

Vzdělávací oblast : **VOLITELNÝ PŘEDMĚT**

Vyučovací předmět: **PLAVÁNÍ**

### CHRAKTERISTIKA PŘEDMĚTU

#### Obsahové, časové a organizační vymezení

Ročník	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dotace							0+1	0+1	0+1	0+1
Povinnost (skupina)							Volitelný předmět	Volitelný předmět	Volitelný předmět	Volitelný předmět

Plavání je fyziologicky nejvhodnějším tělesným cvičením. Střídá napětí s relaxací, což příznivě působí na činnost pohybového aparátu, krevního oběhu, nervové soustavy i dýchacího ústrojí. Otužuje a rovnoměrně rozvíjí organismus a působí preventivně proti mnohým chorobám. Nezpůsobuje prudké nárazy, otřesy a nadměrné namáhání šlach a svalů. Je vynikajícím prostředkem rehabilitace, podporuje celkovou vytrvalost a odolnost.

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi si žák: osvojuje nové pohybové dovednosti, usiluje o rozvoj zdravotně orientované zdatnosti. Orientuje se v otázkách vlivu pohybové aktivity na zdraví, umí poznatky využít při začlenění pohybu do denního režimu. Zvládá základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí. Osvojené pohybové dovednosti využívá k překonávání negativních tělesných a duševních stavů a jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu k pohybovým aktivitám. Uvědomuje si význam vztahů ve sportu a ví, že se mohou změnit na přátelské meziosobní vztahy. Zamítavě se staví k problematice dopingu.

## **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáka**

### **KOMPETENCE K UČENÍ**

#### **UČITELÉ**

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovují dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodávají žákům sebedůvěru; sledují pokrok všech žáků

#### **ŽÁCI**

- poznávají smysl a cíl svých aktivit; plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- dokážou objektivně hodnotit v plavání výkony své i svých spolužáků
- snaží se chápat smysl a cíl plavání pro rozvoj své fyzické a psychické kondice
- osvojují si obecně užívané termíny, symboly a znaky

### **KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ**

#### **UČITELÉ**

- s chybou žáka pracují jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- předkládají žákovi dostatečné množství sportovních prožitků a poskytnou mu dostatek prostoru k tomu, aby si uvědomil význam tělovýchovných aktivit pro jeho život

#### **ŽÁCI**

- vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

### **KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ**

#### **UČITELÉ**

- vyžadují dodržování pravidel slušného chování
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhají
- snaží se společně prožitými aktivitami žáka emotivně obohatit

#### **ŽÁCI**

- komunikují na odpovídající úrovni; osvojí si kultivovaný ústní projev
- účinně se zapojují do diskuze

## **KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ**

### **UČITELÉ**

- umožňují každému žákovi zažít úspěch
- poskytují žákovi dostatečný prostor k jeho vlastnímu sportovnímu projevu
- požadují dodržování dohodnuté kvality a postupy

### **ŽÁCI**

- spolupracují ve skupině, podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, a to podporuje jeho sebedůvěru a samostatnost
- snaží se dodržovat zásady slušného chování na sportovních akcích

## **KOMPETENCE OBČANSKÉ**

### **UČITELÉ**

- vedou žáky k tomu, aby brali ohled na druhé; vyžadují dodržování pravidel slušného chování
- umožňují žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky
- budují v dětech pozitivní postoj ke sportu

### **ŽÁCI**

- respektují názory ostatních
- snaží se zodpovědně rozhodovat podle dané situace
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví

## **KOMPETENCE PRACOVNÍ**

### **UČITELÉ**

- vyžadují dodržování pravidel slušného chování
- vysvětlují žákovi nutnost ochrany zdraví svého i druhých při sportovních aktivitách

### **ŽÁCI**

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizují svůj pohybový režim
- snaží se ovládat základní postupy první pomoci

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>VOLITELNÝ PŘEDMĚT</b>	<b>PLAVÁNÍ</b>	<b>6.-9.</b>

## 6. ROČNÍK – 9. ROČNÍK DOTACE: 0+1, VOLITELNÝ PŘEDMĚT

### DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>- příprava před pohybovou činností</li> <li>- usiluje o zlepšení, rozvojový program</li> <li>- zvládá pohybové dovednosti</li> <li>- usiluje o zlepšení fyzické kondice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Plavání</b></li> <li>- hygiena plavání</li> <li>- adaptace na vodní prostředí</li> <li>- základní plavecké dovednosti - 3 plavecké způsoby kraul, znak, prsa (plavecká technika)</li> <li>- prvky sebezáchrany, pomoc</li> <li>- hry ve vodě</li> <li>- skoky, pády</li> <li>- potápění</li> </ul>	<p><b><u>MV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské vztahy</li> </ul> <p><b><u>OSV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace; - mezilidské vztahy</li> <li>- kooperace a kompetice</li> <li>- sebepoznání a sebepojetí</li> <li>- seberegulace a sebeorganizace (<i>překonání hranice strachu</i>)</li> </ul> <p><b><u>EV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah člověka k prostředí</li> <li>- lidské aktivity a problémy životního prostředí</li> </ul> <p><b><u>VMEGS:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evropa a svět nás zajímá (<i>sledování výkonů a úspěchů sportovců různých zemí</i>)</li> </ul>