

## Struktura hodiny – didaktika kombinovaní 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):

- 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):

- **Poloha znakové a znakové nohy:**
  - S pomůckami
  - Bez pomůcek
- **Znakové paže a znaková souhra:**
  - S pomůckami
  - Bez pomůcek

#### 3. 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

#### 4. Prsa (4 studentů):

- **Prsová poloha a nohy:**
  - S pomůckami
  - Bez pomůcek

- **Prsové paže a souhra:**

- S pomůckami
- Bez pomůcek

**5. Motýl (4 studentů):**

- **Vlnění (motýlové nohy) a rytmus kopu**

- S pomůckami
- Bez pomůcek

- **Motýlové paže a souhra:**

- S pomůckami
- Bez pomůcek

**6. 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