

# Výuka plavání předškolních dětí ve volném čase

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7505 – Vychovatelství  
*Studijní obor:* 7505R004 – Pedagogika volného času  
*Autor práce:* **Žaneta Pilnáčková**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Klára Kuprová, Ph.D.



Technická univerzita v Liberci  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Žaneta Pilnáčková**  
Osobní číslo: **P13000344**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Výuka plavání předškolních dětí ve volném čase**  
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

#### Cíl

Vytvoření programu plavecké výchovy zaměřený na rozvoj plaveckých dovedností předškolního dítěte.

Popsat metodiku plavecké výchovy předškolních dětí.

#### Požadavky

Realizace programu.

Vyhodnotit úspěšnost programu.

#### Metody

Dotazník, pozorování.



Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**ČECHOVSKÁ, I.** Plavání dětí s rodiči. 1. vyd. Praha, Grada Publishing, 2002.  
ISBN 80-247-0211-8.

**DVOŘÁKOVÁ, H.** Sportujeme s nejmenšími dětmi. 1. vyd. Praha, Olympia,  
2001.  
ISBN 80-7033-313-8.

**HOCH, M.** Učte děti plavat. Praha, Olympia, 1991. ISBN 80-7033-055-4.


**MIKLÁNKOVÁ, L.**, Plavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané  
determinanty její úspěšnosti, Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc 2007.  
ISBN 978-80-244-1674-8.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Klára Kuprová, Ph.D.**  
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **16. prosince 2016**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 16. června 2016

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 28.6. 2016

Podpis: 

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Kláře Kuprové, Ph. D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za laskavý a vstřícný přístup, přínosné rady, připomínky a podněty. Poděkování patří i členům SPKLI za umožnění a realizaci výukového plánu a také za podporu a pomoc při programu pro moji bakalářskou práci. A v neposlední řadě děkuji své rodině 1za projevenou trpělivost a shovívavost po celou dobu mého studia.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá plaveckou výukou dětí předškolního věku. První teoretická část je zaměřená na historii plavecké výuky ve světě a v České republice. Další kapitoly se zabývají technikou jednotlivých způsobů plavání a jejich výukou u dětí předškolního věku. Druhá, praktická část této práce, obsahuje vypracovaný postup výuky plavání v rozsahu 20 hodin.

## **Klíčová slova**

plavání, plavecké pomůcky, plavecké způsoby, předškolní děti, volný čas, výuka

## **Annotation**

The bachelor thesis deals with swimming lessons for prechool children. The frist chapters of the thesis are focused on the world and Czech history of swimming lessons, the technique of the swimming strokes, and the swimming strokes tution for preschool children. The main part of this work includes 20 elaborated swimming lessons.

## **Key words**

free time, learn, preschool children, swimming, swimming aids, swimming stroke

# Obsah

Úvod .....	7
1 Teoretická část.....	8
1.1 Historie plavání .....	8
1.1.1 Světový vývoj .....	8
1.1.2 Vývoj základního plaveckého výcviku v Českých zemích.....	9
1.2 Děti a plavání .....	10
1.2.1 Vývoj dětí v předškolním věku .....	10
1.2.2 Psychosomatický vývoj .....	11
1.2.3 Psychosociální vývoj.....	12
1.2.4 Vývoj osobnosti.....	12
1.3 Plavecká výuka dětí v mateřských školách .....	13
1.3.1 Důležité zásady při výuce.....	14
1.3.2 Metody nácviků .....	14
1.3.3 Předplavecká výuka - hry ve vodě .....	15
1.3.4 Cíle plavecké výuky.....	16
1.3.5 Obsah učiva .....	16
1.4 Plavecké pomůcky .....	17
1.5 Technika plavání dětí předškolního věku .....	18
1.5.1 Kraul .....	18
1.5.2 Znak.....	20
2 Praktická část.....	22
2.1 Cíle bakalářské práce .....	22
2.2 Metodika práce .....	23
2.3 Příprava výuky a výuka plavání .....	24
2.3.1 První hodina.....	24
2.3.2 Druhá hodina .....	28
2.3.3 Třetí hodina.....	30
2.3.4 Čtvrtá hodina .....	32
2.3.5 Pátá hodina .....	33
2.3.6 Šestá hodina.....	35
2.3.7 Sedmá hodina .....	37
2.3.8 Osmá hodina.....	39
2.3.9 Devátá hodina.....	40
2.3.10 Desátá hodina .....	43
2.3.11 Jedenáctá hodina .....	44
2.3.12 Dvanáctá hodina .....	46
2.3.13 Třináctá hodina .....	48
2.3.14 Čtrnáctá hodina.....	50
2.3.15 Patnáctá hodina .....	52
2.3.16 Šestnáctá hodina .....	54
2.3.17 Sedmnáctá hodina.....	55
2.3.18 Osmnáctá hodina .....	56
2.3.19 Devatenáctá hodina .....	57
2.3.20 Dvacátá hodina .....	60
3. Ověřování úspěšnosti programu.....	61
3.1. Metodologie ověřování programu.....	61
3.2. Prezentace výsledků (dotazník) .....	62
3.3. Zhodnocení na základě vlastního pozorování.....	68
3.4 Závěr dotazníkového šetření .....	70
4 Diskuze.....	71
5 Závěr .....	72
6 Seznam použité literatury .....	74
7 Přílohy.....	76

# Úvod

Již v daleké minulosti naši předkové věděli, jak je důležité umět plavat. Tento um využívali pro záchranu životů, nebo naopak v boji. Vezměme si jako příklad piráty nebo lodní vojska, kteří se takto mohli dostávat nepozorovaně a bezpečně přes vodní příkopy k nepříteli. Jak je známo, že pod vodou náboje z pistole mají o dost kratší trajektorii střely a menší pravděpodobnost zásahu.

Plavání je pohybová činnost, díky níž si můžeme upevnit zdraví a zachránit také lidské životy. Proto v každém plaveckém areálu, lodi nebo na plážích můžeme vidět plavčíky, kteří na bezpečnost plavců dohlíží. Učit se dovednosti plavání není nikdy pozdě a je přeci jenom lepší začít se učit, než nikdy. Bakalářská práce je zaměřena na výuku plavání dětí předškolního věku ve volném čase. Zahrnuje nejen teoretické poznatky, ale i praktické trenérské zkušenosti. Velká část informací v bakalářské práci, které zde prezentuji v praktické části, pochází z přímé výuky dětí a hlavně z vlastních trenérských zkušeností získaných při výuce a z cenných rad od zkušenějších trenérek.

Téma bakalářské práce si zvolila autorka na základě zkušeností a znalostí v plavecké výuce. Trenérství a závodnímu plavání se v její rodině věnují všichni od nejstaršího po nejmladší. Díky jejímu dědečkovi a mamince, kteří ji k plavání přivedli, mohla využít v praktické části své znalosti ve výuce předškolních dětí. Program v praktické části je sestaven tak, aby děti zaujal a motivoval je do další výuky. Dá se říct, že na ní leží budoucnost sportovně plaveckého klubu Liberec, neboť právě z jejího družstva předškolních dětí se postupem času mohou stát profesionální závodníci.

Cílem této práce je předložit a vyhodnotit výukový plán, který je zaměřen na děti předškolního věku.



# 1 Teoretická část

## 1.1 Historie plavání

### 1.1.1 Světový vývoj

Plavání se dá považovat za jeden z nejstarších sportů, jelikož se vyvinulo již v pravěku jako jedna z nutností k přežití. Přestože nemůžeme jakkoliv dokázat vztah člověka k plavání, můžeme předpokládat, že v té době patřilo plavání k běžným pohybovým dovednostem jako chůze a běh. Tyto dovednosti byly potřebné ke každodennímu boji s přírodou a nepřítelem. Lidé se učili plavat napodobováním pohybů zvířat.

První doklady o plavání pochází z dob starého Egypta, a to na malbách, vázách a soškách.

Z té doby se dá prokázat velká obliba plavání. Ve starém Egyptě bylo dovoleno plavání dokonce i ženám, o čemž vypovídá vyobrazení na soškách či vázách. Otrokáři si domů zvali učitelé, kteří je učili nejen různým druhům umění, ale i tělesné výchově, a to včetně plavání.

Staré Řecko zaznamenalo největší rozmach tělesné výchovy. Plavání se stalo jedním z nejdůležitějších předmětů na tamních gymnáziích a dostalo se i na tělovýchovné slavnosti na počest řeckých bohů. Významnou roli hrálo i v přípravě vojska, kde vznikaly i specializované skupiny. Zvláštní roli v rozvoji plavání měla i řecká pověst o Leandrovi. Ten údajně každý večer přeplaval Dardanelskou úžinu za svojí milenkou. Později, roku 1810, se legendu rozhodl ověřit známý anglický básník G. G. Byron a vzdálenost přeplaval. Tím zároveň položil základy sportovního plavání, které v počátku úzce souviselo s vytrvalostními výkony. Až v době humanismu se tělesná výchova začala opět prosazovat jako důležité cvičení. Podporovali ho známí pedagogové jako Rousseau, Rabelais nebo Locke (Čechovská, Miler, 2008).

### 1.1.2 Vývoj základního plaveckého výcviku v Českých zemích

Naše země neprošla stejným historickým výbojem jako Řekové a Římané. Nemáme sice žádné doložené informace z dřívějších dob, ale z historie se můžeme dozvědět o českém vojsku, které vyhrálo díky tomu, že přeplavalo řeku, a tím překvapilo nepřítele.

O výuce plavání se dá hovořit až v první polovině 19. století, kde se objevuje úsilí prosadit plavání ve školství. S lepšími kulturními zvyky a se zlepšením kulturního života, plavání začalo působit na školách a později i ve sportovních klubech. Někteří lidé se snažili o to, aby dosavadní málo praktický obsah výuky plavání byl nahrazen živější náplní. Ve druhé polovině 19. století už byla na základních školách zavedena plavecká výuka, o pár let později i na gymnáziích. Počátkem 20. století se výuka plavání ještě více rozšířila. Problémový však byl rok 1922. Na školách se objevily nové osnovy, které výuku plavání zatlačily do pozadí. Do popředí se dostalo před válkou, a to především na středních školách. Na vysokých školách se plavání poprvé zavedlo až po válce (Čechovská, Miler, 2008).

Pro děti, které chodily do pražských škol, organizoval kurzy plavání pražský učitel František Graftnetter. Měl myšlenku naučit plavat všechny děti ve škole i v mateřské škole. Věděl, že sám všechny děti plavat nenaučí, a tak kromě kurzů plavání pro děti pořádal i kurzy pražských plaveckých instruktorů. Podobně působil i v Brně František Majda. Velký význam ve výuce plavání má organizace YMCA, která zavedla plavecký výcvik na letních táborech.

Plavání je dle MŠMT (2013) do rámcového vzdělávacího programu zařazeno plavání ve vzdělávací oblasti pod okruhem Člověk a zdraví oboru Tělesná výchova. Je charakterizováno jako činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Základní plavecký výcvik zde zahrnuje hygienu plavání, adaptaci na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoc tonoucímu (MŠMT, 2013). Zdokonalovací plavecká výuka obsahuje další plavecké dovednosti, další plavecký způsob, dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti. Hovoří-li se o plavání na základní škole, má se většinou na mysli výcvik ve třetím a čtvrtém ročníku. Základní plavecký výcvik byl roku 1980 uzákoněn a byl pro žáky základních škol povinný, uvádí Preislerová (1983).

Nyní je tomu však jinak. Výuku plavání lze v souladu s § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky uskutečňovat v souladu se školním vzdělávacím programem (do jeho vydání v souladu se schválenými učebními dokumenty), a to ve dvou zpravidla po sobě následujících ročnících prvního stupně v rozsahu nejméně 20 hodin během jednoho ročníku (MŠMT, 2005).

## 1.2 Děti a plavání

Děti mají od narození příznivý vztah k vodě. Pobyt ve vodě uspokojuje jejich fyzické i psychické potřeby neboť voda dokáže dítě na dlouho zaujmout. Děti vodu mohou pozorovat, potápět se, zkoumat její vlastnosti a hrát si při potápění a plavání (Hoch, 1991).

Již během těhotenství, kde se dítě pohybuje v plodové vodě, je nejlepším cvičením pro těhotné ženy právě pohyb ve vodě. Po narození dítěte se najde mnoho rodičů, kteří využijí kurzy plavání s miminkem, které vede zkušený odborník. V této výuce dochází k těsnému kontaktu dítěte s rodiči. Pokud dítě tohle v nízkém věku absolvuje, je schopno se posouvat dál. Ale i děti, které tyto kroužky nenavštěvují, mohou postupovat ze základního plavání pro nejmenší dál a dál.

### 1.2.1 Vývoj dětí v předškolním věku

Jednotlivé úseky života jsou vždy něčím charakteristické. Jednak určitými schopnostmi jedince nebo jeho přístupem k okolnímu světu. V momentě, kdy se dítě narodí, začíná proces jeho stárnutí (Příhoda, 1997).

