



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- 10-3-12 Znak - chyby
Anotace	Chyby při práci dolních i horních končetin, poloha hlavy.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 22.10.2013

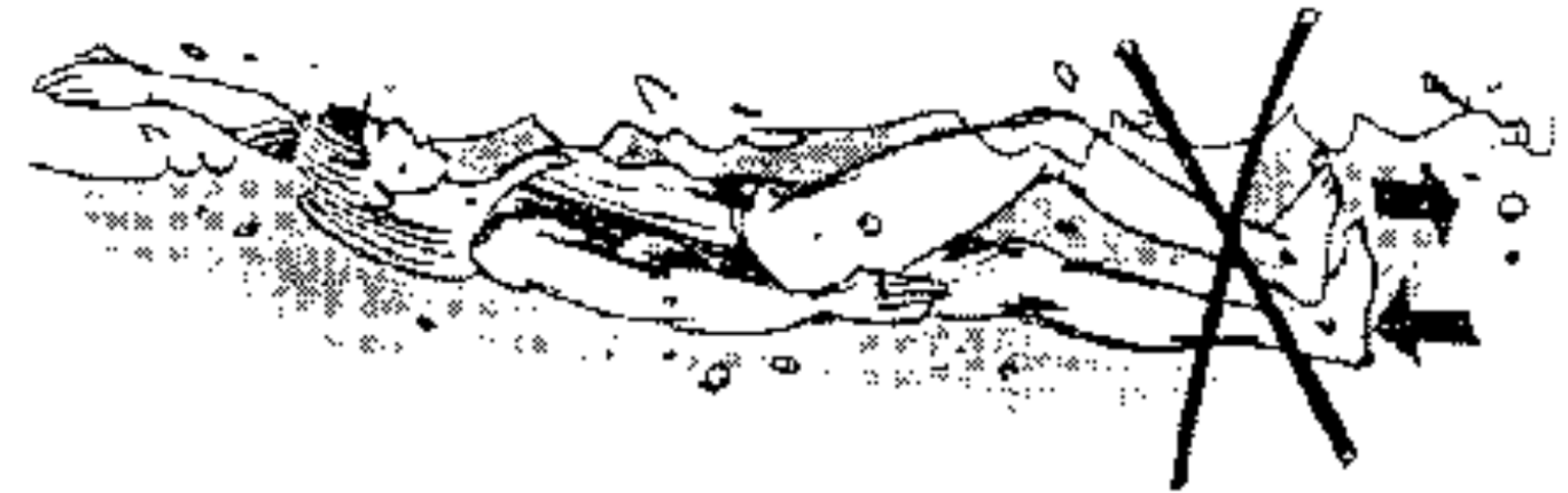
Chyby při technice znaku:

Horní končetiny:

- dohánění paží u těla (obě paže jsou v připažení)
- zanořené paže jsou v poloze vzpažení zevnitř -> vést záběr ve větší hloubce

Dolní končetiny:

- kolena se objevují nad hladinou (příčina: pohyb nevychází z kyčlí, ale pouze z kolen)
- pohyb nártů hluboko pod hladinou
- **PROHLÉDNI SI OBRÁZEK!**



Hlava:

- příliš zakloněná nebo předkloněná
- správně je brada přitažena mírně na hrudník

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