**Struktura hodiny – didaktika kombinovaní studenti**

* Úvodní a rušná část: 5-7 min
* Hlavní část: 15-20 min
* Závěrečná část: 5 min
* Vyhodnocení: 5 min

**Témata na výstupy:**

**Seznámení s vodou a základní plavecké dovednosti**

* 1. **Hry na seznámení s vodou a základní plavecké dovednosti (4 studentů): Lexa, Dostálová prezenční, Pravda, Růžička, Šperka, Hortová**
		+ Hry na potápění a orientaci ve vodě
		+ Sebezáchranné dovednosti a pády do vody)
	+ Základní plavecké dovednosti (ležení na vodě, splývání, výdech do vody…) formou her
		- Hry na splývání, dýchání… (břicho, záda)
	1. **Znak (4 studentů): Prokůpková, Jetmar, Pecham, Nagl, Květák ZP**
	+ ***Poloha znakové a znakové nohy:***
		- S pomůckami
		- Bez pomůcek
	+ ***Znakové paže a znaková souhra:***
		- S pomůckami
		- Bez pomůcek
	1. **Kraul (4+2 studentů): Siekiera, Věžník, Bazala, Josefus, Jarůšek ZP, Poláková**
* ***Kraulová poloha a kraulové nohy:***
	+ S pomůckami
	+ Bez pomůcek
* ***Kraulové paže a kraulová souhra:***
	+ Paže - s pomůckami, bez pomůcek
	+ Souhra – bez dýchání
	+ Souhra - dýchání na každý druhý a třetí záběr
	+ Sprinterské x vytrvalecké pojetí kraulu
* Kraulový a znakový výjezd – Poláková
	1. **Prsa (4 studentů): Melicharová, Karabinošová, Pecha, Džavonok, Šmerdová ZP,**
* ***Prsová poloha a nohy:***
	+ S pomůckami
	+ Bez pomůcek
* ***Prsové paže a souhra*:**
	+ S pomůckami
	+ Bez pomůcek
	1. **Motýl (4 studentů): Dlouhá, Crhan, Distelová, Kollárová**
* ***Vlnění (motýlové nohy) a rytmus kopu***
	+ S pomůckami
	+ Bez pomůcek
* ***Motýlové paže a souhra:***
	+ S pomůckami
	+ Bez pomůcek
	1. ***Startovní skoky a výjezd* (6 studentů):**
* Startovní skok– Znak Šmerdová
* Startovní skok – kraul Matula
* Kyvadlová obrátka (prsařská) - Hude
* modifikovaná kyvadlová obrátka - Chalupa
* Prsařský výjezd-prsařský výjezd - Pagáč
* Kotoulová obrátka – Blažek

***Plavání se specifickými potřebami – přidá se do výuky dle tématu výstupu (3 studenti):***

* Znak – zrakové postižení - Květák
* Kraul – zrakové postižení - Jarůšek
* Prsa – zrakové postižení- Šmerdová