

u plaveckých způsobů určují pravidla...



**Zopakujte si pravidla!
Prakticky si vyzkousejte!**



**Zopakujte si pravidla!
Prakticky si vyzkoušejte!**

Kraul
základní obrátka:

- dohnat ruky na stěnu a překývnouti těla k obrátkové stěně pod hladinou
- nejvýhodnější poloha je na boku
- odraz ruky

chybou je současný kontakt
nohou a rukou se stěnou
Prohlédni si následující
obrázek.

Přes obrátka:

dohmat oběma rukama
současně, ramena ve stejné
výši! Prohlédni si následující
obrázek a popiš fáze obrátky.

Znak - obrátka:

- plavec se může otočit do polohy na prsa
- po dohmatu chodidla na stěnu provede odraz pod hladinou v poloze znak

Zhlédni pozorně
videoukázky!

- U obrátek rozlišujeme fáze
- naplávání
- dohmat a otočení
- odraz a splývání
- zahájení plaveckých pohybů



Literatura:

u plaveckých způsobů určují pravidla...

[illegible]

**Zopakujte si pravidla!
Prakticky si vyzkoušejte!**

Kraul
základní obrátka:

- dohnat ruky na stěnu a překývnouti těla k obrátkové stěně pod hladinou
- nejvýhodnější poloha je na boku
- odraz ruky

chybou je současný kontakt
nohou a rukou se stěnou
Prohlédni si následující
obrázek.

Přes obrátka:

dohmat oběma rukama
současně, ramena ve stejné
výši! Prohlédni si následující
obrázek a popiš fáze obrátky.

Znak - obrátka:

- plavec se může otočit do polohy na prsa
- po dohmatu chodidla na stěnu provede odraz pod hladinou v poloze znak

Zhlédni pozorně
videoukázky!

- naplávání
- dohmat a otočení
- odraz a splývání
- zahájení plaveckých pohybů



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, 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- 10-3-14 Obrátky
Anotace	Video, plavecká pravidla.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 1.11.2013

U obrátek rozlišujeme fáze

- **naplavání**
- **dohmat a otočení**
- **odraz a splývání**
- **zahájení plaveckých pohybů**

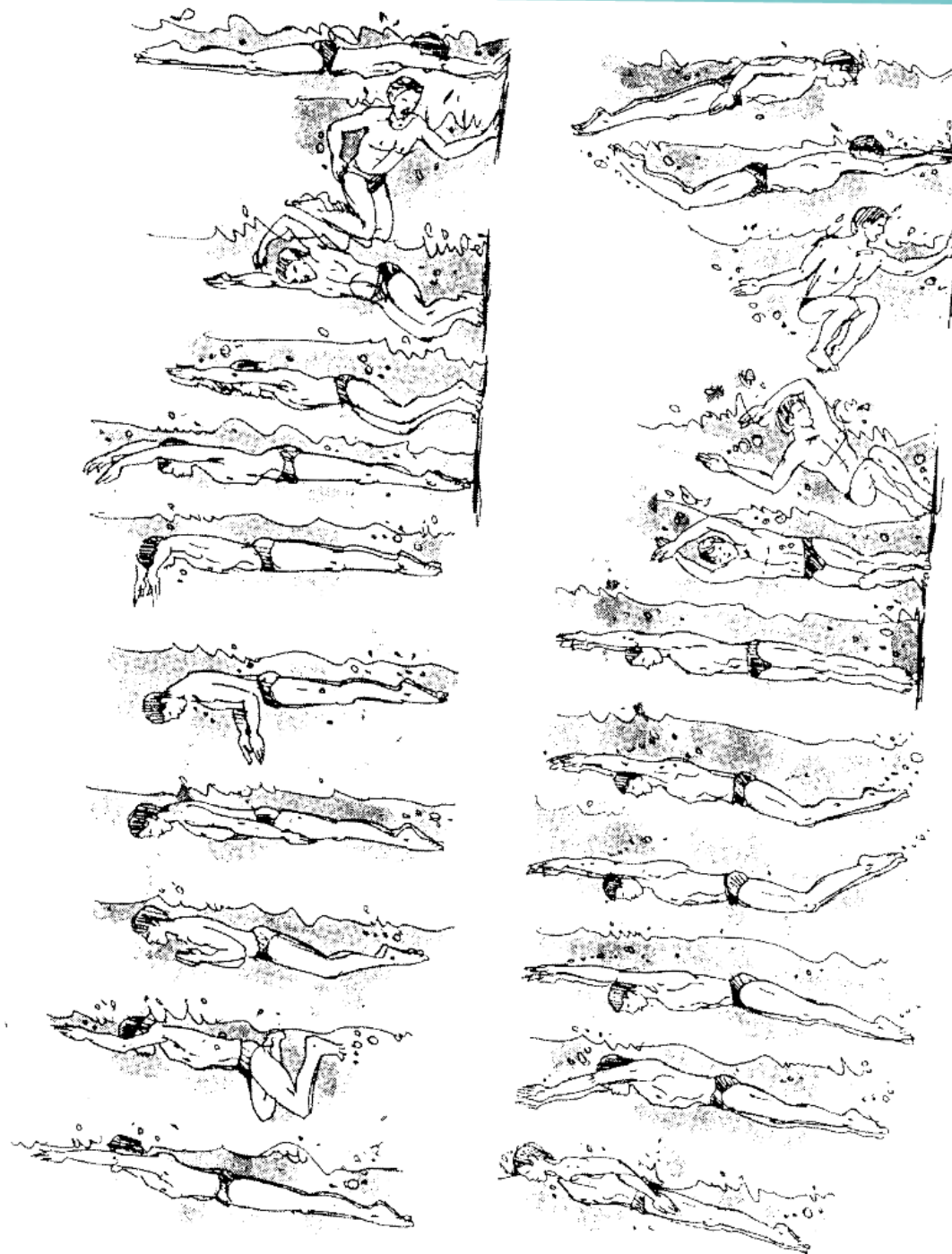
**Zhlédni pozorně
videoukázky!**

Znak - obrátka:

