

Příloha č. 1

Zařazení výuky plavání ve školním roce 2021-22

Ve školním roce 2021-2022 bude uskutečněna výuka plavání v 5., 6. a 7. ročníku.

Budou plněny klíčové kompetence, které jsou rozpracovány ve školním vzdělávacím programu část B pro 1. stupeň (viz níže).

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo
Žák ovládá tyto kompetence: TV-5-1-11 ➤ adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	Žák ovládá tyto kompetence: - nebojí se vody, ponoří i hlavu - umí dýchat do vody - zvládá osobní hygienu při tělesných aktivitách - bezpečně připravuje a uklízí nářadí a náčiní - umí pojmenovat základní plavecké způsoby ve vodě	Plavání Základy plaveckého výcviku Průpravná cvičení na suchu Splývání, dýchání do vody
TV-5-1-12 ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	- volí vhodné oblečení a obuv pro pohybovou činnost - skáče do vody z nízkých poloh - plave prsa - uplave od 10–100 m - zná nevhodné činnosti ohrožující jeho zdraví - zvládá zásady bezpečnosti při sportovních a pohybových aktivitách - zvládá ošetření běžných úrazů a přivolá pomoc - bezpečně se pohybuje i v méně známých prostorech (bazén)	Zásady hygieny a bezpečnosti při plaveckém nácviku Bezpečnost při pohybových aktivitách Základy plaveckého výcviku