

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- 10-3-18 Prsa
Anotace	Charakteristika plaveckého způsobu, video.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 19.11,2013

Charakteristika:

- plavecký způsob náročný na časoprostorovou orientaci
- pohyby horních i dolních končetin jsou současné a symetrické
- plavecký způsob umožňuje dobrou orientaci na vodní ploše
- za předpokladu ekonomické činnosti i možnost vytrvalého plavání na delší vzdálenosti
- hnací silou je záběr dolních končetin

**Pozorně sleduj ukázkou
na videu!**

Popis pohybu dolních končetin

1. přípravná fáze

- ze splývavé polohy přitahujeme zvolna paty co nejblíže k hýždím, v závěru fáze jsou bérce kolmo vzhůru, plosky nohou otočeny vzhůru k hladině.

2. záběrová fáze

- vytočíme chodidla špičkami do stran ("fajfky"), následuje záběr bérce a chodidly mírně do stran a zejména vzad do úplného spojení končetin ve splývavé poloze.

Popis pohybu horních končetin

- ze splývavé polohy provádíme záběr miskovitě tvarovanými dlaněmi mírně do stran dolů a vzad na úroveň osy ramenní
- spojit ruce před tělem a zvolna protáhnout paže dlaněmi otočenými dolů do výchozí polohy
- připojit pravidelné dýchání, vdech se provádí na počátku záběru paží, následuje dlouhý a úplný výdech.

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
- vlastní video