Věková období dle Příhody s uvedenými roky:

- kojeneček (0 - 1).
- Batole (1 - 3).
- Předškolní věk (3 - 6).
- Mladší školní věk (6 - 11) prepubescence.
- Starší školní věk (11 - 15) pubescence.
- Mladší dospělost (15 - 20) postpubescence.

Předškolní věk, nazývaný též věkem hry, trvá od třetího do šestého roku života a dochází při něm k rozvoji osobnosti a individuality dítěte. Koncem tohoto období nastává velký mezník v životě dítěte, jímž je nástup do školy. Přichází většinou v šesti letech, ale může být o rok až dva odložen (Příhoda, 1977).

Dětmi předškolního věku se ve své publikaci *Vývojová psychologie I*, zabývá také paní Vágnerová, která nazývá toto období věkem iniciativy, kdy má jedinec potřebu něco si dokazovat a potvrzovat tak své kvality. Rozvíjí se vztahy a spolupráce s vrstevníky (Vágnerová, 2005). O tomto období se hovoří jako o nešťastnější části života člověka. Jedinec už bývá samostatný, již bez problémů mluví a dospělé považuje za autoritu (Vyskotová, Macháčková, 2003).

## 1.2.2 Psychosomatický vývoj

U dítěte se stále rozvíjejí motorické schopnosti a roste kvalita koordinace. Můžeme také pozorovat velmi významné změny. Pohyby dítěte jsou plynulejší a přesnější, dítě je schopné samo bez pomoci chůze a běhu. Langmeier ve své knize uvádí, že tříleté dítě zakončilo důležitou etapu svého vývoje, ve které se naučilo chodit a pohybovat se už plně po způsobu dospělých (tady bych chtěla poznamenat, že jako učitelka v mateřské škole mohu pozorovat určitý vývoj dítěte a v dnešní době jsou ty děti v určitých směrech pomalejší. Tudiž nesouhlasím tedy s tvrzením Langmeiera, že tříleté dítě je schopné se plně pohybovat po způsobu dospělých). Dítě zvládá chůzi po rovném terénu stejně dobře, jako po nerovném, zvládá také samostatně chůzi ze schodů (v mateřské škole i některé pětileté děti vyžadují pomoc dospělých). „V předškolním věku se postupně zdokonaluje hrubá motorika a ke konci se zlepšuje i jemná motorika (práce rukou). Správně vyvinuté tříleté dítě dobře chodí, rozběhne se, utíká bez častých pádů (Machová, 2002). I když v knize Langmeier uvádí, že dítě již ve čtyřech letech přeskakuje nízké překážky, samo se oblékne a jezdí na tříkolce, tak z mého vypořádání dětí tohoto věku v mateřské škole vyplývá, že děti ve věku dvou let se již samy obléknou s příležitostnou pomocí, přeskocí nízké překážky a také jsou zručné v jízdě na tříkolce. Možná je to tím, jakou možnost rozvíjení v předškolním zařízení nabízejí.

### **„Psychický vývoj je ovlivněn rozvojem poznávacích procesů.**

*Předškolák vnímá objekty prostředí globálně (nevšímá si jich do detailů), a nebo je schopen zaměřit se na detail. Velký význam má zrakové vnímání, které pomáhá rozvíjet názorné myšlení. Dále také sluchové vnímání, které je důležité pro rozvoj paměti“ (Šulová, 2010 s. 75).*

### **„Se zrakovým vnímáním je spojena orientace v prostředí.**

*Jestliže zrakové vnímání chybí, pak se představa prostoru utváří jiným způsobem – pomocí hmatu, sluchu a pohybu. V tomto období se také velmi pomalu vytváří vnímání času. Minulost a budoucnost nemají pro dítě přesný obsah, protože žije v přítomnosti“ (Šulová, 2010 s. 78).*

### **„Sluchové vnímání urychluje rozvoj řeči.**

*V předškolním období se řečové dovednosti dítěte zlepšují ve všech složkách. Dítě začíná vyslovovat všechny hlásky včetně r a ř, učí se zazpívat jednoduchou melodii. Mluvení dítěte s dospělými je důležité pro rozvoj mechanické paměti, která má v tomto období neskutečnou kapacitu“ (Šulová, 2010 s. 78).*

Významnou roli u předškoláka hraje také fantazie, která mu objasňuje věci pro něj nesrozumitelné a naučí ho soustředěnosti a sebeovládání. Fantazii dítěte bychom měli plně podporovat a rozvíjet. Díky fantazii si skutečnost upraví tak, aby pro něj byla co nejpříznivější, což se projevuje také v existenci tzv. dětské lži. Můžeme v ní nalézt osobní přání nebo aktuální pocity. Dětská lež představuje pro dítě skutečnost a bezmezně jí věří (Šulová, 2010).

Dalším charakteristickým projevem tohoto období je hra a kresba. Kresba je jedna z forem, kde dítě projevuje vlastní chápání reality. Nekreslí, co vidí, ale co o zobrazovaném zná. Dalším vyjádřením dítěte je hra, ta umožňuje splnit přání. Ve hře se dítě stává například policistou, vojákem, lékařem či učitelem. I pohádkové bytosti mají svůj charakter. Jsou buď dobré, nebo zlé. Díky hře se dítě učí rozlišovat tyto vlastnosti (Šulová, 2010).

Pro předškolní období je velmi charakteristický rychlý vývoj motorických dovedností. Děti již bez problému zvládají oblékání, zavazování tkaniček nebo zapínání knoflíků. Poznávají sporty, seznamují se s jízdou na kole, bruslením, lyžováním nebo plaváním (Šulová, 2010).

### **1.2.3 Psychosociální vývoj**

V předškolním věku si dítě ještě nedokáže dobře oddělit skutečnost od fantazie (bojí se snů a představ, proto se občas stane, že dítě večer z ničeho nic začne brečet a nedokáže najít příčinu). V tomto věku dítě ještě nechápe vztah mezi příčinou a následkem (Mertin, Gilernová, 2015). Neživým předmětům přisuzuje lidské pocity, myslí si, že lidé ovládají všechny přírodní děje. Proto když se dítě dívá na film, není schopné rozeznat realitu a smyšlený děj. Chce být jako hrdina v seriálu. Toto nereálné myšlení vrcholí mezi 3-4 lety, ale také až v 5-6 roku (Matějček, Miller, 2005).

### **1.2.4 Vývoj osobnosti**

*„Vývoj lze charakterizovat jako celistvý, individuální proces, který zahrnuje somatickou i psychickou stránku osobnosti. Osobnost je z psychologického hlediska každý od chvíle, kdy jeho psychika začne vykazovat specificky lidskou formu fungování“* (Nakonečný, 1993 s. 43).

*„Vývoj má široký význam. Vývoj chápeme jako řadu zákonitých změn, které nastávají v zákonitém pořadí. U člověka sledujeme vývoj tělesný a duševní“* (Vágnerová 2005 s. 16).

*„První polovina života je podle Junga fází růstu expanze, kdy budujeme svoji personu, jakousi povrchovou složku osobnosti, jež je v čilém kontaktu s okolím, dopomáhá k úspěchu a hmotně zajišťuje nás i naši rodinu“* (Říčan, 2007 s. 166).

Děti potřebují rodinné zázemí, které je pro ně velice důležité. Vliv rodiny je velmi důležitý při vytváření citových, povahových a mravních vlastností (Říčan, 2007). Rodina je primární skupina, která je pro rozvoj dítěte velmi důležitá. Pokud rodina neplní nějakou ze svých funkcí, může to mít špatné následky.

### **1.3 Plavecká výuka dětí v mateřských školách**

Plavecký výcvik dětí musí mít plán a organizaci, musí být intenzivní a zábavný, a proto do každé hodiny zahrnujeme hry. Lekce musí být zaměřeny na plavání s plaveckými pomůckami, na vodní hry a základy plaveckých způsobů. Pro udržení dětské pozornosti musí být lekce intenzivní s častým střídáním činností.

Při plavecké výuce se děti seznámí s vodním prostředím, naučí se plaveckému dýchání, splývání, potápění, kraulové a znakové nohy a také skoky do vody (Miklánková, 2007).

Důležitý je také nácvik plavání na suchu a ve vodě. Víme, že na suchu nikoho plavat nenaučíme, ale pokud chceme někoho naučit plavat, je dobré ukázat daný pohyb na suchu. Pokud dítě mimo vodní prostředí pochopí, jak se daný pohyb provádí, předvedeme tuto dovednost ve vodě. Děti se učí podle názorného předvedení cvičitele (Preislerová, 1983).

### 1.3.1 Důležité zásady při výuce

Chcete-li mít při plavecké výuce úspěch, měli byste dodržovat určitá pedagogická pravidla a zásady.

- **Zásada cílevědomosti** - stanovení cíle výchovy, pokud není předem stanoven cíl, je výuka chaotická.
- **Zásada systematickosti** - postupovat od jednoduššího cvičení ke složitějšímu.
- **Zásada aktivity** - dítě musí být samo aktivní, musí chtít samo něčeho dosáhnout nebo něco změnit (vedeme, motivujeme, povzbuzujeme ...).
- **Zásada uvědomělosti** - dítě si musí být vědomo, proč se snaží.
- **Zásada trvalosti** - nacvičované pohyby se musí stát pevným základem pro další technicky dokonalejší prvek.
- **Zásada soustavnosti** - výuka by měla být systematická, ne nahodilá. Dítě by mělo mít pocit, že nás jeho snaha a píle zajímá.
- **Zásada individuálního přístupu** - každého jedince přijímat jako jedinečnou osobnost a přistupovat přiměřeně k jeho individuálním potřebám.
- **Zásada názornosti** - dítě musí mít přesně vytvořenou představu o nacvičovaném pohybu, (názorně ukážeme, co po dítěti chceme).
- **Zásada přiměřenosti** - vybíráme takové cvičení, které jsou děti schopné provést (neklademe nepřiměřené požadavky) (Pedrolleti, Miller, 2007).

### 1.3.2 Metody nácvičků

Metody plavecké výuky se dlouho zdokonalovaly. Jako úplně první byla metoda samoučení. Lidé se v blízkosti řek učili plavat sami. Tuto metodu můžeme vidět i dnes (plavec samouk), má to však nevýhody. Takový plavec se většinou naučí pohyby technicky špatně. Na počátku 19. století se objevila metoda povrchová, takzvaná „bidla“. Další metoda „nadlehčení“, kde se vyučovalo pomocí různých pomůcek. Taková metoda vedla k tomu, že se děti učily plavat s nesprávnou polohou těla. (V dnešní době se také používají nadlehčovací pomůcky, jsou však rozdílné, a tak s jejich používáním nedochází k nesprávné poloze těla). 20. století nám přineslo metodu „důvěry a sebedůvěry“. Ta byla zásadně proti nadlehčovacím pomůckám (Čechovská, Miler, 2008).

Dnes jsou tři základní metody nácviků, které se dělí podle věku. Tyto tři metody přejímají pozitivní zkušenosti z předchozích metod a doporučují nadlehčovací pomůcky (Čechovská, Miler, 2008).

### **Metoda komplexní**

Používá se u nejmenších dětí pro adaptaci s vodním prostředím.

### **Metoda analyticko – syntetická**

Tato metoda nebere příliš ohled na to, že se daná osoba potýká se strachem z vodního prostředí a počítá s tím, že se samo s tímto strachem vyrovná. Začíná ihned s odděleným nácvikem nohou a paží.

### **Metoda smíšená**

Je kombinovaná z předchozích dvou metod. Kombinuje se podle dětí, které učíme s ohledem na to, jaké mají dosavadní plavecké dovednosti (Hoch, 1991).

## **1.3.3 Předplavecká výuka - hry ve vodě**

Cílem předplavecké výuky je seznámení dítěte s vodním prostředím a odbouráním strachu z nového prostředí (Čechovská, Jurák, Pokorná, 2012). Děti se učí poznávat věci pod hladinou, na hladině a nad hladinou. K takovému poznávání se z 90 % používají hry, protože je to pro děti zábavnější a živější. Takové hry jsou:<sup>1</sup>

- dýchání nad, na a pod hladinou.
- Splývání na zádech a na břiše.
- Pohyb po bazénu.
- Pohyb pod a nad hladinou.

---

<sup>1</sup>Hry jsou detailně popsány v praktické části práce.



### 1.3.4 Cíle plavecké výuky

Cílem plavecké výuky ve 2. etapě je naučit dítě plavat. Mělo by se naučit dva základní plavecké způsoby. Dvě nejčastější kombinace, které se v plaveckých školách vyučují, jsou kraul - znak a prsa - znak.

- Seznámení dítěte s vodním prostředím, získání trvalejšího vztahu k vodě, odbourat strach z vody a neznámého prostředí.
- Sestavit hodinu tak, aby děti hry zaujaly a přitom si osvojily nový prvek. Výuková hodina by měla obsahovat 90 % her a 10 % k cílenému nácviku nového prvku (Hoch, 1991).

### Úkoly

- Naučit dítě rozpoznávat věci nad a pod hladinou, potopení hlavy, rytmické dýchání do vody, splývavou polohu na břiše a zádech, zvládnutí kraulového pohybu nohou v obou polohách, potápění a orientaci pod vodou, skoky do vody.
- Připravit dítě pro vstup do velkého bazénu.

