**Vzdělávací oblast Člověk a zdraví 2022/2023**

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova – plavecký výcvik** 3., 4. a 5. ročník

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vzdělávací obsah  | Učivo  | Mezipředmětové vztahy | Průřezová tématapoznámky |
| Adaptuje se na vodní prostředíOrientuje se ve voděUvědomuje si zásady hygieny plavání a bezpečného chování v prostředí plaveckých bazénů i v okolí přírodních vodních plochPoužívá základní plavecké polohyZvládá správné plavecké dýcháníZvládá skoky a pády do vodyPlave techniku jednoho plaveckého způsobu v souhře celého stylu Plave se zátěžíPoužívá prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu | Přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, couvání, běhProstorové hry ve vodě a opakované vylovení předmětu v přiměřené hloubce (120 cm)Pravidla hygieny plavání a bezpečnostní řád plaveckého bazénuOdrazem od stěny nalehnutí na hladinu do splývavé polohy, ruce ve vzpažení, nohy nataženýOdrazem od stěny nalehnutí na hladinu do splývavé polohy na zádech s pomůckou nebo bez pomůcky – splývá na zádech.Pravidelné a současné výdechy nosem i ústy do vodySkok po nohách do hluboké vody vedle nebo ze startovního bloku. Žák stojí nebo je ve dřepu čí podřepuPlavecká technika stylu znak, kraul, prsaPlaveckým způsobem znak, kraul/prsa po libovolné obrátce a bez známek vyčerpání uplave 50/25 metrůPrvek sebezáchrany – šlapání vodyPoučení o nebezpečí koupání v neznámém prostředí | Český jazykPrvoukaHudební výchovaMatematikaVýtvarná výchova | OSV – seberegulace a sebeorganizaceOSV - psychohygienaOSV – mezilidské vztahyENV – základní podmínky života |