**Struktura hodiny - didaktika**

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

**Témata na výstupy:**

**Úvodní vzorová hodina (Bátorová)**

* + Hry na seznámení s vodou
    - 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 plavecké dýchání
  + Hry na splývání (břicho, záda)

**Znak:**

1. **Poloha znakové a znakové nohy (3 studenti):**
   * S pomůckami
   * Bez pomůcek
2. **Znakové paže a znaková souhra (3 studenti):**
   1. S pomůckami
   2. Bez pomůcek

**Kraul:**

1. **Kraulová poloha a kraulové nohy (3 studenti):**
   * S pomůckami
   * Bez pomůcek
2. **Kraulové paže a kraulová souhra (4 studenti):**
   * Paže - s pomůckami, bez pomůcek
   * Souhra – bez dýchání
   * Souhra - dýchání na každý druhý a třetí záběr
   * Sprinterské x vytrvalecké pojetí kraulu

**Prsa:**

1. **Prsová poloha a nohy (3 studenti):**
   1. S pomůckami
   2. Bez pomůcek
2. **Prsové paže a souhra (3 studenti):**
   1. S pomůckami
   2. Bez pomůcek

**Motýl:**

1. **Vlnění (motýlové nohy) a rytmus kopu (3 studenti):**
   1. S pomůckami
   2. Bez pomůcek
2. **Motýlové paže a souhra (3 studenti):**
   1. S pomůckami
   2. Bez pomůcek
3. **Startovní skoky a výjezd (5 studenti):**

* Startovní skok a výjezd – Znak
* Startovní skok a výjezd – Kraul
* Kyvadlová obrátka a modifikovaná kyvadlová obrátka
* Prsařský výjezd
* Kotoulová obrátka

1. **Plavání se specifickými potřebami (2 studenti):**

* Zvolený plavecký způsob – zrakové postižení