### 1.3.5 Obsah učiva

Ve 2. etapě se děti učí:

- orientovat se ve vodním prostředí a potápět se s otevřenými očima.
- Vydechovat do vody.
- Splývat na zádech a na břiše.
- Dva základní plavecké způsoby.
- Skákat do vody (pro lepší orientaci ve vodě).

Vzhledem k tomu, že 2. etapa je ve většině plaveckých škol rozložena do dvou po sobě následujících ročníků po 20 hodinách, jak bylo výše uvedeno, navazuje na tento základ.

- Zlepšování technického provedení plaveckého způsobu.
- Zdokonalování dýchání.
- Zvyšování počtu uplavaných metrů.
- Výuka třetího plaveckého způsobu (u starších dětí).
- Se všemi dětmi se však nedá zvládnout celý obsah učiva, protože každé dítě má jiné pohybové dovednosti (Pedroletti, Miller, 2007).

## 1.4 Plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky jsou nezbytnou součástí plavecké výuky. Používají se při výuce všech věkových kategorií od kojenců až po dospělé. V předškolním věku se plavecké pomůcky využívají nejčastěji. Dětem pomáhají překonat strach z vody a vytváří u dětí pocit bezpečí (například nadlehčovací opasek). Plavecké pomůcky pomáhají při výuce nových prvků, ale i při zdokonalování techniky plavání. Jsou důležitou součástí her ve vodě. V dnešní době jsou většinou vyráběny z lehčeného polyethylenu, který umožňuje výrobu různých tvarů a velikostí (Čechovská, Miler, 2008).

Pomůcky se dělí na nadlehčovací, sloužící k nácvikům prvků a sloužící ke hrám, neboli doplňující pomůcky.

Nadlehčovací pomůcky slouží dětem pro pocit bezpečí a udržení je nad hladinou. Pomůcky se upevňují přímo na tělo (ježečci, nadlehčovací kroužky, my je spíše nepoužíváme). Výhodou ježků je to, že jednotlivé barevné části můžeme přidávat nebo ubírat podle vyspělosti dítěte. Je tak nadlehčováno více či méně, přesně jak potřebujeme. Nadlehčovací pomůcky se ve výuce snažíme využívat co nejméně, aby si na ně dítě nezvyklo.

*„V etapách, kdy začátečníka seznamujeme s vodou a adaptujeme ho na podmínky výuky, neužíváme nadlehčovací pomůcky, které připevňujeme nebo navlékáme na tělo (vesty, nákrčníky, kruhy, rukávky). Začátečník má pocítit vztlak, ztrátu rovnováhy, odpor vody při pohybu, vlastními pokusy (experimentováním) má zjistit, jak se ve vodě položit na vodu nebo jaké dělat pohyby rukama, aby mu jednou pomohly v pohybu vpřed a jindy setrvat v určité poloze. Nadlehčovací pomůcky ovlivňující polohu těla využíváme především ve fázi soustředěného nácviku záběrových pohybů s nízkou účinností. Pomůcky je třeba střídát a korigovat míru nadlehčení tak, aby nedošlo k závislosti na konkrétním způsobu nadlehčení“ (Čechovská a Miler, 2008, s. 32).*

Pomůcky sloužící k nácvikům plaveckých prvků jsou pomůcky, které používáme ve výuce. Tyto pomůcky jsou desky různých tvarů (medvídek, motýl, žabka, chobotnice), plováky „surfy“ nebo dětmi oblíbenými desky nazvanými „foťák“. Pomůcky nám umožňují snadnější zvládnutí nacvičovaného pohybu.

Další pomůcky, které se využívají, jsou pomůcky ke hrám. Ty slouží ke zpestření výuky. Používáme například velké desky, míče, puky nebo kroužky. Při výuce se dají pomůcky různě obměňovat a různými způsoby kombinovat.

Pro plaveckou výuku nejsou vhodná nafukovací křídélka a nafukovací kruhy. U kruhu je potřeba přesně zvolit jeho velikost. Dítě by mělo mít kruh v oblasti beder, pokud je větší, sjede dítěti pod ramena, nadlehčuje moc a neumožňuje správnou polohu plavání (Pedrolleti, Miller, 2007).

## 1.5 Technika plavání dětí předškolního věku

Dítě by se mělo naučit dva základní plavecké způsoby. Dvě nejčastější kombinace, které se v plaveckých školách vyučují, jsou kraul - znak a prsa - znak.

### 1.5.1 Kraul

Je to nejrychlejší plavecký způsob. Poloha těla je mírně šikmá, hlava je nejvýše, obličej je ve vodě. Ruce a nohy pracují nepřetržitě a navazují na sebe, ruce se „dobíhají“. Paže pracují střídavě jako hlavní hnací činitel. Dobíhají se, proto se vzájemná poloha paží mění (Čechovská, Miler, 2008).

Tempo jedné paže se skládá:

1. z přípravy záběru.
2. Z vlastního záběru: fáze přitahování, fáze odtlačování.
3. Z přenášení paže.

#### 1. Příprava záběru

Paže se do vody zasunuje postupně. Nejprve prsty, poté předloktím a loktem. Dlaň se sklopí, aby ve vodě zaujmula polohu, která je nejvýhodnější pro vlastní záběr.

#### 2. Vlastní záběr

Fáze přitahování: paže pokračuje v pohybu pod tělo. Přitom se natáčejí ramena tak, aby v okamžiku, kdy se paže nachází pod tělem, byla dlaň podél těla.

Fáze odtlačování: tato fáze plynule navazuje na předchozí fázi. Ramena se vrací do předchozí polohy. Dlaň udělá esovitý pohyb a vedle vnější strany stehna dokončuje záběr odtlačením.

#### 3. Přenášení paže vzduchem

První opouští vodu loket, poslední dlaň. Přenášení probíhá švihem ruky. Na to opět navazuje příprava záběru.

Přenášení vzduchem je rychlejší než záběr, proto švihová ruka dobíhá záběrovou. Zajímavé je to, že čím pomaleji se plave, tím je dobíhání rychlejší (Hoch, 1991).

Dýchání musí být sladěno s paží. Plavec se nadechuje krátce mezi dokončením, odtlačěním a přenášěním paže vzduchem. Tělo se přetáčí na druhý bok, proto stačí hlavu vytočit málo. Ta se ihned po nádechu vrací zpět do původní polohy a výdech začíná okamžitě po nádechu. Plavec může vydechovat pusou a nosem těsně před tím, než se začne opět nadechovat, prudce vydechne zbytek vzduchu. Většinou se nadechuje na třetí tempo, ovšem záleží na jedinci, jaká mu vyhovuje doba po nádechu pod vodou. U těchto malých dětí se nedoporučuje nadechovat na každé druhé tempo, jelikož může docházet k velkému zadýchání plavce a také nalokání se vody (Čechovská, Miler, 2008). U starších dětí je to už běžné. Některé děti, které plavou na závodní úrovni jsou schopné se nadechovat až na každé páté tempo.

Nohy kopají střídavě, uvolněně a rytmicky. Kopy vycházejí z kyčlí a přenášejí se přes uvolněná kolena na kotníky. Palce jsou stočeny k sobě. Nohy nejsou hlavním hnacím činitelem, pouze ženou částečně vpřed. Vyrovnávají polohu těla (Hoch, 1991).

Souhra je u každého plavce jiná. Záleží na jeho postavě. Také rychlost plavání, švih paží a rytmika kopů nohou ovlivňuje souhru (Hoch, 1991).

## 1.5.2 Znak

Plavecký způsob znak se využívá v běžném plavání velmi zřídka, i když se dá říct, že je považován za nejzdravější plaveckou techniku. Při znaku jsou posilovány například ochablé zádové svaly a protahovány zkrácené prsní svaly. Přiznejme si, že když si jdete zaplavat, nejčastěji jako plavecký způsob použijete prsa ať už pro pohodlí, nebo proto, že si ženy nechtějí namočit hlavu a chtějí být v dění, co se na bazénu děje. Pro děti jsou prsa jedny z nejtěžších, a proto se v plavecké výuce používá právě znak.

Poloha těla je ve vodorovné poloze, nízká poloha hlavy, uši mírně pod hladinou, pohled směřuje vzhůru. Boky a ramena jsou u hladiny, tvář je v rovnoběžné poloze s vodní hladinou.

Práce nohou vychází z kyčelního kloubu, při tomto úkonu musíme výrazně zapojit i stehna. Chodidla jsou vtočena vně a paty vtočené dovnitř a kotníky jsou uvolněné. Chodidla směrem k hladině vytvářejí hnací sílu. Především nohy mají hlavní význam při udržení polohy těla při záběru paží a také přispívají i k hnací síle.

Technika paží v tomto plaveckém způsobu hraje velkou roli, její podíl činí až 85 %. Paže se pravidelně střídají. Záběr začíná ponořením paže do vody. Paže do vody vstupuje malíkovou hranou. To prozatím děti neučíme, neboť to není v základním plavání důležité. Děti se to naučí v pozdějším věku. Ven paže vychází obráceně. Dá se říct, že ruka hladinu prořízne, (dětem často říkáme, že jejich ruka je jako pila, která neřeže dřevo, ale vodu. Díky tomu je to začne bavit a více se snaží) (MŠMT, 2013).

### **Pohyb paží se dá rozdělit do tří základních fází**

1. Fáze přitahování - paže se ohýbají v loktech a předloktích směrem ke dnu. Trup se během záběru vytáčí na stranu záběrové paže.
2. Fáze odtlačování - dlaň se tlačí dozadu a dolů, ramena rotují, aby umožnily přetočení těla na druhou stranu, trup se během záběru vytáčí na stranu záběrové paže, následuje silný záběr dlaní, které mají miskovitý tvar s prsty u sebe.
3. Fáze ukončení přenosu - při ukončení záběru je paže natažena, kde dlaň směřuje dozadu a dolů. Během přenosu se dlaň otáčí a jde prvně do vody malíková hrana a opět se vynořuje malíkovou hranou (Čechovská, Miler, 2008).

Paže se pokrčí v lokti a začátek záběru je prováděn především předloktím, aby se dlaň dostala na úroveň lokte. Prsty se dostávají nejbližší k hladině. Trup se během záběru vytáčí na stranu záběrové paže. Když začíná fáze odtlačování, následuje pohyb. Dlaň tlačí plavec dozadu a dolů, pohybem

směrem dolů zvedá rameno a umožňuje přetočení těla na druhou stranu. Záběr se zrychluje, loket stále směřuje ke dnu.

Uvádí se, že nádech probíhá v mezizáběrové pauze, kdy je jedna paže připravena k záběru a druhá záběr ukončila, a že výdech je prováděn na konci záběru protilehlé paže (Hoch, 1991). Děti se tímhle nezabývají, neboť dýchají pořád. Proč se také nadechovat pouze při určitém záběru, když po celou dobu se plave na zádech a hlava není potopena pod vodou.

Souhra, nebo-li záběr pažemi, by měla být kontinuální. To znamená, když jedna paže začíná záběr, druhá paže začíná přenos. Pohyb nohou je pravidelný (Čechovská, Miler, 2008).

## **2 Praktická část**

### **2.1 Cíle bakalářské práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření programu plavecké výuky zaměřeného na rozvoj plaveckých dovedností dětí předškolního věku a popis metodiky plavecké výchovy předškolních dětí.

Dílčí cíle:

Naučit dítě základům plaveckého způsobu znak a kraul.

Vyhodnocení úspěšnosti plaveckého kurzu na základě dotazníku a vlastního pozorování.

## 2.2 Metodika práce

Na základě prostudované odborné literatury, vlastních zkušeností z plavecké praxe a poznatků získaných v rámci studia, byl vytvořen program dvaceti vyučovacích hodin plavecké výuky. Tento program byl vytvořen speciálně pro výuku předškolních dětí. Ve výuce jsou zahrnuty cviky pro rozvoj pohybových schopností a dovedností ve vodě. Zařazené cviky byly konzultovány s dlouholetými trenéry plavání a jsou vhodné pro výuku této věkové kategorie.

Výukový program obsahuje rady a doporučení pro praxi. Je zde popsán popis základních plaveckých prvků a společné cviky, které lze využít i pro výuku dalších věkových kategorií. Některé plavecké nácviky jsou doplněné o fotodokumentaci s popisem. Fotografie vznikaly v průběhu září 2015 až ledna 2016.

Prvním krokem při tvorbě tohoto výukového programu byl výběr dané věkové kategorie a metody (autorka si vybrala metodu smíšenou). Dále vytvoření dvou dotazníků po pěti otázkách (příloha č. 2), které byly zodpovězeny dětmi i jejich rodiči před zahájením a po skončení plaveckého kurzu. Pomocí těchto otázek byla následně vypočítána míra úspěšnosti výukového programu a bylo vytvořeno vyhodnocení na základě vlastního pozorování, které probíhalo po celou dobu plaveckého výcviku.

