orientace pod vodou – kolik vidíš prstů (dva hráči stojí proti sobě, oba se ponoří pod hladinu a jeden hádá kolik prstů ukazuje druhý)• splývání nznak i na prsou s odrazem od stěny bazénu• nácvik střídavého pohybu nohou<ol style="list-style-type: none">a) vzpor vzadu v sedě na okraji bazénu, nohy jsou po kolena ve vodě a provádí střídavé vlnivé pohyby s impulsem od kyčlí a špičkami vytočenými k soběb) znakové nohy s plaveckou deskou po splýváníc) znakové nohy s různou polohou plavecké desky – deska na břicho, pod hlavou, s pažemi ve vzpažení – plaveme na šířku bazénu	plavecká deska	5 min 20 min
Závěrečná část <ul style="list-style-type: none">• nástup všech družstev, zhodnocení dnešní výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení		5 min

4. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládá bez větších problémů pozvolené výdechy do vody, dokáže otevřít oči pod vodní hladinou, dokáže vlastními slovy popsat správnou techniku pohybu dolních končetin, zvládne tak přeplavat šířku bazénu s pomocí plavecké desky, zvládne skočit do vody, aniž by si držel nos

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p><u>Úvodní část</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, hromadné rozcvičení • rozchod žáků se svým instruktorem, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p><u>Hlavní část</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • opakované výdechy – důraz na krátký vdech otevřenými ústy nad hladinou, výdech ústy i nosem po ponoření do vody 		5 min
<ul style="list-style-type: none"> • hry pro orientaci pod vodní hladinou – <i>jsme rybičky, které si loví potravu</i> (neoprenové potápěcí kolíky) 	neoprenové potápěcí kolíky	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • nácvik střídavého pohybu nohou pro znak i kraul <ol style="list-style-type: none"> a) zopakování správné techniky, kdy žáci sedí na okraji bazénu b) znakové nohy s deskou pod hlavou c) znakové nohy po splývání s deskou na břiše d) znakové nohy po splývání s deskou pod hlavou, ve vzpažení e) kraulové nohy po odrazu od stěny s deskou ve vzpažení, s nádechem dopředu 	plavecké deska	20 min
<ul style="list-style-type: none"> • jednoduché skoky do vody bez držení nosu – ze podřepu, ze stoje, z boku (kdo má tendence držet nos, tak mu dáme do ruky např. vodolepku) 		5 min
<p><u>Závěrečná část</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

5. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák si upevňuje technicky správný střídavý pohyb nohou v plaveckých polohách naznak a na prsou, žák přeplave v obou polohách s plaveckou deskou šířku bazénu (12,5 metru), vyloví na mělčině 1,20 metru alespoň jeden předmět, zvládne jednoduché skoky do vody

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech žáků kurzu, společné rozcvičení s jedním z plaveckých instruktorů • rozchod žáků do družstev, seznámení s programem hodiny plavání 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry pro dýchání – <i>pumpy, opakované výdechy u stěny bazénu</i> • upevňování střídavého pohybu nohou pro znak a kraul <ul style="list-style-type: none"> a) znakové nohy s deskou na břicho, pod hlavou, ve vzpažení b) kraulové nohy s deskou ve vzpažení, nádech dopředu c) <i>výlet zvířátek</i> – znakové nohy, deska na břicho s vodolepkou, úkolem je dopravit zvířátko na druhou stranu bazénu a nalepit ho na stěnu bazénu, zpátky kraulové nohy s deskou ve vzpažení, zpět pro zvířátko v poloze na prsou a se zvířátkem v poloze naznak • lovení předmětů z hloubky 1,20 metru – lovení neoprenových potápěčích kolíků a puků • proplouvání obručí – žáci sedí na okraji bazénu a každý drží obruč ve vodě, jeden žák se snaží proplout všemi obručemi • skoky do vody z kraje bazénu – přímé skoky napřed z podřepu, ze stopy, z boku, s různými pohyby paží, kufr 	<p>plavecká deska</p> <p>vodolepky</p> <p>neoprenové kolíky, puky</p> <p>obruče</p>	5 min 15 min 5 min 5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup, zhodnocení, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

7. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák si upevňuje techniky správný pohyb horních a dolních končetin pro plavecký způsob znak, zvládne uplavat šířku bazénu 12,5 metru plaveckým způsobem znak

