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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vzdělávací obsah | Učivo | Mezipředmětové vztahy | Průřezová témata  poznámky |
| Adaptuje se na vodní prostředí  Orientuje se ve vodě  Uvědomuje si zásady hygieny plavání a bezpečného chování v prostředí plaveckých bazénů i v okolí přírodních vodních ploch  Používá základní plavecké polohy  Zvládá správné plavecké dýchání  Zvládá skoky a pády do vody  Plave techniku jednoho plaveckého způsobu v souhře celého stylu  Plave se zátěží  Používá prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu | Přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, couvání, běh  Prostorové hry ve vodě a opakované vylovení předmětu v přiměřené hloubce (120 cm)  Pravidla hygieny plavání a bezpečnostní řád plaveckého bazénu  Odrazem od stěny nalehnutí na hladinu do splývavé polohy, ruce ve vzpažení, nohy natažený  Odrazem 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 vody  Skok po nohách do hluboké vody vedle nebo ze startovního bloku. Žák stojí nebo je ve dřepu čí podřepu  Plavecká technika stylu znak, kraul, prsa  Plaveckým způsobem znak, kraul/prsa po libovolné obrátce a bez známek vyčerpání uplave 50/25 metrů  Prvek sebezáchrany – šlapání vody  Poučení o nebezpečí koupání v neznámém prostředí | Český jazyk  Prvouka  Hudební výchova  Matematika  Výtvarná výchova | OSV – seberegulace a sebeorganizace  OSV - psychohygiena  OSV – mezilidské vztahy  ENV – základní podmínky života |