Autorka práce má to štěstí, že již 4 roky vede kroužek plavání pro děti předškolního věku ze sportovně plaveckého klubu Liberec, díky němuž si zvolila danou věkovou kategorii. Hlavní činností sportovně plaveckého klubu je příprava a trénink členů klubu jak na úrovni závodní, tak i rekreační. Dále budou osloveni ke spolupráci odborní trenéři, kteří mají s cílovou skupinou sportovců několikaleté zkušenosti. Na základě konzultací s oslovenými trenérkami, které se trenérství věnují již několik let, budou vybrány a zařazeny výukové prvky a cviky, které jsou pro danou kategorii nejvhodnější.

### Prostředí

Plavecká výuka probíhá v městském plaveckém bazénu v Liberci. Po celou dobu výuky je k dispozici malý plavecký bazén, kde výuka probíhá. Dále od sportovního plaveckého klubu jsou k dispozici potřebné plavecké pomůcky. K dětskému bazénu náleží samostatná dětská šatna a také dětské sprchy.



## **2.3 Příprava výuky a výuka plavání**

Následující kapitoly obsahují ukázkou výukové hodiny předškolních dětí.

### **2.3.1 První hodina**

#### **Cíl hodiny**

Seznámit děti se základními pravidly, seznámit děti s vodním prostředím, rozdělení dětí do družstev.

Když přijdou děti poprvé do bazénu na výcvik, tak se některé zaleknou prostředím, proto je nutné je seznámit s prostředím a vodou, ukázat jim, že v bazénu stačí, a že jim nehrozí žádné nebezpečí. A především děti seznámit se základy bezpečného chování v prostorách bazénu.

**Délka vyučovací hodiny:** 60 minut.

#### **Plavecké pomůcky**

V první hodině se používají plavecké pomůcky k hrám na dýchání, například malé barevné balónky a pingpongové míčky. Dále se používají velké desky, malé desky, opasky (ježečci), pro neplavce pro pocit bezpečí a míče na samostatné hraní.

**Úvodní část hodiny:** 15 minut.

Bezpečnost - pravidla, nikdy v bazénu neběháme nebo neodcházíme bez vědomí učitele (5 minut), seznámení s obsahem výcviku (5 minut) a seznámení se s vodním prostředím, motivace (5 minut).

#### **Průběh hodiny**

Před vstupem do vody se s dětmi rozcvičíme. Následuje seznámení se s vodou a různými pomůckami, které si mohou půjčit. Ve vodě si pohrají nejprve sami. Již v tuto chvíli se dá poznat, které dítě se vody bojí, a které naopak vodu má rádo.

Děti se nezačínají hned učit plavat. Jako první se seznámí s organizací a bezpečností plavecké výuky. Poté co jsou obeznámeny se všemi podstatnými informacemi potřebnými k výuce, jsou dětem zadány hry pro seznámení s vodou.

Tato úvodní lekce trvá hodinu a děti se při ní snaží ukázat co v nich je. Hry na seznámení s vodou je vhodné opakovat minimálně po dobu dalších dvou lekcí a někdy i po celý výcvik.

**Hlavní část hodiny: 30 minut.**

Seznámení s prostředím - společný vstup do bazénu (5 minut). Zjistit schopnosti a dovednosti dětí (seznámení se s vodou) - ukázka co kdo umí (25 minut).

## **Hry**

### **Na seznámení se s vodou**

- 1. Přebíhaná** - Děti přebíhají popředu, pozadu, skáčou, jako žáby, kačenky apod. Tímto se naučí chůzi ve vodě. K pohybu ve vodě dětem povídáme příběh, aby je to zaujalo.

**Příběh k žabičce** - Teď z nás budou žabky a budeme skákat z leknínu na leknín. Při tom občas dostaneme hlad a bude chtít ulovit potravu. Uděláme to tak, že foukneme do vody, poté následuje krátká básnička.

#### **Žába**

Skáče žába po blatouchu,  
Hledá, hledá velkou mouchu.  
Skákej žabo pořád dál,  
ať je z tebe vodní král.

**Příběh ke kačence** - Děti si dají ruce na ramena a kolíbavou chůzí přechází na druhou stranu. Jak se kolébají, tak si potopí pusku pod vodu, jako by se chtěly napít.

#### **Kačenka**

Šla kačenka podle vody,  
napila se horké vody.  
Kde voděnka srčí, tak zobáček strčí.

(Ptáčková, 2014)

2. **Nebojme se vody** - Děti se snaží zvednout kolena co nejvýše a zároveň udělat velký krok vpřed. Rukama napodobují zobák čápa. Musí však rukama narážet na hladinu, aby se voda odrážela a stříkala dětem až do obličeje. To vede k tomu, že si děti zvyknou na vodu. Nesmějí si otírat oči. Opět použijeme krátkou básničku (Pedroletti, Miller, 2007).

#### Čáp

Na komíně sedí čáp,  
zobákem dělá klapy klap.  
Klapy klap, klapy klap,  
dělejme to taky tak  
(Ptáčková, 2014).

3. **Zaháněná** - Děti udělají dvě řady proti sobě. Stoupnou si k sobě nejprve zády a stříkají po sobě vodu. Pak se otočí čelem k sobě a opět po sobě stříkají a zahánějí se. Můžeme opět použít básničku (Pedroletti, Miller, 2007).

#### Prádlo

Máchám, máchám prádlo,  
které na zem spadlo.  
Naším dětem do bláta,  
když honily kořata  
(Ptáčková, 2014).

4. **Rybičky a rybáři** - Jeden rybář stojí proti ostatním rybičkám. Na povel si je rybář přivolá k sobě a snaží se je chytit. Poté co uloví rybičku, utvoří s ní síť a dále chytají další rybičky. To se opakuje, dokud nepochytá všechny (Rybičky, rybičky, rybáři jedou)!

**Závěrečná část:** 15 minut.

Volná zábava, zodpovězení na dotazy, sdělení vlastních pocitů, rekapitulace hodiny a motivace do další hodiny.

### **Doporučení**

Tyto hry je vhodné zařadit na začátek každé hodiny.



**Obr. 1:** Cvičení kačenky

**Zdroj:** Vlastní

## 2.3.2 Druhá hodina

### Cíl hodiny

Rozdělit děti do družstev podle schopností, naučit děti správnému dýchání.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

### Plavecké pomůcky

Malé a velké desky, opasky, míče.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Společný příchod na bazén (3 minuty), docházka (2 minuty), rozcvička na suchu (5 minut), rozcvička ve vodě (5 minut).

- Hry na seznámení.
- Přezkoušení dětí.
- Rozdělení do dvou družstev.

### Průběh hodiny

Při příchodu na bazén se děti nejprve rozcvičí na suchu i ve vodě. Začneme hrami na seznámení se s vodou. Hrají si jen 5 - 10 minut. Po hrách následuje přezkoušení dětí. Podle jejich dovedností se rozdělí do dvou družstev s maximálním počtem 15 žáků. Při přezkoušení se každého jedince ptáme, zdali umí plavat a jakýmkoliv způsobem. Pokud odpoví, že ano, vyzkoušíme si ho ve splývání na břiše a na zádech. Poté nám ukážou svůj vlastní způsob plavání. Většina dětí se pouze domnívá, že plavat umí. U dětí, které odpoví, že plavat neumí, se pokusíme, aby si potopily alespoň hlavu pod vodu. Dítě, které ani to nedokáže, je zařazeno do družstva neplavců. Jsou ale děti, které si nevěří, přesto zvládají ponoření hlavy pod vodu. Když uvidíme, že děti voda nadnáší, znamená to, že nemají strach z vody. Podle toho se dá usoudit, že takové děti mohou zvládnout splývání na břiše. Ty, které to dokáží, se zařadí do skupiny pokročilých. Takové děti zvládají splývání na břiše i na zádech. Po přezkoušení děti začínají nacvičovat dýchání do vody, které je v plavecké výuce nezbytné.

Nácvik s dětmi nejprve provedeme bez potápění hlavy. Začneme s foukáním do dlaní (foukání horké polévky), kde si děti snaží udržet vodu. Potom použijeme pingpongový míček, který je dobrou pomůckou pro nácvik. Děti ho foukáním posouvají před sebou na druhou stranu bazénu (přebíhání

s balónkem). Na závěr si děti vyzkouší bublinky do vody, při čemž si nacvičují výdech do vody. Ve druhé hodině se najde pár dětí, které se budou toto cvičení bát dělat.

Hry jsou vhodné k opakování po dobu minimálně tří dalších lekcí. Je vhodné je zařazovat jako hry na rozplavání.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Přezkoušení dětí (10 minut), nácvik dýchání (15 minut).

### **Na dýchání**

- 1. Foukání horké polévky** - Děti si naberou do dlaní vodu a foukají do ní. Pokud to zvládají, následuje foukání do vody nad hladinou, a tím vytvářejí kolečka jako v polévce (5 minut).
- 2. Přebíhání s balónkem** - Děti foukají do balónku před sebou a soutěží, kdo balónek dopraví jako první na druhou stranu bazénu (5 minut).
- 3. Bublající potok** - Když děti zvládají foukání nad hladinou, mohou přistoupit k tomu, že zkoušejí dělat bubliny do vody (5 minut).

**Závěrečná část:** 10 minut.

Hry na závěr (5 minut), motivace do další hodiny, sdělení vlastních pocitů.

### **Hry**

1. Na ovečky.
2. Volná zábava.

### **2.3.3 Třetí hodina**

#### **Cíl hodiny**

Překonat strach z ponoření hlavy pod vodu, nácvik splývavé polohy na břicho, zdokonalení správného dýchání.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

#### **Plavecké pomůcky**

Při hrách na rozplavání se používají opasky, desky malé i velké, míčky, obruče na proplouvání a proskakování, kroužky na lovení a pěnová kolečka pro pocit bezpečí. Tyto pomůcky se dále využívají v hodinách. Při nácviku se poté používají pouze malé desky.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička na suchu a ve vodě.

#### **Průběh hodiny**

Hodina opět začíná rozcvičkou a následnými hrami.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Zdokonalení dýchání do vody (5 minut), nácvik potopení hlavy pod vodu (10 minut), nácvik splývavé polohy s deskou (10 minut).

Po rozcvičení se začne s nácvikem potopení obličeje vodu. Děti se na schodech položí na břicho a budou foukat horkou polévku a také bublat (dětem řekneme, že bublají jako potůček). Postupně zanořují do vody pusou, nos a celou hlavu. Toto cvičení s dětmi zopakujeme 5x. Dalším cvičením na ponoření obličeje vody je cvrkání míčků (děti mají malý míček a snaží se ho dostat na druhou stranu bazénu. Strkají do něj bradou, foukají pusou, posouvají ho nosem a čelem).

Další aktivitou je hra krokodýl - děti lezou po schodech, nohy jsou natažené ve vodě. Pohybují se pouze pomocí rukou. Leze se po předloktí. Děti při lezení bublají do vody. Při návratu dětem můžeme cestu znesnadnit tím, že jim do cesty vložíme obruč, kterou musí prolézt nebo proplavat.

Poté se začne se splýváním na břicho (pokud je to nutné, věnujeme tomu i zbytek hodiny, pokud jsou děti učenlivé, mělo by nám postačit 15 minut a zbylých 10 minut na nácvik kroulových nohou). Je však důležité děti upozornit na to, aby při tom nekopaly. Po uplavání určité vzdálenosti je nutné se vydýchat. To znamená, že se děti postaví k okraji bazénu, kde provádějí nádechy a prudké výdechy

do vody. Tento nácvik je velmi důležitý, protože nádech a výdech je nezbytný pro každý způsob plavání. Následuje nácvik splývání na břicho s pomocí desky. Na konci hodiny se opět do vody vloží plavecké pomůcky a děti si hrají (zbývající čas je 5 až 10 minut).

### **Hry na potopení hlavy pod vodu**

Použijeme hru žáby a čápi. Hra spočívá to v tom, že se říká krátká básnička. Pokud se řekne slovo žáby, děti skáčou jako žáby. Když se řekne čápi, tak se děti snaží dělat velké kroky ve vodě. Pokud zazní „schováme se pod vodu“, děti se potopí.

#### **Žáby**

Pozor žáby, čápi jdou,  
schováme se pod vodu.

### **Na splývání**

1. **Hvězdice** - Děti si lehnou břichem na hladinu a napodobují hvězdicí.
2. **Hříbeček** - Děti si chytí skrčené nohy pod kolena, hlavu skloní do vody a nechají se nadnášet.

### **Závěrečná část hodiny: 10 minut**

#### **Hry**

1. Mrazík.
2. Vodník.



**Obr. 2:** Nácvik splývavé polohy na břicho (hvězdice)

**Zdroj:** Vlastní



## 2.3.4 Čtvrtá hodina

### Cíl hodiny

Naučit děti dýchání do vody a seznámení dětí se splývavou polohou na bříše.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### Pomůcky

Malé desky, opasky, míčky, kruhy.

### Průběh hodiny

Hodina začne rozvíčkou na suchu i ve vodě. Děti si zopakují cviky, které se naučily v předešlé hodině. Pak se dětem předvede splývavá poloha s plaveckou pomůckou. Děti si to následně zkouší.

