

[illegible][illegible]

Co se stane, když ve splývací poloze prudce upažeme?

Co se stane, když ve splývací poloze naznak zvednu paže nad vodní hladinu a vysadím pánev?

Co se stane, když ve splývací poloze prudce upažeme?

Co se stane, když ve splývací poloze naznak zvednu paže nad vodní hladinu a vysadím pánev?

charakteristika:
u plánového systému znak není
dostatečný problém
hlavní problém znak má přínos pro
zdraví, ona kontrola vad přiznala

Zaškrtni správné techniky je vyškolen
spřesně pohyby...
vyzkoušejte si
- kroužky

- Spisak



Iskazi šta ti je najviše značilo u tvojim životnim prijelomnim trenucima

- Spisak



Iskazi šta ti je najviše značilo u tvojim životnim prijelomnim trenucima

Pročišćuje ve dvojici



Tak pletí doh, pod tečny stán nahoru

Pročišćuje ve dvojici



Tak pletí doh, pod tečny stán nahoru

[illegible]

Co se stane, když ve splyňové poloze prudce upažeme?

Co se stane, když ve splyňové poloze naznak zvednu paže nad vodní hladinu a vysadím pánev?

Co se stane, když ve splyňové poloze prudce upažeme?

Co se stane, když ve splyňové poloze naznak zvednu paže nad vodní hladinu a vysadím pánev?

charakteristika:
u plavcového vzdelávaní trvá na reši
dovetných problémov
súvislejší spôsob trvá na príjme pre
zdoriv, pre horenie vďačite

Zaškrtni správné techniky je vyškolen
spřesnění pohyby...
vykvalifikuje si
- klobouk

- Spisak



Iskopi štampali iz evidencije, uključeno bilo kakvo ostalo posredno
materijale

- Spisak



Iskopi štampali iz evidencije, uključeno bilo kakvo ostalo posredno
materijale

Pročišćuje ve dvojici



Tak pali duša, pod teškim stla mahnou

Pročišćuje ve dvojici



Tak pletí doh, pod tečny stán nahoru

Literatura:

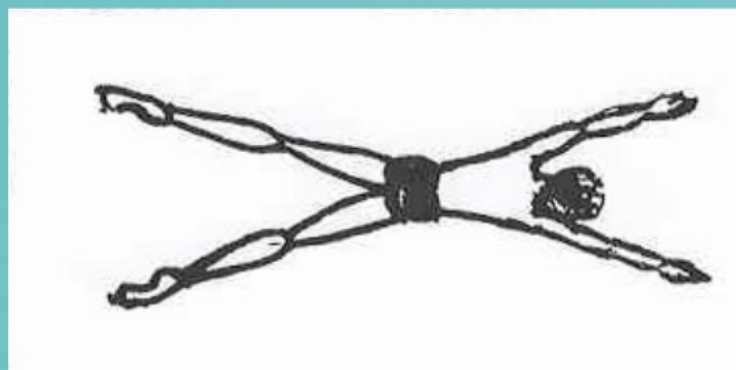
- Literatura:

charakteristika:
u plaveckého způsobu znak není
dechový problém
plavecký způsob znak má přínos pro
zdraví, pro korekce vad páteře

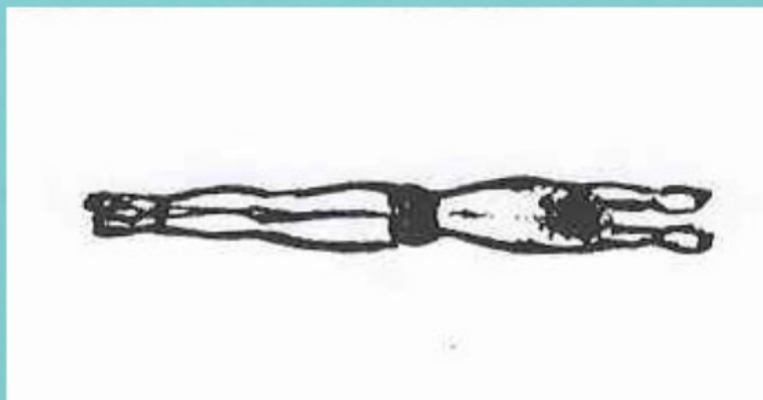
**Základem správné techniky je zvládnutí
splývavé polohy...**

vyzkoušejte si:

- hvězdu

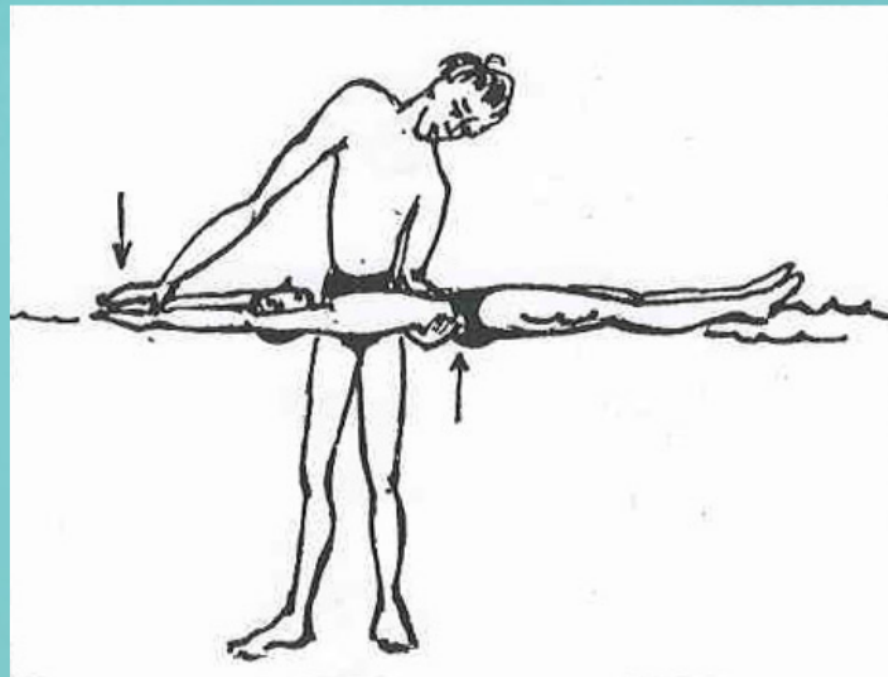


- šipku



boky tlačit k hladině, můžeme tělo nadlehčit pomocí kruhu

Procvičujte ve dvojici



tlak paží dolů, pod bedry tlak nahoru

Co se stane, když ve splývavé poloze prudce upažíme?

Co se stane, když ve splývavé poloze naznak zvednu paže nad vodní hladinu a vysadím pánev?

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 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- 10-3-09 <u>Znak – adaptace na vodní prostředí</u>
Anotace	Splývání v poloze na zádech, adaptace na vodní prostředí.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, <u>15.10.2013</u>