- **plavec se může otočit do polohy na prsa**
- **po dohmatu chodidla na stěnu provede odraz pod hladinou v poloze znak**

Prsa -obrátká:

**dohmat oběma rukama
současně, ramena ve stejné
výši!! Prohlédni si následující
obrázek a popiš fáze obrátky.**



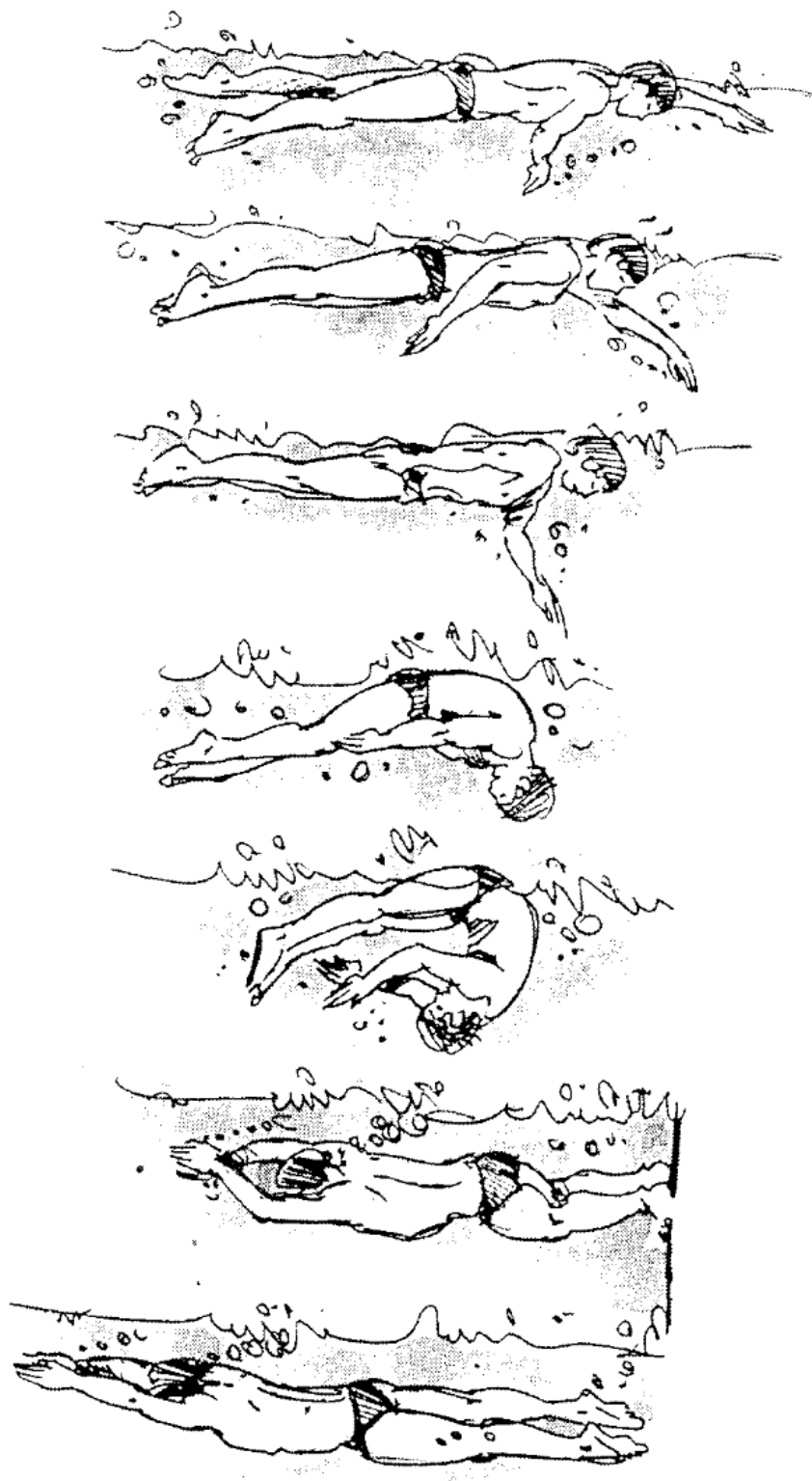
Kraul základní obrátka:

- dohmat ruky na stěnu a překývnutí těla k obrátkové stěně pod hladinou
- nejvýhodnější poloha je na boku
- odraz ruky

chybou je současný kontakt
nohou a rukou se stěnou
Prohlédni si následující
obrázek.



utí
nou



**Zopakujte si pravidla!
Prakticky si vyzkoušejte!**



- 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
- Čechovská, I. - Miler, T.: Plavání. Grada publishing, 2001. ISBN 80-247-9049-1
- vlastní video