

Struktura hodiny – didaktika kombinování studentů

- 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
- Sebezáchrané dovednosti a pády do vody)
- Základní plavecké dovednosti (ležení na vodě, splývání, výdech do vody...) formou her
 - Hry na splývání, dýchání... (břicho, záda)

2. Znak (4 studentů): **Prokúpková, Jetmar, Pecham, Nagl, Květák ZP**

• **Poloha znakové a znakové nohy:**

- S pomůckami
- Bez pomůcek

• **Znakové paže a znaková souhra:**

- S pomůckami
- Bez pomůcek

3. 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**

4. Prsa (4 studentů): **Melicharová, Karabinošová, Pecha, Džavonok, Šmerdová ZP,**

• **Prsová poloha a nohy:**

Témata rozdělena na didaktické výstupy PS 2024 – kombinované studium

- S pomůckami
- Bez pomůcek

- **Prsové paže a souhra:**
 - S pomůckami
 - Bez pomůcek

- 5. 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

- 6. 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