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech účastníků kurzu, společné rozcvičení s instruktorem • rozchod žáků do svých družstev, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • znakové a kraulové nohy – různá poloha paží s plaveckou deskou, průběžně opakované výdechy u stěny bazénu • nácvik pohybu horních končetin pro znak <ol style="list-style-type: none"> a) zopakování pohybů na suchu b) průprava v bazénu – podélně s krajem bazénu, kdy jedna ruka je položena podélně v připázení na kraji bazénu a druhá cvičí záběr c) plavání pažemi, kdy si žáci vzájemně drží nohy (polovina dětí ve vodě, druhá polovina jim drží nohy) d) jedna ruka s deskou je ve vzpažení a druhá provádí záběr a naopak e) nohy drží plavecký piškot v poloze naznak, znakové ruce f) první pokusy o znakovou souhru <p>→ zdůrazňování správné techniky pohybů horních končetin</p>	plavecká deska	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • hry ve vodě – spojení tří až čtyř pontonů, kdy poslední ponton má uprostřed otvor, děti musí proběhnout třemi pontony, spadnout do vody a vyplavat 	plavecký piškot	25 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společná nástup všech družstev, zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 	pontony, spojovací pásy	5 min
		5 min

8. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák uplave bez větších problémů šířku bazénu plaveckým způsobem znak, zvládne jednoduché skoky a pád do neznámé vody

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, společné rozcvičení • rozchod žáků ke svým instruktorům, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání – znakové a kraulové nohy s plaveckou deskou v různých polohách, cvičení jsou prokládána opakovanými výdechy u stěny bazénu 	plavecká deska	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • pohyby horních končetin pro plavecký způsob znak <ol style="list-style-type: none"> a) poloha nznak, jedna ruka s deskou ve vzpažení, druhá provádí záběr a naopak <ul style="list-style-type: none"> - žáci stojí v zástupu, já držím desku na žížale, žák si pro ni doskočí a skočí do vody, plave na druhou stranu bazénu kraulové nohy, zpět znakové nohy b) plavecký piškot fixující dolní končetiny, záběry pouze pažemi c) plavecká souhra znak – žáci plavou na šířku bazénu 12, 5 metru 	plavecké piškoty	15 min
<ul style="list-style-type: none"> • <i>postavíme si vor</i> – rozdělení žáků do dvojic, každá dvojice má k dispozici 1 ponton, 2 plavecké desky a 2 žížaly, úkolem dětí je postavit vor a vzájemně se přepravit na druhý břeh bazénu a zpět 	pontony, žížaly, plavecké desky	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • skoky a pád do neznámé vody – z podřepu, ze stoje, vojáček, kufr, ve dvojicích za ruku, pád nazad schylmo – děti stojí na okraji bazénu zády k vodě, předkloní se, chytí si pažemi kotníky a padají dozadu, nejprve dopadají hýždě 		5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • závěrečný nástup všech družstev, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

9. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládne uplavat plaveckým způsobem znak 25 metrů, seznámí se se startovním skokem šipka

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech žáků plaveckého výcviku, společné rozcvičení • rozchod do družstev ke svým instruktorům, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání – znakové a kraulové nohy s různou polohou plavecké desky, opakované výdechy do vody 	plavecká deska	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • hra <i>Rybičky, rybičky, rybáři jedou.</i> – dítě = rybář, stojí na jedné straně bazénu, ostatní děti = rybičky jsou na druhé straně bazénu, na znamení rybář i rybičky vyrazí proti sobě 		10 min
<ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob znak – souhra <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy bez desky s pažemi ve vzpažení b) plavecký piškot fixující dolní končetiny, záběry pouze pažemi c) celá znaková souhra – žáci plavou na šířku bazénu 12,5 metru d) pokus o uplavání celé délky bazénu 25 metrů 	plavecký piškot	15 min
<ul style="list-style-type: none"> • nácvik startovního skoku šipka – z dřepu na okraji bazénu 		5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, rekapitulace hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

10. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák uplave 25 metrů plaveckým způsobem znak, osvojí si správnou techniku startovního skoku šipka, vyloví z hloubky 1,5 metru alespoň 1 předmět

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup žáků všech družstev, rozcvičení podle plaveckého instruktora • odchod do družstev ke svým instruktorům, seznámení se s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání – znakové a kraulové nohy s různou polohou plavecké desky, opakované výdechy do vody • souhra plaveckého způsobu znak <ol style="list-style-type: none"> a) plavání na šířku bazénu 12,5 metru b) plavání na délku bazénu 25 metrů • nácvik startovního skoku šipka – nácvik z okraje bazénu, postupně zvyšujeme polohu těžiště těla ze sedu, z kleku, ze dřepu, z předklonu – důraz na správnou polohu hlavy (brada je přitažena k hrudníku, hlava je mezi pažemi), skáčíme do dálky, děti se mohou snažit přeskočit například žížalu • hra na potápěče – lovení neoprenových kolíků a puků z hloubky 1,5 metru hra „Jsme jedničky.“ – na dně je puk pro každého žáka, společně se potopí a vytvoří na dně jedničku 	plavecká deska	5 min
	žížala	10 min
	neoprenové potápěcí kolíky, puky	5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech žáků, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

11. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák si upevní správnou techniku plaveckého způsobu znak, upevní si správné pohyby dolních končetin pro plavecký způsob kraul, seznámí se s technikou kraulového nádechu a výdechu v koordinaci s kraulovými nohama

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, rozcvičení • rozchod žáků ke svým instruktorům, seznámení se s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znaková souhra na šířku /délku bazénu b) kraulové nohy s nádechem dopředu 		5 min
<ul style="list-style-type: none"> • zdokonalení pohybu kraulových nohou – důraz na střídavou vlnivou práci nohou s impulsem od kyčlí přes kolena na uvolněné kotníky 	plavecká deska	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • nácvik techniky kraulového nádechu a výdechu <ol style="list-style-type: none"> a) kraulové nohy s deskou ve vzpažení jednoruč s hlavou v kraulové poloze a nádechem na stranu připažené paže (střídáme strany) 		10 min
<ul style="list-style-type: none"> • skoky do vody – různé variace skoků z okraje bazénu, šipka z okraje bazénu, šipka ze startovního bloku 		10 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

14. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák upevňuje správnou techniku plaveckého způsobu znak, zvládá základní kraul, osvojuje technicky správné pohyby horních končetin při kraulu, zvládá kraulové dýchání

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<u>Úvodní část</u> <ul style="list-style-type: none">• společný nástup všech družstev, rozcvička dle pokynů plaveckého instruktora• nástup do družstev ke svým instruktorům, seznámení se s plánem výukové lekce		5 min
<u>Hlavní část</u> <ul style="list-style-type: none">• rozplavání<ul style="list-style-type: none">a) znakové nohy na šířku bazénub) znaková souhra na šířku bazénuc) kraulové nohy se správným dýcháním• nácvik třídobé kraulové souhry ve vodě<ul style="list-style-type: none">a) dobíhačkab) kraul jednou rukou• hra s pontony – spojení několika pontonů, poslední ponton s otvorem, děti jím propadnou do vody• skok do vody z malého odrazového můstku	plavecká deska	10 min
		10 min
	pontony, spojovací pásy	10 min
		5 min
<u>Závěrečná část</u> <ul style="list-style-type: none">• nástup všech družstev, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení		5 min

15. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák si osvojuje kraulovou souhru s důrazem na správnou souhru pohybu paží s dýcháním, vyloví předměty z hloubky min. 1,5 metru

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<u>Úvodní část</u> <ul style="list-style-type: none">• společný nástup všech žáků, rozcvičení• rozchod žáků do družstev ke svým instruktorům, seznámení se s programem hodiny		5 min
<u>Hlavní část</u> <ul style="list-style-type: none">• rozplavání<ol style="list-style-type: none">a) znakové nohy s různou polohou plavecké deskyb) plavání znakové souhry na šířku bazénu• nácvik třídobé kraulové souhry ve vodě<ol style="list-style-type: none">a) dobíhačkab) kraul jednou rukouc) plavání základního kraulu na šířku bazénu bez pomůcky• startovní skok šipka z okraje bazénu, ze startovního bloku s napojením kraulu• hra <i>Lovení potravy pro rybičky.</i> – na dně jsou rozházené neoprenové potápěcí kolíky, žáci se jich snaží vylovit co nejvíce na jeden nádech	plavecká deska	5 min
		15 min
		5 min
	neoprenové potápěcí kolíky	10 min
<u>Závěrečná část</u> <ul style="list-style-type: none">• společný nástup všech družstev, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení		5 min

16. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládne kraulovou souhrou plavat na šířku bazénu, bez větších problémů skočí startovním skokem ze startovního bloku do vody a naváže plaveckým způsobem kraul

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<u>Úvodní část</u> <ul style="list-style-type: none">• společný nástup všech družstev, rozcvičení dle pokynů plaveckého instruktora• rozchod žáků do družstev ke svým instruktorům, seznámení s programem výukové lekce		5 min
<u>Hlavní část</u> <ul style="list-style-type: none">• cvičení zaměřující se na rozvoj znakové souhry<ol style="list-style-type: none">a) znakové nohy s různou polohou plavecké deskyb) fixace dolních končetin pomocí plaveckých piškotů, záběry pouze horními končetinamic) souhra znak na šířku bazénu• cvičení zaměřující se na rozvoj jednoduché kraulové souhry<ol style="list-style-type: none">a) kraulové nohy s dýcháním do stranyb) dobíhačkac) kraul jednou rukoud) snaha o třídobovou kraulovou souhru na šířku bazénu• startovní skok šipka ze startovního bloku a navázání plaveckým způsobem kraul• skoky do vody – z podřepu, ze stoje, vojáček, kufr, vrtule	plavecká deska plavecké piškoty plavecká deska	10 min 10 min 5 min
<u>Závěrečná část</u> <ul style="list-style-type: none">• nástup všech družstev, zhodnocení proběhlé lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení		5 min

17. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládne plaveckým způsobem kraul přeplavat alespoň polovinu bazénu, osvojuje si správné technické provedení pohybu horních končetin při kraulu i znaku, skočí startovním skokem ze startovního bloku do vody

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech žáků ke společné rozcvičce pod vedením plaveckého instruktora • nástup do družstev ke svým instruktorům, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znakové, kraulové nohy b) znakové ruce s fixací dolních končetin c) kraulové ruce s fixací dolních končetin → průběžně opakované výdechy do vody 	<p>plavecká deska plavecký piškot</p>	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • hra <i>Kdo dřív doplave pro míč?</i> – dvojice, hodím míč do vody, žáci skočí po nohách do vody, snaží se co nejrychleji doplavat pro míč a dovést ho zpátky 	<p>míč</p>	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • startovní skok šipka a navázání plaveckého způsobu kraul 		10 min
<ul style="list-style-type: none"> • hra <i>Postavme si vor.</i> – každá dvojice má k dispozici 1 ponton, 2 žížaly a 2 plavecké desky, dvojice staví vor a vždy převezve jeden druhého na druhý břeh a zpátky 	<p>pontony, žížaly, plavecké desky</p>	10 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

18. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák uplave plaveckým způsobem znak 25 metrů a kraul 15 metrů, zvládne startovní skok, osvojuje si vznášení ve vodě, seznamuje se se sebezáchrannými prvky

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev ke společnému rozcvičení • rozchod žáků ke svým instruktorům, seznámení s plánem vyučovací hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy b) znaková souhra na šířku bazénu c) kraulové nohy d) jednoduchá kraulová souhra na šířku bazénu • sebezáchranné prvky <ol style="list-style-type: none"> a) šlapání vody s omezeným pohybem paží (držení lehkých předmětů nad hladinou) b) kontaktní plavání – děti zkouší plavat kraul nebo znak tak, že se s kamarádem drží za ruce c) pád do neznámé vody – pád na zad schylmo d) floating – vznášení se ve vodě • plavání na délku bazénu <ol style="list-style-type: none"> a) znaková souhra 25 metrů b) startovní skok, kraulová souhra – alespoň 15 metrů • skoky do vody z nízkého odrazového můstku 	<p>plavecká deska</p> <p>vodolepky</p>	<p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, zhodnocení proběhlé lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

19. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák trénuje vytrvalost při plavání plaveckým způsobem znak a kraul, stále si osvojuje správnou techniku těchto plaveckých způsobů, zvládá pravidla her ve vodě, osvojí si plaveckou vznášející polohu – floating a šlapání vody jako sebezáchranných prvků

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech účastníků kurzu, společné rozcvičení pod vedením plaveckého instruktora • nástup žáků ke svým instruktorům, seznámení se s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znaková souhra na šířku bazénu b) jednoduchá kraulová souhra na šířku bazénu 		5 min
<ul style="list-style-type: none"> • sebezáchranné prvky <ol style="list-style-type: none"> a) šlapání vody b) kontaktní plavání c) floating – vznášení ve vodě 		15 min
<ul style="list-style-type: none"> • hra Invalida. – hrajeme spíše v mělké vodě, žáci plavou s jednou rukou za zády, různé variace 		5 min
<ul style="list-style-type: none"> • hra Vodní pólo. – žáky rozdělíme na dvě družstva, střílí míč do branky soupeře 	branky, míč	10 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

20. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák přeplave plavecký bazén 25 metrů vybraným plaveckým způsobem, seznámí se s pravidly chování při koupání v přírodních zdrojích

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<u>Úvodní část</u> <ul style="list-style-type: none">• společný nástup všech žáků, rozcvičení, seznámení s organizací hodiny		5 min
<u>Hlavní část</u> <ul style="list-style-type: none">• plavání vybraným plaveckým způsobem 25 metrů – měření času		15 min
<ul style="list-style-type: none">• test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (viz. příloha č. 7)		15 min
<ul style="list-style-type: none">• pády a skoky do vody, hry ve vodě		5 min
<u>Závěrečná část</u> <ul style="list-style-type: none">• společný nástup, celkové zhodnocení plaveckého výcviku, upozornění žáků na pravidla bezpečného chování v přírodních zdrojích, poučení o zajištění pomoci v případě poranění plavce – zavolání rychlé záchranné služby		5 min