



## Skoky do vody

## Skoky do vody rozvíjejí:

- nervosvalovou koordinaci
- prostorovou orientaci
- rozhodnost
- odvahu

[illegible]

Dbáme na bezpečnost:

- dostatečná hloubka
- skákat do volného prostoru
- rozestupy skákajících

přímé skoky

- odrazem snožmo, vzpažit
- do dálky
- skok se sklopením přednožmo, kufr
- s obraty



## Skoky

- přes tyč
- do obruče
- s chycením míče
- s deskou

Pády  
z okraje bazénu

- se sedla, z ľavou dlohou, z pľachom
- ve skupině - Izabela

Literatura:

## 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, <b>Název projektu:</b> 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- 10-3-07 Skoky do vody                                                                                                                           |
| Anotace                                       | Přímé skoky, pády, skoky v kombinaci s dalšími úkoly.                                                                                                  |
| Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět | Prima E, tělesná výchova, 8.10.2013                                                                                                                    |

# přímé skoky

- odrazem snožmo, vzpažit
- do dálky
- skok se skrčením přednožmo, kufr
- s obraty



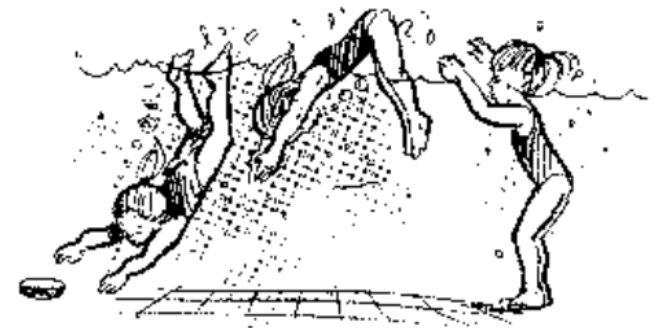
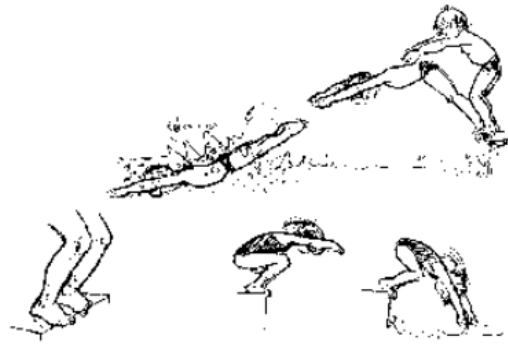
# Skoky

- přes tyč
- do obruče
- s chycením míče
- s deskou

# **Pády z okraje bazénu**

- **ze sedu, z lehu, dřepu, z předklonu**
- **ve skupině - lavina**





# 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