

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):**
 - a. S pomůckami
 - b. Bez pomůcek

Kraul:

- 3. Kraulová poloha a kraulové nohy (3 studenti):**
 - S pomůckami
 - Bez pomůcek
- 4. 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:

- 5. Prsová poloha a nohy (3 studenti):**
 - a. S pomůckami
 - b. Bez pomůcek

6. Prsové paže a souhra (3 studenti):

- a. S pomůckami
- b. Bez pomůcek

Motýl:

7. Vlnění (motýlové nohy) a rytmus kopu (3 studenti):

- a. S pomůckami
- b. Bez pomůcek

8. Motýlové paže a souhra (3 studenti):

- a. S pomůckami
- b. Bez pomůcek

9. 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

10. Plavání se specifickými potřebami (2 studenti):

- Zvolený plavecký způsob – zrakové postižení