

Proč plavat?

Plavání je vynikající prostředek tělesné výchovy, plavat mohou lidé i méně zdatní, štíhlí i hmotní, se zdravotními poruchami...

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ	
Název školy	Gymnázium Jindřichův Hradec, Okružní 261
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ.1.07/1.1/01/00/18/1/19/01/0001
Název a číslo Místní akční skupiny	032 Zdravotní služby - výuka prostřednictvím ICT
Název a číslo učebního materiálu	Tělesná výchova
Název učebního materiálu	Průběh plavání ve školní tělesné výchově
Plavání v rámci učebního materiálu	Map. úroveň: 1. ročník
Číslo materiálu	032_18.0.01.0001.0001.0001.0001
Autorka	Yvonna Štěpánková, učitelka, zdravotní zvláštnosti
Ověření na výše uvedeném místě, jméno, příjmení	Pavel K., učitel tělesné výchovy, 10.9.2023

Které z uvedených příkladů mají pro tebe největší důležitost a proč?

Plavání například:

- rozvíjení svalstva, vytrvalosti
- zlepšení koordinace, rovnováhy
- vytrvalost, vytrvalost, vytrvalost
- zlepšení koordinace, rovnováhy
- zlepšení koordinace, rovnováhy
- zlepšení koordinace, rovnováhy
- zlepšení koordinace, rovnováhy
- zlepšení koordinace, rovnováhy
- zlepšení koordinace, rovnováhy
- zlepšení koordinace, rovnováhy

Organizace plaveckého výcviku

- výuka začíná nástupem, kontrolou
- výuka končí opět nástupem, kontrolou
- výuka končí opět nástupem, kontrolou
- výuka končí opět nástupem, kontrolou

Literatura:

- Hoch, M.: Plavání - teorie a didaktika. Praha, SPN 1983. č. 36-06-20/2
- Hoch, M.: Učte děti plavat. Praha, Olympia 1980. ISBN 80-7033-055-4
- Bělková, T. a kol.: Plavání-zdokonalovací plavecká výuka. Praha, Svoboda 1998. ISBN 80-205-0550-4





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa <u>Ressela</u> , Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, <u>reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249</u>
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	Tělesná výchova
Název sady vzdělávacích materiálů	Prvky plavání ve školní tělesné výchově
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Jiřina <u>Švihliková</u>
Číslo sady	III/2- 10-3-01 Organizace. Proč plavat...
Anotace	Význam plavání pro zdraví, relaxace, regenerace.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 10.9.2013

Organizace plaveckého výcviku

- výuka začíná nástupem, kontrolou docházky, seznámením s úkoly
- výuka končí opět nástupem, zhodnocením, rozchodem

Plavání například:

- rovnoměrně zatěžuje svalstvo
- střídá svalové napětí a uvolnění
- vyrovnává poruchy páteře
- udržuje kloubní pohyblivost
- přispívá k prokrvení tkání
- podporuje rozvoj dýchacího aparátu
- napomáhá otužování
- je prevencí proti obezitě
- má vliv na duševní funkce
- je aktivita s nízkým úrazovým rizikem

**Které z uvedených
příkladů mají pro
tebe největší
důležitost a proč?**

Literatura:

- Hoch, M.: Plavání - teorie a didaktika. Praha, SPN 1983. č. 36-06-20/2
- Hoch, M.: Učte děti plavat. Praha, Olympia 1980. ISBN 80-7033-055-4
- Bělková, T. a kol.: Plavání-zdokonalovací plavecká výuka. Praha, Svoboda 1998. ISBN 80-205-0550-4