**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):**
     + 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):**
  + ***Poloha znakové a znakové nohy:***
    - S pomůckami
    - Bez pomůcek
  + ***Znakové paže a znaková souhra:***
    - S pomůckami
    - Bez pomůcek
  1. **Kraul (4 studentů):**
* ***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
  1. **Prsa (4 studentů):**
* ***Prsová poloha a nohy:***
  + S pomůckami
  + Bez pomůcek
* ***Prsové paže a souhra*:**
  + S pomůckami
  + Bez pomůcek
  1. **Motýl (4 studentů):**
* ***Vlnění (motýlové nohy) a rytmus kopu*** 
  + S pomůckami
  + Bez pomůcek
* ***Motýlové paže a souhra:***
  + S pomůckami
  + Bez pomůcek
  1. ***Startovní skoky a výjezd* (4 studentů):**
* Startovní skok a výjezd – Znak a kraul
* Kyvadlová obrátka a modifikovaná kyvadlová obrátka
* Prsařský výjezd
* Kotoulová obrátka

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

* Znak – zrakové postižení
* Kraul – zrakové postižení
* Prsa – zrakové postižení