

Kraul - chyby

	
INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ	
Název školy	Gymnázium Světla, Brno, Okružní 381
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ.1.2, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Světla, Žáků CZ.1.2/1.1/1/16/001/001
Název třídy: klíčová aktivita	112 Zlepšení kvality výuky prostřednictvím ICT
Formální název projektu	Investice do rozvoje vzdělávání
Název sady vzdělávacích materiálů	Prvky plavání ve školní tělocvičně
Jméno učitele	Mgr. Milos Borkovec
Číslo učebnice	112 783-11 Kral - plavání
Číslo učebnice	Chyby při pohybu dolních končetin
Autor	První část, školní učebnice, 11.11.2013

Na základě uvedených informací poznat správnost při uchycení a poloze se odhadl chyby, které se dopouští...

Chyby při souhře

- špatný směr hlavy (hlava je vlna vlny v rovině zhlavě)
- špatně 1. cyklus NK a 2. cyklus

Chyby při pohybu horních končetin

- špatný záber
- špatný směr těla
- špatný pohyb při pohybu odu
- špatný pohyb při pohybu odu
- špatný pohyb při pohybu odu
- špatný pohyb při pohybu odu

Chyby dolních končetin

- přílišné ohybání v kolenou
- flexe chodidel
- přílišné napnutí dolních končetin

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-



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- 10-3-17 Kraul- chyby
Anotace	Chyby při pohybu dolních horních končetin.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 14.11.2013

Přizpůsobit řádek tabulky

Chyby při pohybu horních končetin

- zkrácený záběr
- záběry stranou těla
- zanoření ruky přes podélnou osu těla
- zanoření paže celou plochou současně
- návrat paže zbytečně vysokým obloukem, plácnutí do vody

Chyby dolních končetin

- **přílišné ohýbání v kolenou**
- **flexe chodidel**
- **přílišné napnutí dolních končetin**

Chyby při souhře

- **hluboký ponor hlavy (hlavu je třeba držet v mírném záklonu)**
- **správně 1 cyklus HK a 6 kopů**

**Na základě uvedených informací
pozoruj spolužáka při souhře a
pokus se odhalit chybu, které se
dopouští...**

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

