



---

Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová, Ph.D.

# ÚVODNÍ HODINA

# ORGANIZACE



## Požadavky ke splnění předmětu

### - **Aktivní docházka**

- Maximálně 1 absence
- Maximálně 1 neaktivní účast – vypracování metodického listu navíc

### **Metodický výstup**

- Dle zvoleného tématu vypracovat **přípravu** na hodinu i **metodický list** a odevzdat do odevzdávnny

### *Absolvování praxe je pro kombinované studenty dobrovolné*

### - Plavání mateřských škol Kateřina Hašková – bazén Kraví Hora

- Pondělí: 9-11
- Úterý: 9-12
- Středa a čtvrtek: 8-12
- Pátek: 9-12

### - **Úspěšné absolvování závěrečné zkoušky**

# ORGANIZACE

---



## Požadavky ke splnění předmětu:

- **výstup** dle přiděleného tématu – studijní materiály
  - odevzdání do odevzdáárny: **příprava** na hodinu a **metodický list**

## Organizace cvičení - bazén

- výstupy dle zadaných témat – hry, základní plavecké způsoby, starty, obrátky...
- základy vodní záchrany
- plavání zdravotně postižených

# POŽADAVKY

---



## Do odevzdávárny v E-learningu odevzdat:

Výstup: příprava a metodický list

Praxe: DOBROVOLNÁ příprava a metodický list

V případě využití jedné pasivní účasti na bazénu: odevzdat VLASTNÍ přípravu na hodinu se stejným tematickým zaměřením jaké bylo na dané hodině

➤ NEODEVZDÁVAT stejnou přípravu jako měli ti, co měli v dané lekci výstup!

# STRUKTURA PLAVECKÉ JEDNOTKY

---

Struktura plavecké jednotky se neliší od klasické struktury běžné vyučovací jednotky tělesné výchovy a dělí se na:

**Úvodní**

**Průpravnou**

**Hlavní**

**Závěrečnou**

# PŘEDPLAVECKÁ VÝUKA

---

**Úvodní část** – nástup (neformální), prezence, seznámení s programem hodiny, motivace

**Průpravná část** - samostatná nebo organizovaná činnost (hračky, honičky)

**Hlavní část** – formou hry a správnou motivací opakování známých pohybových dovedností a navázání nových

**Závěrečná část** – samostatná činnost, skluzavka, skoky a pády do vody, nástup, zhodnocení a pochvala

# PLAVEČKA VÝUKA NA ZŠ a SŠ

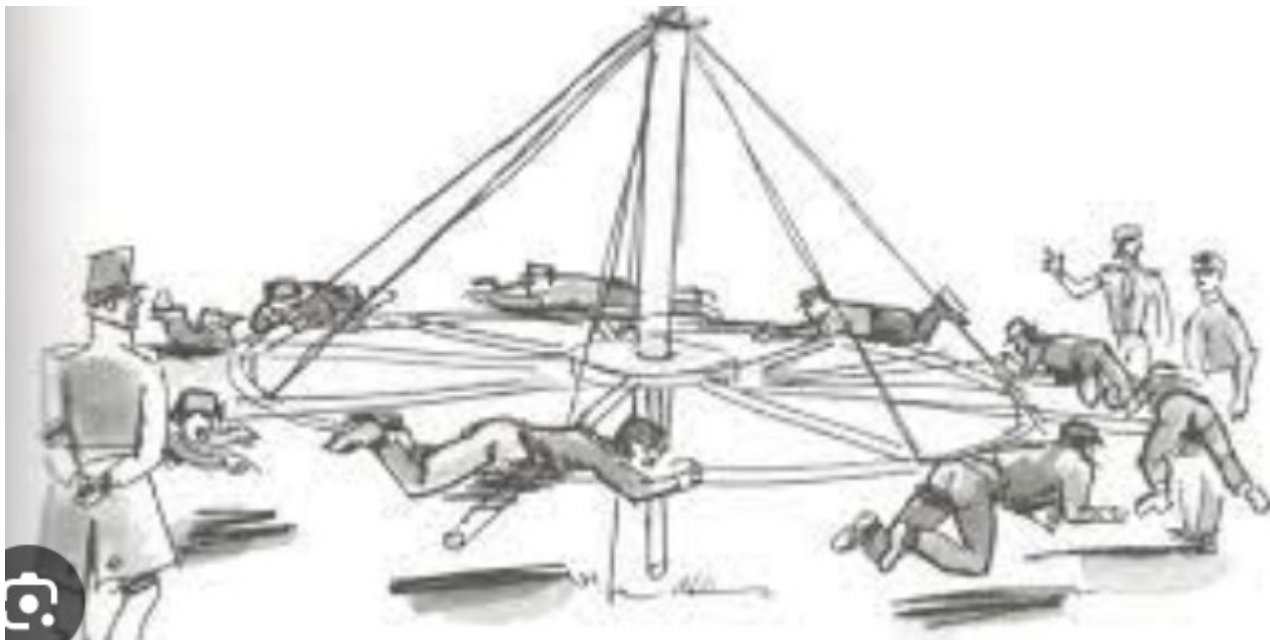
---

**Úvodní část** – nástup, kontrola hygienických požadavků, prezence, seznámení s programem a cílem hodiny, organizační pokyny (bezpečnost), motivace, rozcvičení a protažení na suchu

**Průpravná část** – rozplavání (dle možností žáků), hry ve vodě a herní činnosti zaměřené na jednotlivé plavecké dovednosti, průpravná cvičení pro hlavní část (prvkové plavání)

**Hlavní část** – opakování probraného učiva v různých formách a způsobech (s využitím pomůcek, soutěže), nácvik nových prvků na suchu i ve vodě, spojování prvků v celek, zdokonalování a rozvoj techniky (kondiční plavání)

**Závěrečná část** – různé hry, soutěže, skoky a pády do vody, potápění, vodní pólo, samostatná činnost, vyplavání, nástup, zhodnocení, pochvaly, nedostatky, nástin činnosti v dalších lekcích



A jdeme dál na plavecký výcvik 😊