### Nácvik splývavé polohy

1. Ramena se ponoří do vody.
2. Ruce jsou natažené.
3. Nohy se odrazí od dna a položí do splývavé polohy.

Musíme dávat pozor, aby děti na hladinu neskákaly. Na hladinu by se měly plynule položit (Miklánková, 2007).

### Hry na splývání

1. **Hvězdice** - Děti si lehnou břichem na hladinu a napodobují hvězdičičku.
2. **Hříbeček** - Děti si chytí skrčené nohy pod kolena, hlavu skloní do vody a nechají se nadnášet (Miklánková, 2007).

V této hodině se ještě nedá určit, kolik metrů děti uplavou ani po nich neklademe požadavek, kolik by jich měly uplavat. Hry jsou vhodné k opakování po dobu minimálně tří dalších lekcí. Je vhodné je zařazovat jako hry na rozplavání. Časová dotace jednotlivých nácviků je individuální.

## 2.3.5 Pátá hodina

### Cíl

Děti si zdokonalí splývavou polohu na bříše (s deskou a bez desky), nácvik kraulových nohou.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### Pomůcky

Při nácviku používáme malé desky a nadlehčovací opasek. Na hry na konci hodiny jsou používány malé i velké desky, míče a obruče.

**Úvodní část hodiny:** 10 Minut.

### Průběh hodiny

Hodina začíná rozcvičkou na suchu i ve vodě. Ve vodě používáme hry, aby se děti rozplavaly. Po rozplavání si vezmou malé desky a zkoušejí si splývavou polohu s deskou. Následuje nácvik kraulových nohou na suchu i ve vodě. K závěru si děti zkusí kraulové nohy s deskou.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

### Nácvik kraulových nohou na suchu a ve vodě

Děti se posadí na schody k bazénu, na zem nebo na lavičku. Názorně jim předvedeme kraulové nohy.

1. Kopy vycházejí z kyčlí.
2. Nohy jsou natažené.
3. Paty mírně vytočené ven.
4. Palce směřují k sobě a špičky propnuté (Miklánková, 2007).

Poté si sednou na schody a nohy položí do vody. Procvičují tento nácvik s nohama ve vodě, nesmějí ale vykopávat nohy vysoko. Musí provádět malé kopy tak, aby se voda pouze vířila. Pak můžou jít aplikovat tento nácvik do vody. K nácviku ve vodě používají malou pěnovou desku. Při nácviku kraulových nohou se děti na nádech postaví. Až si procvičí kraulové nohy s malou deskou, odloží ji a zkoušejí kraulové nohy bez desky. Vždy se po uplavání určité vzdálenosti musí vydýchat u kraje bazénu.

**Závěrečná část:** 10 minut.

## Hry

Ke konci hodiny se do bazénu vloží pomůcky a děti si jdou společně pohrát.

1. Lovení kroužků.
2. Mrazík.

## Chyby

**Špatná poloha těla:** velké prohnutí těla.

**Špatné kopání:** kopání z kolen (kopání vychází z kyčlí), kopání „fajfkami“ (špičky mají být propnuté).

**Doporučení:** opakování určitých cviků je individuální, ale doporučujeme opakování minimálně třikrát v hodině a po dobu dvou dalších lekcí s tím, že se postupně budou přidávat další prvky.



**Obr. 3:** Návčik kraulových nohou ve vodě

**Zdroj:** Vlastní

## 2.3.6 Šestá hodina

### Cíl hodiny

Děti si zdokonalí splývavou polohu na břicho bez desky, zdokonalí si pohyb kraulových nohou a nacvičí si nádech s destičkou.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### Plavecké pomůcky

Při nácviku používáme malé desky a nadlehčovací opasek. Na hry na konci hodiny jsou používány malé i velké desky, míče a obruče.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

### Průběh hodiny

Hodina začíná rozvíčkou na suchu i ve vodě. Ve vodě používáme hry, aby se děti rozplavaly. Po rozplavání si vezmou malé desky a zkoušejí kraulové nohy, které se naučily předešlou hodinu. Na nádech si opět stoupnou. Pak jim vysvětlíme nádech hlavou dopředu a výdech do vody. Výdech začíná ihned po nádechu a těsně před nadechnutím se prudce vydechne zbytek vzduchu. Na konci hodiny si děti opět hrají s plaveckými pomůckami.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Když se děti rozplavou, vezmou si destičku a zkoušejí si kraulové nohy s destičkou s tím, že na nádech se postaví. Děti necháme cvičení opakovat 5x. Následuje nácvik nádechu s destičkou.

**Závěrečná část hodiny:** 10 minut.

### Hry

Na konci hodiny se do vody vloží plavecké pomůcky a děti si opět hrají.

1. Lovení kroužků.
2. Proplouvání pod nohama.
3. Skoky do vody.
4. Mrazík.

## Chyby

**Špatná poloha těla:** velké přetáčení těla při záběru.

**Špatné kopání:** kopání z kolen (kopání vychází z kyčlí), kopání „fajfkami“ (špičky mají být propnuté).



**Obr. 4:** Nácvik nádechu s destičkou

**Zdroj:** Vlastní

## 2.3.7 Sedmá hodina

### Cíl hodiny

Děti si zdokonalí splývavou polohu na břiše, nádech s destičkou a kraulové nohy.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### Plavecké pomůcky

K nácviku použijeme malé desky. Na hraní na konec hodiny si děti mohou vzít velké desky, míče a obruče na hraní.

### Průběh hodiny

Na začátku hodiny proběhne rozcvička, při rozcvičce můžeme použít básničky.

#### Zvoneček

Bim bam zvoneček,  
plave každý chlapeček,  
bim bam rolnička,  
plave každá holčička  
(Ptáčková, 2014).

Další básničkou, kterou motivujeme děti k výuce, je například:

#### Rybka

Plave rybka po rybníčku,  
nemá žádnou pokladničku.  
Kam penízky ukládá?  
Na bříško a na záda  
(Ptáčková 2014).

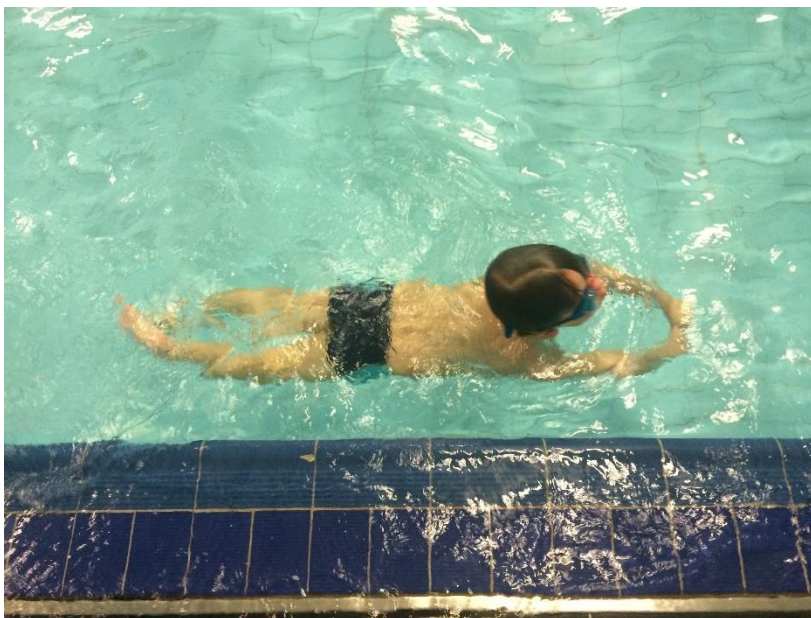
Po rozcvičce si děti vezmou malé desky a budou si procvičovat kraulové nohy. Po uplavání určité vzdálenosti se opět musí vydýchat.

## Hry

1. Lovení kroužků.
2. Mrazík.
3. Skoky do vody.

## Chyby

**Špatná poloha těla:** velké přetáčení těla při záběru.



**Obr. 5:** Splývavá poloha + kraulové nohy.

**Zdroj:** Vlastní

## 2.3.8 Osmá hodina

### Cíl hodiny

Děti si zdokonalí kraulové nohy a nácvik splývavé polohy na zádech.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### Pomůcky

Malé desky, opasky.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

### Průběh hodiny

Hodina začíná rozcvičkou na suchu a ve vodě. Je nezbytné zařadit hry, které děti motivují do dalšího průběhu hodiny. Po rozplavání si děti vezmou malé desky a opakují si kraulové nohy s nádechem. Následuje nácvik splývavé polohy na zádech. K výuce ze začátku použijeme opasek. K nácviku splývání na zádech je vhodné použít napodobování hvězdice.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Opakování z předešlých hodin (10 minut), nácvik splývavé polohy na zádech (15 minut)

**Hvězdice** - Děti si lehnou zády na hladinu a napodobují hvězdičici.

### Nácvik s destičkou

1. Děti si přiloží desku na břicho a připraví se k odrazu.
2. Odraz od dna. Pokud toto děti zvládnou, přejdeme k nácviku splývavé polohy s deskou.
3. Držení desky - palce směřují do vody.
4. Tělo je ve vodorovné poloze.
5. Dolní končetiny jsou vytlačovány k hladině (Hoch, 1991).



**Obr. 6:** Nácvik splývavé polohy na zádech (hvězdice)

**Zdroj:** Vlastní



## 2.3.9 Devátá hodina

### Cíl hodiny

Děti si zdokonalit dýchání do vody a splývavou polohu na zádech, seznámí se s pohybem kroulových nohou ve znakové poloze (znakové nohy) s destičkou.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### Plavecké pomůcky

K nácviku použijeme malé desky. Na hraní na konec hodiny si děti mohou vzít velké desky, míče a obruče na hraní.

**Úvodní část hodina:** 10 minut.

Rozcvička na suchu (5 minut), ve vodě (5 minut).

### Průběh hodiny

Na začátku hodiny proběhne rozcvička, při rozcvičce můžeme použít básničky.

#### Zvoneček

Bim bam zvoneček,  
plave každý chlapeček,  
bim bam rolnička,  
plave každá holčička  
(Ptáčková, 2014).

Další básničkou, kterou motivujeme děti k výuce, je například:

#### Rybka

Plave rybka po rybníčku,  
nemá žádnou pokladničku.  
Kam penízky ukládá?  
Na břicho a na záda  
(Ptáčková 2014).

Po rozcvičce si děti vezmou malé desky a budou si procvičovat kraulové nohy a kraulové ruce z předešlých hodin. Po uplávání určité vzdálenosti (požadujeme min 15 metrů) se opět musí vydýchat. Po rozplavání si děti vezmou opasky a vyzkouší si splývavou polohu na zádech, někomu to jde po dvou bazénech už dobře, že mu sundáme opasek a zkusí to bez opasku.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Zopakování cviků z předešlé hodiny (10 minut), nácvik znakových nohou (15 minut).

### **Nácvik znakových nohou**

Výuka není náročná, jelikož děti základy znakových nohou mají. Znakové nohy jsou stejné jako u plaveckého způsobu kraul, pouze v poloze na zádech. Polohu na zádech si děti již zkoušely v předešlých hodinách, tak pro ně nebude těžké je spojit i s nohama.

1. Splývání v poloze na znak po odrazu od stěny.
2. Znakové nohy s destičkou.

### **Hry**

1. Proplouvání pod nohama.
2. Skoky do vody.
3. Lovění kroužků.
4. Hra na ovečky.

### **Chyby u plaveckého způsobu znak**

**Špatná poloha těla:** hlava neleží uvolněně ve vodě (na pažích) s pohledem kolmo nahoru, ale je v předklonu. Hlava je pod vodou, poloha těla je příliš prohnutá a hlava je v záklonu, pánev a nohy padají ke dnu kolen, nártý jsou hluboko.

**Špatné kopání:** kop vedený "jako šlapání na kole", přitažené nártý k bérům (fajfky).

Neuvolněné a příliš napnuté špičky, a tím celé končetiny.

## Hry

1. Lovení kroužků.
2. Mrazík.
3. Skoky do vody.

## Chyby

**Špatná poloha těla:** přetáčení těla.



**Obr. 7:** Vydýchání u okraje bazénu

**Zdroj:** Vlastní

## **2.3.10 Desátá hodina**

### **Cíl hodiny**

Děti si zdokonalí splývavou polohu na břicho a na zádech ve spojení s kroučnými a znakovými nohama.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### **Pomůcky**

Malé desky, velké desky, kruhy, míčky.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička na suchu (5 minut) a ve vodě (5 minut).

### **Průběh hodiny**

Jako v předchozích hodinách se začíná rozcvičkou. Rozcvičí jak na suchu, tak ve vodě. Když se děti rozcvičí, přejdeme k opakování a zdokonalování nádechu, splývavé polohy na břicho a na zádech a také kroučných a znakových nohou. Tohle vše budou potřebovat do dalších lekcí, kde se budou učit kroučnou i znakovou paže. V hlavní části hodiny se děti vyzkouší splývavou polohu pod vodou za pomoci proplavání kruhu. K závěru hodiny vložíme do vody plavecké pomůcky a děti si volně hrají. Také je za odměnu můžeme vzít na skluzavku nebo do dětmi oblíbené vířivky.

