







## 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- 10-3-15 Kraul                                                                                                                                   |
| Anota ce                                      | Charakteristika plaveckého způsobu, adaptace na vodní prostředí, video.                                                                                |
| Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět | Prima E, tělesná výchova, 5.11.2013                                                                                                                    |



## Charakteristika:

- vyznačuje se střídavou prací končetin
- vyžaduje vyšší úroveň adaptace na vodní prostředí
- je základem závodních plaveckých způsobů a sportů (vodní pólo, potápění, ploutvové plavání)
- hnací sílu vytváří nepřetržitý sled záběrů horních končetin

# Zhlédni vzorové video

## Popis pohybu horních končetin

1.
  - záběr horních končetin provádíme paží ohnutou až 90°
  - záběr horních končetin vedeme pod podélnou osou těla
  - záběr horních končetin provádíme v maximálním předozadním rozsahu
  - záběr horních končetin provádíme stupňovaným úsilím
2.
  - přenos paže vzduchem do výchozí polohy provádíme uvolněně

## **Popis pohybu dolních končetin**

- **Dolní končetiny provádí střídavý uvolněný pohyb, který vychází z kyčlí**



- 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