

Tělesná výchova

2. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<u>Plavání</u> hygiena plavání adaptace na vodní prostředí základní plavecké dovednosti plavecká technika	▪ dodržuje základní hygienu a zásady bezpečnosti při plaveckém výcviku ▪ osvojí si pojmy: názvy činností, názvy částí areálu a vybavení bazénu, smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu ▪ osvojí si průpravná cvičení na suchu (arytmická, chronická, a symetrická cvičení) ▪ ovládá průpravná cvičení pro seznámení s vodou, pro orientaci ve vodě a pod vodou, pro osvojení plaveckých dovedností ▪ adaptuje se na vodní prostředí ▪ pojmenuje základní činnosti (plavecké způsoby) ▪ dýchá do vody a hraje si s ostatními ve vodě ▪ ovládá pády a skoky do vody z nízkých poloh ▪ plave jedním plaveckým stylem (prsa) ▪ uplave 100 m, nebojí se vody, dovede reagovat na překážku v cestě (jiného plavce), ▪ Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	