

Motýlek

	
Název školy	Gymnázium Jirák Znojmo, Okružní 121
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ, LE, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Okružní, číslo CZ.1.07/1.1/00/01/0000
Název školní klíčové aktivity	202 Orientace v oboru vzdělávání ICT
Tematická oblast (předmět)	Občanská výchova
Název sady vzdělávacích materiálů	První plavání ve školní tělocvičně
Jméno učitele	Mgr. Jana Šedláková
Učební osnovy	202, 202.2, 20. Školní
Číslo sady	Charakteristika plaveckého způsobu, video
Autor	Ing. Jan Šedlák
Odlišná ve vzhledu, obsahu, formě, grafice	Předmět, školní video, 21.11.2013

Charakteristika

- motýlek patří k nejrychlejším plaveckým technikám
- z hlediska koordinace pohybů je nejnáročnější
- vznikl vývojem z techniky prsa vzhledem k vlnivému pohybu těla, nazývan detřin

Zhlédni ukázkové video

Proč je zvládnutí techniky plaveckého způsobu motýlek náročné?

• předpokládá zvládnutí techniky kral
• pohyb paží je náročný na pohyblivost
• koordinaci hlavy
• rovnováhu je i součástí očištění

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

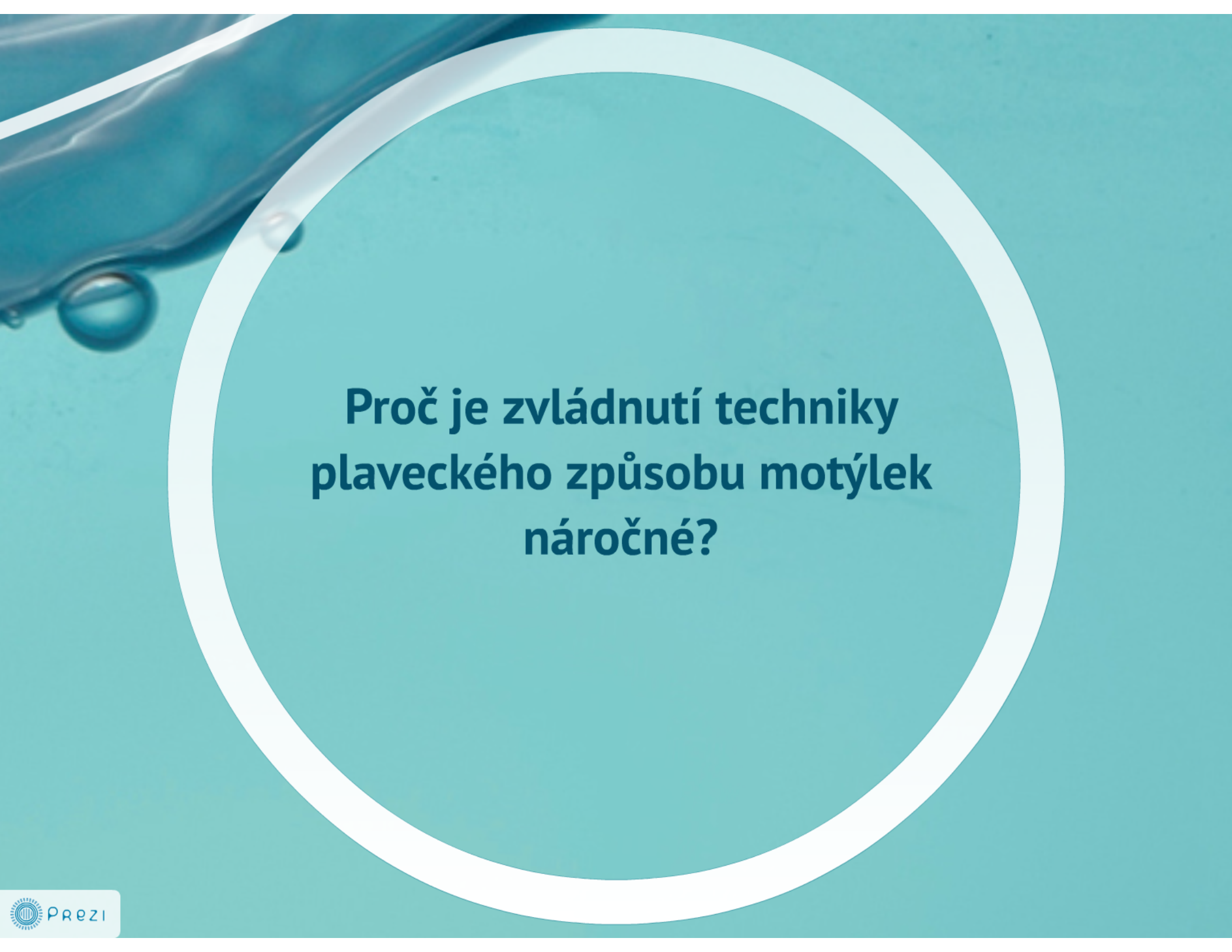


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

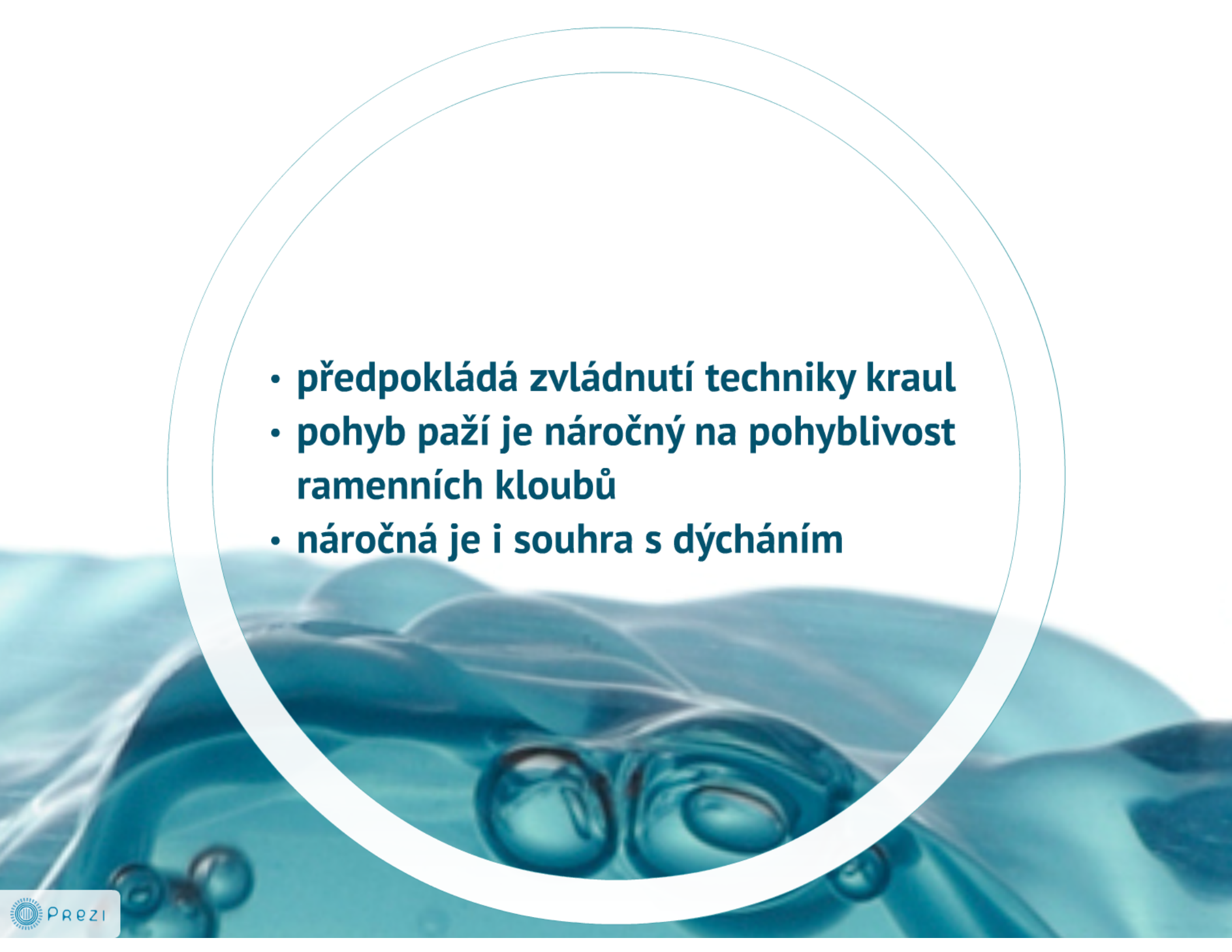
Název školy	Gymnázium Josefa <u>Ressela</u> , Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, <u>reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249</u>
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím 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- 10-3-20 Motýlek
Anotace	Charakteristika plaveckého způsobu, video.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 21.11.2013



Zhlédni ukázkové video



**Proč je zvládnutí techniky
plaveckého způsobu motýlek
náročné?**

- 
- **předpokládá zvládnutí techniky kraul**
 - **pohyb paží je náročný na pohyblivost ramenních kloubů**
 - **náročná je i souhra s dýcháním**

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