**Hlavní část:** 25 minut.

Zdokonalení kroučných nohou ve splývavé poloze (10 minut), znakové nohy ve splývavé poloze (10 minut), proplavání kruhu ve splývavé poloze (5 minut).

**Závěrečná část:** 10 minut.

Hry (8 minut), hodnocení a motivace do další hodiny (2 minuty).

### **Hry**

1. Lovění kroučků.
2. Ovečky.
3. Skoky do vody.

## 2.3.11 Jedenáctá hodina

### Cíl hodiny

Zdokonalení kraulových nohou, nácvik kraulových paží.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### Pomůcky

Malé desky.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

### Průběh hodiny

Hodina začíná rozvíčkou na suchu i ve vodě. Ve vodě používáme hry, aby se děti rozplavaly. Po rozplavání si vezmou malé desky a zkoušejí kraulové nohy a znakové nohy, které se naučily v předešlých hodinách. Zkoušejí si také nádech hlavou dopředu. Výdech začíná ihned po nádechu a těsně před nadechnutím se prudce vydechne zbytek vzduchu. Po rozplavání následuje nácvik kraulových paží na suchu i ve vodě. Na konci hodiny si děti opět hrají s plaveckými pomůckami.

**Hlavní část:** 25 minut.

Zdokonalení kraulových nohou (5 minut), nácvik kraulových paží na suchu (10 minut), nácvik kraulových paží ve vodě (10 minut).

### Nácvik kraulových paží na suchu (10 minut).

Děti se postaví mimo bazén a v předklonu jim názorně předvedeme kraulové ruce.

1. V předklonu s nohama od sebe se dopnou paže tak, aby hlava byla mezi nimi.
2. Záběr začíná tak, že se jedna mírně pokrčená paže dostává pod tělo (druhá zůstává stále vedle hlavy).
3. Vytočí se rameno tak, aby sklopená dlaň mohla začít opisovat písmeno „S“.
4. Dlaň pokračuje k vnější straně stehna a dokončí opis písmene „S“.
5. Paže se pokrčí a loktem jako prvním se začne vytahovat nahoru (v této fázi začíná záběr druhá paže).
6. Po lokti se vytáhne nahoru i dlaň a celá paže se přenesse vzduchem zpět vedle hlavy.
7. Než první paže dokončí přenesení vzduchem, druhá paže dokončí záběr.

Když děti pochopí nácvik na suchu, vezmou si malou desku a pokračují v nácviku ve vodě (Hoch, 199).

### **Nácvik kraulových rukou ve vodě (10 minut)**

Když děti zvládají nácvik na suchu, vezmou si malé desky. Vysvětlíme jim nácvik kraulových rukou a nádechu ve vodě. Při nácviku kraulových rukou s deskou se používají i kraulové nohy.

1. Pohyb začíná ve splývavé poloze.
  2. Kraulové nohy (kopy vycházejí z kyčlí).
  3. Jedna paže začne pohyb tak, jak bylo vysvětleno při nácviku na suchu.
  4. Druhá paže však začne pohyb v momentě, kdy první paže dokončí svůj pohyb až k destičce.
5. Nádech je stejný jako při nácviku na suchu.
  6. Vydechuje se pusou i nosem ihned po zasunutí hlavy pod vodu.
  7. Krátce před nádechem se vyfoukne poslední zbytek vzduchu (Hoch, 1991).

**Závěrečná část:** 10 minut.

Hry (8 minut), zhodnocení, motivace do další hodiny (2 minut).

### **Hry**

1. Proplouvání pod nohama.
2. Lovění kroužků.
3. Hra na ovečky.

### **Chyby**

**Špatná poloha těla:** velké přetáčení těla při záběru.

**Špatné paže:** chybný záběr to znamená, že paže provádí záběr vedle těla (správně pod tělem), chybný přenos vzduchem.

## **2.3.12 Dvanáctá hodina**

### **Cíl hodiny**

Zdokonalit kraulové ruce. Nácvik nádechu na stranu.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### **Plavecké pomůcky**

K samostatné výuce jsou opět používány pouze malé desky. Při hrách na konci hodiny mohou děti využívat i ostatní plavecké pomůcky jako jsou velké desky, opasky a míče.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička na suchu (5 minut), ve vodě (5 minut).

### **Průběh hodiny**

Na začátku hodiny se děti jako v předešlých lekcích rozcvičí na suchu i ve vodě. Dětem jsou zadány hry na rozplavání. Poté si procvičí kraulové nohy z předešlých hodin. U kraulových nohou procvičují nádech, u kterého zvedají hlavu dopředu. Po uplavání určité vzdálenosti (zhruba 25 metrů, děti na to upozorňujeme) se děti musejí vždy u okraje bazénu vydýchat. Následuje nácvik kraulových rukou a nádechu na stranu na suchu. Poté děti procvičují kraulové ruce s nádechem na stranu ve vodě. Po tomto cvičení jsou do vody vloženy plavecké pomůcky a děti si mohou hrát.

**Hlavní část hodiny:** 30 minut.

### **Opakování kraulových rukou na suchu (5 minut)**

Děti se postaví mimo bazén a v předklonu jim názorně předvedeme kraulové ruce a nádech na stranu.

1. V předklonu s nohama od sebe se dopnou paže tak, aby hlava byla mezi nimi.
2. Záběr začíná tak, že se jedna mírně pokrčená paže dostává pod tělo (druhá zůstává stále vedle hlavy).
3. Vytočí se rameno tak, aby sklopená dlaň mohla začít opisovat písmeno „S“.
4. Dlaň pokračuje k vnější straně stehna a dokončí opis písmene „S“.
5. Paže se pokrčí a loktem jako prvním se začne vytahovat nahoru (v této fázi začíná záběr druhá paže).
6. Po lokti se vytáhne nahoru i dlaň a celá paže se přenesení vzduchem zpět vedle hlavy.
7. Než první paže dokončí přenesení vzduchem, druhá paže dokončí záběr.

8. Nádech začíná v době, kdy se ruka vytáčí do strany, (do té strany, kde se zvedá paže).
9. Hlava se vrací do původní polohy v momentě, kdy se paže začne vracet zpět do polohy, kde začínala pohyb (záběr) (Hoch, 1991).

### **Opakování kraulových paží ve vodě (15 minut).**

Když děti zvládají nácvik na suchu, vezmou si malé desky. Vysvětlíme jim nácvik kraulových rukou a nádechu ve vodě. Při nácviku kraulových rukou s deskou se používají i kraulové nohy.

1. Pohyb začíná ve splývavé poloze.
2. Kraulové nohy (kopy vycházejí z kyčlí).
3. Jedna paže začne pohyb tak, jak bylo vysvětleno při nácviku na suchu.
4. Druhá paže však začne pohyb v momentě, kdy první paže dokončí svůj pohyb až k destičce.
5. Nádech je stejný jako při nácviku na suchu.
6. Vydechuje se pusou i nosem ihned po zasunutí hlavy pod vodu.
7. Krátce před nádechem se vyfoukne poslední zbytek vzduchu (Hoch, 1991).

**Závěrečná část hodiny:** 10 minut.

Hry (8 minut), zhodnocení a motivace do další hodiny (2 minuty).

### **Hry**

Ke konci hodiny se do vody vloží plavecké pomůcky.

1. Proplavání mezi obručemi.
2. Lovení kroužků.
3. Skoky do vody.



### 2.3.13 Třináctá hodina

#### Cíl hodiny

Naučit děti kraulové ruce (bez destičky).

**Délka vyučovací hodiny:** 45minut.

#### Pomůcky

Malé desky, opasek

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička na suchu (5 minut) i ve vodě (5 minut)

#### Průběh hodiny

Hodina začíná opět rozcvičkou na suchu i ve vodě. Ve vodě používáme hry, aby se děti rozplavaly. Po rozplavání si vezmou malé desky a zkoušejí kraulové ruce, které se naučily v předešlých hodinách. Na nádech si opět stoupnou. Pak jim vysvětlíme nádech hlavou dopředu a výdech do vody. Výdech začíná ihned po nádechu a těsně před nadechnutím se prudce vydechne zbytek vzduchu. Poté následuje nácvik kraulových paží bez desky. Děti si nejprve vyzkouší záběr pravou paží, poté levou. Na konci hodiny si děti opět hrají s plaveckými pomůckami.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Zopakování kraulových paží s deskou (5 minut), nácvik kraulových paží na suchu (5 minut), ve vodě, (15 minut).

#### Nácvik kraulových paží bez desky

Děti se postaví mimo bazén a v předklonu jim názorně předvedeme kraulové ruce.

1. V předklonu s nohama od sebe se dopnou paže tak, aby hlava byla mezi nimi.
2. Záběr začíná tak, že se jedna mírně pokrčená paže dostává pod tělo (druhá zůstává stále vedle hlavy).
3. Vytočí se rameno tak, aby sklopená dlaň mohla začít opisovat písmeno „S“.
4. Dlaň pokračuje k vnější straně stehna a dokončí opis písmene „S“.
5. Paže se pokrčí a loktem jako prvním se začne vytahovat nahoru (v této fázi začíná druhá paže).
6. Po lokti se vytáhne nahoru i dlaň a celá paže se přenesení vzduchem zpět vedle hlavy.
7. Než první paže dokončí přenesení vzduchem, druhá paže dokončí záběr.

8. Když děti pochopí nácvik na suchu, vezmou si malou desku a pokračují v nácviku ve vodě
9. (Hoch, 1991).

**Závěrečná část hodiny:** 10 minut.

Hry (8 minut), zhodnocení, motivace do další hodiny (2 minuty).

### **Hry**

1. Proplouvání pod nohama.
2. Skoky do vody.
3. Lovení kroužků.
4. Hra na ovečky.



**Obr. 8:** Proplavání pod nohama

**Zdroj:** Vlastní

## 2.3.14 Čtrnáctá hodina

### Cíl

Děti si zdokonalí kraulové paže a nacvičí si souhru paží a nohou.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### Pomůcky

Malé a velké desky, obruče, kroužky.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička ve vodě (5 minut), rozcvička na suchu (5 minut).

### Průběh hodiny

Na začátku hodiny jako v předešlých lekcích proběhne rozcvička, které je nezbytná. V rozcvičce můžeme děti motivovat do hodiny. Když se děti rozcvičí na suchu, vezmou si destičky a rozplavou se, opakují si to, co se naučily v předešlých hodinách. Následuje nácvik kraulových paží a nohou bez desky. Ke konci hodiny se děti seznámí se znakovými pažemi. V závěru hodiny hrají děti hry.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Opakování z předešlých hodin (5 minut), nácvik souhry nohou a paží bez desky (10 minut), seznámení se znakovými pažemi (5 minut).

### Nácvik kraula - souhra

1. Kopy vycházejí z kyčlí.
2. Paže začínají ve splývavé poloze.
3. Prsty jsou u sebe, z dlaně se vytvoří mistička.
4. Jedna paže začne záběr, při kterém opišeme písmeno „S“.
5. Podél vnější strany stehna se loket začne vytahovat z vody, následuje dlaň.
6. Druhá paže začíná záběr.
7. Paže, která začínala záběr první, se přenáší švihem vzduchem a nejprve dlaní, poté předloktím a loket zasouvá do vody. Pokračuje v pohybu (v záběru).
8. Při záběru první paže, druhá paže začíná přenášení.
9. Nohy neustále pracují (Hoch, 1991).

**Závěrečná část hodiny:** 10 minut

Hry (8 minut), zhodnocení hodiny a motivace do další hodiny (2 minuty).

### **Hry**

1. Lovení kroužků.
2. Proplouvání mezi obručí.
3. Skoky do vody.

### **Chyby**

**Špatná poloha těla:** přetáčení těla.



**Obr. 9:** Proplouvání mezi obručí

**Zdroj:** Vlastní

### **2.3.15 Patnáctá hodina**

#### **Cíl**

Děti si zdokonalí znakové nohy a naučí se znakové paže.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

#### **Pomůcky**

K nácviku opět použijeme malé desky, při hrách na konci hodiny ostatní plavecké pomůcky z předešlých hodin.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička ve vodě (5 minut), rozcvička na suchu (5 minut).

#### **Průběh hodiny**

Na začátku hodiny opět následuje rozcvička na suchu a poté ve vodě. Na rozplavání si děti vezmou nejprve malé desky a procvičí znakové a kraulové nohy a také kraulové ruce s malou deskou a bez desky. Poté si procvičí souhru plaveckého způsobu kraul bez nádechu. Na nádech se postaví. Následuje nácvik znakových paží.

Nácvik znakových paží si nejprve děti vyzkouší na suchu za pomoci lektora. Poté si děti tento pohyb vyzkouší samy. Paže je vedena se zanořováním malíkovou stranou ruky a následným vynořováním opět malíkovou stranou. Dále dáváme pozor na podsazenou pánev a polohu brady a hlavy, děti nesmí být v hlubokém záklonu (Čechovská, Miler, 2008). Na závěr hodiny děti hrají hry.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Opakování z předešlé hodiny (5 minut), procvičení znakových paží na suchu i ve vodě (20 minut).

