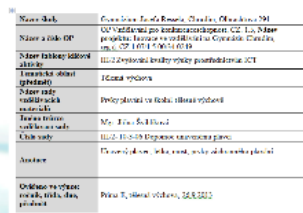


[illegible]

- šlapání vody
- vznášení
- skoky a pády do vody z okraje bazénu
- zanoření (skok, kachní ponor, delfiní ponoření)
- plavání pod vodou

- vlniční tři plavci plavou za sebou
- "uzavřený" plavec se pohybuje uprostřed a drží se prvního plavce za ramena, nártý položí na ramena zadního plavce

- vláčky tří plavců se potýkají v poloze na prsou vedle sebe
- uprostřed se nachází "erazový" plavec a drží se za ramena obou pernatých plavců

- oba plavci leží na hladině v poloze na prsou
- u nevěří plavec se drží dopředu natažených za ramena, nachází se v tělnosti, garněná

- plavec je schopen komunikace
- přecení své síly
- objevily se náhlé zdravotní problémy (želež, strach, panika)



[illegible][illegible]

- šlapání vody
- vznášení
- skoky a pády do vody z okraje bazénu
- zanoření (skok, kachní ponor, delfiní ponoření)
- plavání pod vodou

- všichni tři plavci plavou za sebou
- "unawerij" plavec se pohybuje uprostřed a drží se prvního plavce za ramena, nárty položí na ramena zadního plavce

- vlnění tří plavců se pohybuje v poloze na prsou vedle sebe
- uprostřed se nachází "uzavřený" plavec a drží se za ramena obou předcházejících plavců

- oba plavci leží na břiše v poloze na prsou
- uzavřený plavec se drží dopomáhajících za ramena, uchávě se táhnout, garnitura

- **plavec je schopen komunikace**
- **přecenil své síly**
- **objevily se náhlé zdravotní problémy (křeč, strach, panika)**

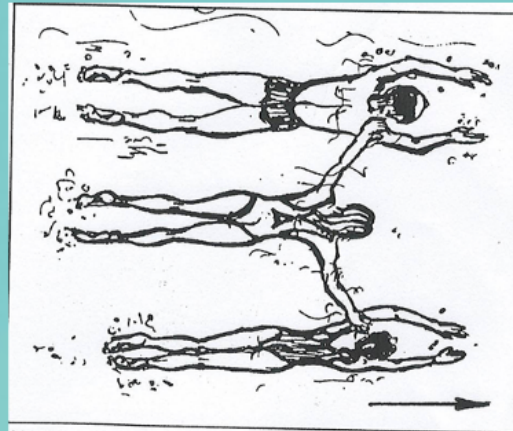
Dopomoc jedním plavcem tažením

- 
- oba plavci leží na hladině v poloze na prsou
 - unavený plavec se drží dopomáhajícího za ramena, nechává se táhnout, pomáhá kraulovým pohybem dolních končetin

Dopomoc dvěma a více plavci
LETKA
MOST

A. "LETKA"

- všichni tři plavci se pohybují v poloze na prsou vedle sebe
- uprostřed se nachází "unavený" plavec a drží se za ramena obou pomáhajících plavců



B. "MOST"

- všichni tři plavci plavou za sebou
- "unavený" plavec se pohybuje uprostřed a drží se prvního plavce za ramena, nártý položí na ramena zadního plavce



Vyzkoušej si prakticky některé prvky záchranného plavání:

- šlapání vody
- vznášení
- skoky a pády do vody z okraje bazénu
- zanoření (skok, kachní ponor, delfíni ponoření)
- plavání pod vodou

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
- vlastní video

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, 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 Švihlíková
Číslo sady	III/2- 10-3-06 Dopomoc unavenému plavci
Anotace	Unavený plavec, letka, most, prvky záchranného plavání.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, <u>26.9.2013</u>