Pohyb znakových paží lze rozdělit do tří částí

1. Fáze přitahování - paže se ohýbají v loktech a předloktích směrem ke dnu. Trup se během záběru vytáčí na stranu záběrové paže.
2. Fáze odtlačování - dlaň se tlačí dozadu a dolů, ramena rotují, aby umožnily přetočení těla na druhou stranu, trup se během záběru vytáčí na stranu záběrové paže, následuje silný záběr dlaní, které mají miskovitý tvar s prsty u sebe.
3. Fáze ukončení přenosu - při ukončení záběru je paže natažena, kde dlaň směřuje dozadu a dolů. Během přenosu se dlaň otáčí a jde prvně do vody malíková hrana a opět se vynořuje malíkovou hranou (Hoch, 1991).

## Nácvik znakových paží na suchu

1. Ruce jsou podél těla, kde vycházejí krouživým pohybem dozadu.
2. Střídavý pohyb paží.
3. Ruka musí být natažená před sebe a směřovat dále kolem hlavy, kde jde malíková hrana první do vody a dlaň je obrácená ven.
4. Při tomto pohybu musí být rotace ramen (Hoch, 1991).

Děti musí pochopit, že se musí natáčet rameny a pohyb je opačný než u kraulových paží.

## Nácvik znakových paží ve vodě

1. Děti si vyzkouší chůzi ve vodě pozadu.
2. Následuje nácvik znakových paží ve vodě.

**Závěr hodiny:** 10 minut.

Hry (8 minut), hodnocení a motivace do další hodiny (2 minut).



**Obr. 10:** Nácvik znakových paží na suchu

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. 11:** Nácvik znakových paží (chybné provedení)

**Zdroj:** Vlastní

Obrázek č. 11 chybné provedení paží, paže jde dozadu pokrčena, a to proto, že první jde do vody hřbet ruky, proto to děvče nutí pokrčit ruku, (není rotace ramen).

### **2.3.16 Šestnáctá hodina**

#### **Cíl**

Děti si zdokonalí znakové nohy a procvičí si znakové paže z předešlé hodiny.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

#### **Plavecké pomůcky**

K nácviku opět použijeme malé desky, opasky a při hrách na konci hodiny ostatní plavecké pomůcky (puky, kroužky, míčky).

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

#### **Průběh hodiny**

Na začátku hodiny opět následuje rozcvička na suchu a poté ve vodě. Na rozplavání si děti vezmou nejprve malé desky a procvičí znakové a kraulové nohy a také kraulové ruce s malou deskou a bez desky.

Následují znakové paže, které si děti nejprve zopakují na suchu a následně ve vodě. Dětem se snažíme vysvětlit správný záběr. Často v nácviku krčí paži v lokti, a to z toho důvodu, že prvně do vody jde hřbet ruky, při tomto záběru to děti nutí paži krčit. Děti musí pochopit, že první do vody musí jít malíková hrana, aby dosáhly správné rotaci ramen. Paže je vedena se zanořováním malíkovou stranou ruky a následným vynořováním opět malíkovou stranou. Dále dáváme pozor na podsazenou pánev a polohu brady a hlavy, děti nesmí být v hlubokém záklonu (Čechovská, Miler, 2008).

Když to pochopí, vyzkouší si nácvik ve vodě. Po té si vezmou destičku a zkoušejí to s destičkou, některé děti si vezmou i opasek, aby měly pocit bezpečí. Na závěr hodiny do vody vložíme puky.

### **2.3.17 Sedmnáctá hodina**

#### **Cíl**

Děti si zdokonalí znakové paže z předešlé hodiny.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

#### **Plavecké pomůcky**

K nácviku opět použijeme malé desky, opasky a při hrách na konci hodiny ostatní plavecké pomůcky (puky, kroužky, míčky).

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička na suchu (5 minut), ve vodě (5 minut).

#### **Průběh hodiny**

Jako v každé hodině se děti rozcvičí na suchu i ve vodě. Když jsem rozcvičené, zopakují si to, co se naučily v předešlých hodinách. Začnou s kraulovými nohama, po nich následuje kraul a znakové nohy. Když si vše zopakují, přejdou ke zdokonalování znakových paží s deskou a následně i bez desky. Nejprve si zopakují nácvik paží ve vodě, až si to zopakují, vezmou si destičky. Děti se musí při tomto nácviku neustále kontrolovat a opravovat. Dobré jim je říct, že by měli „špultit“ břicho nahoru nebo děti taháme jakoby za provázek. Na závěr vložíme dětem do vody puky a plavecké pomůcky. Můžeme také zařadit hry.

**Hlavní část hodina:** 25 minut.

Zopakování z předešlých hodin (10 minut), zdokonalování znakových paží (15 minut).

**Chyby u znakových paží:** špatná rotace ramen, pokrčování paže v lokti, protože první jde do vody hřbet ruky.



### **2.3.18 Osmnáctá hodina**

#### **Cíl**

Děti si zdokonalí plavecký způsob znak s deskou i bez desky.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

#### **Plavecké pomůcky**

K nácviku opět použijeme malé desky, opasky a při hrách na konci hodiny ostatní plavecké pomůcky (puky, kroužky, míčky).

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička na suchu (5 minut), ve vodě (5 minut).

#### **Průběh hodiny**

Jako v každé hodině se děti rozcvičí na suchu i ve vodě. Po rozcvičce si děti zopakují to, co se naučily v předešlých hodinách. Až si to zopakují, následuje nácvik znaku s deskou. Prvně si to děti vyzkouší pravou paží a poté levou. Po tomto následuje nácvik současně. Pokud to děti zvládnou s deskou, zkoušejí to i bez desky. Je možné, že některé z dětí bude potřebovat opasek, proto je nutné je mít po ruce. Na závěr hodiny hrají děti hry.

**Hlavní část hodiny:** 25 minut.

Opakování z předešlých hodin (5 minut), nácvik způsobu znak s deskou, střídání paží (5 minut), souhra (5 minut), nácvik způsobu znak bez desky, střídání paží (5 minut), souhra (5 minut).

**Závěrečná část hodiny:** 10 minut.

Hry (8 minut), zhodnocení a motivace do další hodiny (2 minuty).

#### **Hry**

1. Ovečky.
2. Rybáři.
3. Mrazík.

## **2.3.19 Devatenáctá hodina**

### **Cíl hodiny**

Děti si zdokonalí plavecký kraul a znak. Naučí se startovní skok „šipka“.

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut.

### **Plavecké pomůcky**

Malé a velké desky, obruče, míče, puky, opasky.

**Úvodní část hodiny:** 10 minut.

Rozcvička na suchu (5 minut), ve vodě (5 minut).

### **Průběh hodiny**

Hodina jako všechny předešlé hodiny začíná rozcvičkou na suchu a posléze ve vodě. V této hodině se začne hrou na rozplavání. Poté si děti zdokonalují plavecký znak a kraul. Po určité vzdálenosti se musejí vydýchat u bazénu. V polovině hodiny se začnou učit startovní skok „šipku“. V průběhu hodiny jsou děti přezkoušeny, kolik jsou schopné uplavat metrů jedním plaveckým stylem. Ve volném čase se do vody vloží plavecké pomůcky na hraní.

**Hlavní část hodiny:** 30 minut.

Zdokonalení plaveckého způsobu kraul a znak (15 minut), nácvik šipky (15 minut).

### **Nácvik startovního skoku „šipka“**

Nejprve dětem vysvětlíme „šipku“ (názorně ukážeme) ze dřepu a později si vyzkouší skok ze stoje.

1. Dřepneme si na okraj bazénu.
2. Prsty u nohou přesahují přes okraj bazénu.
3. Hlava je mezi napnutými pažemi, (paže jsou pevně vedle uší, aby hlava nebyla příliš skloněná nebo naopak zvednutá nahoru).
4. Při odrazu se hýždě pomalu zvedají. Vytvoří se kočičí hřbet.
5. Skok se provádí do dálky.
6. Ihned po odrazu se nohy dopínají.
7. První se do vody zasunou dlaně.
8. Hlava je stále mezi pažemi (nesmí se zvednout, aby neskončili tzv. „placák“).

9. Pod vodou se paže vytáhnou nahoru.
10. Jako první se z vody vysunou paže, poté celé tělo (Preislerová, 1983).

### **Startovní skok ze stoje**

1. Nohy jsou rozkročené na šíři boků, mírně pokrčené.
2. Prsty přesahují přes okraj bazénu nebo přes okraj startovního bloku.
3. Tělo je v předklonu.
4. Hlava je mezi napnutými pažemi.
5. Ihned po odrazu se nohy dopínají.
6. Hlava je stále mezi pažemi, (nesmí se zvednout, aby se neskočil tzv. „placák“).
7. Paže rozráží vodu jako první.
8. Zpevněné tělo se zasouvá do vody v místě, kde paže rozrazily vodu.
9. Pod vodou se paže vytáhnou nahoru.
10. Jako první se z vody vysunou paže, poté celé tělo (Preislerová, 1983).

Zdatnějším dětem můžeme vysvětlit závodní startovní skok ze stoje, který je těžší než běžný startovní skok.

### **Závodní startovní skok ze stoje**

1. Nohy jsou rozkročené na šíři boků, mírně pokrčené.
2. Prsty přesahují přes okraj bazénu nebo přes okraj startovního bloku.
3. Tělo je v předklonu.
4. Paže jsou opřené o okraj bazénu nebo o startovní blok.
5. Při odrazu se paže vyšvihnou před sebe a dají se vedle hlavy (hlava nesmí být příliš skloněná ani zvednutá, aby nedošlo ke špatnému skoku).
7. Ihned po odrazu se nohy dopínají.
8. Paže prorážejí vodu jako první.
9. Zpevněné tělo se zasouvá do vody v místě, kde paže prorazily vodu.
10. Pod vodou se paže vytáhnou nahoru.
11. Jako první z vody vycházejí paže, poté celé tělo (Preislerová, 1983).

## **Chyby**

**Startovní skok:** zvednutá hlava po odrazu a při dopadu do vody. Nedostatečné odražení od bloku nebo kraje bazénu. Skok pod sebe.



**Obr. 13:** Návčik šipky ze dřepu

**Zdroj:** Vlastní

**Závěrečná část hodiny:** 5 minut.

Zhodnocení a motivace do další hodiny.

## 2.3.20 Dvacátá hodina

### Cíl hodiny

Použít naučené plavecké způsoby z předchozích hodin k výhře plaveckého závodu.

### Průběh hodiny

Na začátku hodiny zadáme dětem hry na rozplavání. Poté budou soutěžit mezi sebou v různých plaveckých soutěžích, kde mezi sebou porovnají své dovednosti. Ve zbytku hodiny mají děti volné plavání s plaveckými pomůckami a také bez nich. Na závěr děti dostanou mokré vysvědčení s počtem uplavaných metrů (nemusíme tam psát metry, stačí pouze napsat - uplave kroula, znak). Zdatní plavci musí uplavat minimálně 25 metrů.

### Soutěže

1. Dvě děti si proti sobě lehnou na jednu velkou desku. Každý kope nohama tak, aby přetlačil toho druhého. Vítězí ten, kdo přetlačí toho druhého k okraji bazénu.
2. Dvě děti si lehnou každý na jednu velkou desku a soutěží, kdo se první dostane na druhou stranu bazénu.
3. Závody v kroulových nohách s destičkou na vzdálenosti 25 m.
4. Závody v kraulu na vzdálenosti 25 m.
5. Štafetový závod v kraulu.
6. Závody ve znakových nohách s destičkou na vzdálenosti 25 m.
7. Závody ve znaku na vzdálenost 25 m.
8. Štafetový závod ve znaku, možno i s destičkou.
9. Kdo uplave nejdále pod vodou.
10. Kdo vyloví nejvíce gumových kroužků pod vodou.

Děti na konci hodiny dostanou „mokrý“ vysvědčení a odměnu. Naučené plavecké budou zdokonalovat při dalších hodinách plaveckého kurzu. Po absolvování dalších dvaceti lekcí, by měly být schopné postoupit do dalšího oddílu.

### **3. Ověřování úspěšnosti programu**

#### **3.1. Metodologie ověřování programu**

Cílem vyhodnocení bylo vyhodnotit, jaká část dětí si osvojila plavecké dovednosti (potopení hlavy, nádech, splývání na břiše a na zádech a také kroužkové a znakové nohy), které jsou nezbytné pro nácvik techniky kraul a znak a především v jaké míře sestavený program dosáhl úspěšnosti. Výsledky byly zpracovány do tabulek.

V dotazníku se zabývám například otázkami, zda dítě bylo schopné potopit hlavu pod vodu před a po absolvování plaveckého kroužku. Po zodpovězení této otázky byla získána data od dětí a rodičů s vlastním pozorováním.

Dotazníkové šetření proběhlo v říjnu a to v první hodině a v lednu při poslední hodině, zúčastnilo se ho třicet dětí a třicet rodičů ze sportovního plaveckého klubu Liberec. Dotazník obsahoval celkem deset uzavřených otázek. Otázky byly zaměřené na plaveckou výuku a dovednosti dětí před a po absolvování plavecké kroužku. Rodičům a dětem se zadával dotazník před zahájením a po ukončení plaveckého kroužku (rodiče byli pozváni na závěrečné hodiny).

Sbírala jsem data ze třech perspektiv a to od dětí, rodičů a z vlastního pozorování. Mé hodnocení není zcela objektivní, protože děti neprocházely výkonnostními testy a jako lektorka jsem nemohla neustále hodnotit a pozorovat jejich změny v hodinách, jelikož musím především dbát na bezpečnost dětí.

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu pozorování. Pozorování probíhalo od října 2015 do ledna 2016. Zúčastnilo se ho celkem třicet dětí (sedmáct chlapců a třináct dívek). Účelem pozorování je zachytit, jak děti dané úkoly zvládají a co uměly před a po absolvování plaveckého kroužku. Díky pozorování je možné zachytit situace, které by respondent do rozhovoru nevedl, jelikož se například domnívá, že to umí nebo naopak, neumí. Díky pozorování si můžeme vytvořit vlastní názor. Naše reflex je velmi důležitá. V průběhu října 2015 až ledna 2016 budu účastníky plaveckého kroužku pozorovat při sestaveném programu.

#### **3.2. Prezentace výsledků (dotazník)**

Dotazník představuje způsob písemného kladení otázek a získávání odpovědí na otázky (u dětí jsme jim otázky předčítali, neboť děti předškolního věku jak je známo ještě číst neumí). Dotazník patří mezi nejčastější a nejpoužívanější metodu získávání údajů. Je určen především pro hromadné získání údajů (Gavora 2008, s. 122 – 125).

**Tab. 1:** Počet dotazovaných dětí podle věku

věk	3	4	5	6	celkem
počet	4	10	12	4	30

Zdroj: Vlastní

Jak můžete vidět, plavecké výuky se účastní děti od tří do šesti let. Největší zastoupení mají děti ve věku pěti let a nejmenší děti ve věku tří let.

### **Dotazník dětí**

Na dotazník odpovídalo třicet dětí. Dotazník je v práci použit se souhlasem zákonných zástupců. Děti si samozřejmě dotazník nečetly, ale ptali jsme se jich. Každou odpověď jsme zakroužkovali a odpověď. Výsledky dotazníkového šetření u dětí se předpokládat nedaly, neboť děti se často například domnívají, že plavat umí, nebo že potopí hlavu pod vodu.

U dětí se dotazník nedá brát jako výsledek vyhodnocení úspěšnosti plavecké výuky neboť se děti často domnívají, že plavat umí, ale není tomu tak. Také si myslí, že když si dřepnou, že se potopily pod vodu. Ze začátku se najde pár dětí, které si ani nesednou do vody na schody, aby nám mohli ukázat, co umí. Na základě vlastního pozorování můžu říct například k otázce číslo 10. (Umíš se po absolvování plaveckého kroužku bez pomoci položit do splývavé polohy na zádech)? Odpovědělo pět dětí, že se neumí položit na záda ve splývavé poloze, kromě tří tříletých dětí se do splývavé polohy bez opasku dokáží ostatní děti na vodu položit. Na základě pozorování se dá říct, že děti starší čtyř let se učí rychleji, než děti tříleté. Občas se najdou výjimky, kdy tříleté dítě je schopnější než pětileté.

### **Dotazník rodiče**

Na dotazník odpovídalo třicet dotazovaných rodičů. Výsledky dotazníkového šetření jsou v práci uvedené se souhlasem rodičů. Některé výsledky se daly předpokládat z dřívějších zkušeností. I když každé dítě má jiné schopnosti. Postupem času se v některých dětech můžou projevit dřívější zkušenosti, některé děti jako malé navštěvovaly kurzy pro miminka a co se jednou naučí, nezapomínají. Pokud jsou k tomu dále vedené. Na otázky co dítě umělo před nástupem do plavecké výuky, odpovídali rodiče před první hodinu. Na závěr byli rodiče pozváni na poslední hodinu, aby mohli vyhodnotit úspěšnost plavecké výuky.

## 1. Bálo se dítě namočení hlavy před a po absolvování plaveckého kroužku?

Na otázku, zda se bály děti namočení hlavy před absolvováním plaveckého kroužku odpovědělo deset dětí, že ne a dvacet, že ano. Na základě dřívějších zkušeností jsem předpokládala, že se děti nebudou bát, ale budou se pouze bránit namočení hlavy, hlavně převážně u dětí ve věku tří a čtyř let. Na základě pozorování v první hodině jsme si všimly, že děti starší čtyř let se namočení nebránily a nebály, ale stejně odpověděly, že se hlavu namočit bály.

Když vezmu jako příklad šestiletého Jirku a tříletého Matyáše, tak Jirka odpověděl po pravdě, že se hlavu bát nebojí a také se tomu nebránil, natož Matyáš odpověděl, že se také nebojí, ale přesto si v první hodině hlavu bál a především nechtěl namočit.

Na otázku zda se po absolvování plaveckého kroužku bojí hlavu potopit, odpověděly všechny děti ne. Již při druhé hodině, když se děti rozdělovaly do družstev podle schopností, všimli jsme si, že nikdo z dětí se nebránil namočení hlavy. A to z toho důvodu, že při prvních hodinách se děti stydí, zaleknou prostředí, a také že podceňují své schopnosti. V tabulce můžeme vidět rozdíl mezi hodnocením dětí a rodičů.

Z našeho vyzkoušení při první hodině bylo jasné, že se děti nebojí namočení hlavy, jelikož se doma koupou. Spíše měly strach z neznámé prostředí a také si hlavu nechtěly namočit. Z tohoto důvodu je nutné v prvních hodinách zařazovat hry na seznámení se s vodním prostředím.

**Tab. 2:** Bálo se dítě namočení hlavy před absolvováním plaveckého kroužku?

před	dítě	rodič
ano	20	3
ne	10	27

Zdroj: Vlastní

**Tab. 3:** Bálo se dítě namočení hlavy po absolvování plaveckého kroužku?

po	dítě	rodič
ano	0	0
ne	30	30

Zdroj: Vlastní



## 2. Bálo se dítě potopit hlavu pod vodu před a po absolvování plaveckého kroužku?

Na další otázku, zda se bály potopit hlavu pod vodu před absolvováním plaveckého kroužku odpovědělo šest dětí, že ne a drtivá většina, že ano. V otázce, zda se děti bály potopit hlavu před a po absolvování plaveckého kroužku se rodiče shodli s dětmi v odpovědích.

I když každé dítě má jiné schopnosti a zkušenosti, bylo zřejmé, že většina dětí se bude bát potopit hlavu. Proto je velmi důležité v prvních hodinách zařazovat hry na seznámení s vodou. Například hra na kačenky, kde si děti postupně potápějí hlavu pod vodu (začínají pusou, nos a jako poslední oči).

Například pětiletá Tereška a tříletý Marek. Tereška, ač je starší se potopení hlavy pod vodu bála a trvalo jí delší dobu, než si na to navykla, oproti tomu tříletý Marek se pod vodu potápěl bez problému.

Bylo zřejmé, že děti hlavu pod vodu potopí. Za pomocí her se jim pomáhal překonávat strach z potopení hlavy. Při závěrečné otázce, zda se děti uměly potopit pod vodu po absolvování plavecké výuky, tři z třiceti rodičů odpověděli, že ne. Bylo to z toho důvodu, že tam měly rodiče a moc se do aktivit nezapojovaly a neustále po nich pokukovaly. Na základě vlastního pozorování mohu říct, že se pod vodu potopily všechny děti.

**Tab. 4:** Bálo se dítě namočení hlavy před absolvování plaveckého kroužku?

před	dítě	rodič
ano	24	24
ne	6	6

Zdroj: Vlastní

**Tab. 5:** Bálo se dítě namočení hlavy po absolvování plaveckého kroužku?

po	dítě	rodič
ano	3	3
ne	27	27

Zdroj: Vlastní

### 3. Umělo dítě před a po absolvování plaveckého kroužky se položit na vodu ve splývavé poloze na bříše?

Deset dětí v dotazníku odpovědělo, že se na vodu do splývavé polohy položit umělo, aniž by to někdy zkušelo. V tabulce můžeme vidět, jak se děti s rodiči shodly.

Většina dětí v tomto věku se neumí sama položit na vodu do splývavé polohy. I tak se našli rodiče, kteří se domnívali, že jejich dítě se na vodu položit umí. Z třiceti dětí se při našem pozorování v první hodině na vodu dokázalo pořádně položit pouze jedno dítě a to šestileté.

Předpokládali jsme, že všechny děti se bez pomoci dokáží po absolvování plavecké výuky položit na vodu ve splývavé poloze na bříše, splývavou polohu si všechny děti osvojily do páté hodiny. Poloha na bříše je nezbytná při nácviu kraula.

**Tab. 6:** Umělo dítě před absolvováním plaveckého kroužku se položit na vodu ve splývavé poloze na bříše?

před	dítě	rodič
ano	10	6
ne	20	24

Zdroj: Vlastní

**Tab. 7:** Umělo se dítě po absolvování plaveckého kroužku položit na vodu ve splývavé poloze na bříše?

po	dítě	rodič
ano	30	30
ne	0	0

Zdroj: Vlastní

#### 4. Umělo se dítě před a po absolvování plavecké výuky položit do splývavé polohy na zádech?

Čtyři z třiceti dětí odpověděly, že se do splývavé polohy na zádech umí položit, ačkoliv to nikdy nezkoušely, pouze se domnívaly. Splývavá poloha na zádech je pro dítě mnohem náročnější, než na břiše. Ač rodiče uvádí, že šest z třiceti dětí se umí položit do splývavé polohy na zádech, z našeho pozorování vyšlo najevo, že ani jedno dítě nebylo schopné se do splývavé polohy na zádech v první hodině na vodu položit. Na otázku, proč rodiče zakroužkovali ano, vyšlo najevo, že dítě se položit na vodu umí, ale s dětskými křídélky a opaskem. Splývavá poloha na zádech je pro dítě náročnější, než poloha na břiše a je nezbytná k nácviku znakových paží.

Na otázku, zda se děti uměly položit do splývavé polohy po absolvování plaveckého kroužku, odpověděly všichni, že ano. Předpokládali jsme, že většina dětí se do splývavé polohy na zádech dokáže položit. Tři nejmenší účastníci plaveckého kroužku se na vodu dokáží položit za pomoci opasku. Z našeho pozorování bylo zřejmé, že splývá poloha na zádech, dělala dětem větší problém, než splývavá poloha na břiše.

**Tab. 8:** Umělo se dítě před absolvováním plaveckého kroužku položit do splývavé polohy na zádech?

před	dítě	rodič
ano	4	6
ne	26	24

Zdroj: Vlastní

**Tab. 9:** Umělo se dítě po absolvování plaveckého kroužku položit do splývavé polohy na zádech?

po	dítě	rodič
ano	0	0
ne	30	30

Zdroj: Vlastní

## 5. Umělo dítě před a po absolvování plaveckého kroužku plavat?

U této otázky jsme očekávali různé odpovědi, neboť děti si myslí, že plavat umí, ale je to naopak. Rodiče už to však viděli jinak než děti a odpověděli, že neumělo plavat ani jedno dítě a okomentovali to tím, že to se přeci naučí (rodiče od nás očekávají, že dítě plavat naučíme).

U této otázky se dalo předpokládat, že ani jedno z dětí nebude umět plavat, neboť se plaveckého výcviku účastnily děti ve věku od 3-6 let. V první hodině jsme nevyozorovali ani jedno dítě, které by mělo základy plavecké výuky. Jedno z dětí se o to pokoušelo způsobem "čubička". Proto je zřejmá odpověď rodičů, že jejich děti plavat před zahájením neuměly.

Na otázku, zda uměly děti plavat po absolvování plaveckého kroužku, odpovědělo z šedesáti dotazovaných respondentů, že ano.

Rodiče si při poslední hodině mohli všimnout, že dítě, které se bálo vody se vody přestat bát přestalo. Přesto, že se děti nenaučily kraul ani znak technicky správně, z neplavce se stal plavec.

**Tab. 10:** Umělo dítě před absolvování plaveckého kroužku plavat?

Před	dítě	Rodič
ano	6	0
ne	24	30

Zdroj: Vlastní

**Tab. 11:** Umělo dítě po absolvování plaveckého kroužku plavat?

po	dítě	Rodič
ano	30	30
ne	0	0

Zdroj: Vlastní

### 3.3. Zhodnocení na základě vlastního pozorování

Před zahájením první hodiny jsem dětem a jejich rodičům položila pět otázek. Na první otázku, zda se děti bojí namočení hlavy vodou, šest z třiceti dětí odpovědělo, že se bojí. Na základě vlastního pozorování v první hodině jsme si ale všimla, že děti starší čtyř let se namočení hlavy nebály, i přestože odpověděly, že se bojí.

Další položenou otázkou bylo, zda se dítě bálo potopení hlavy před absolvováním plaveckého kroužku. Domnívala jsem se, že z ponoření hlavy budou mít děti strach. Šest z třiceti dětí odpovědělo, že se nebojí. Při nácviku potopení hlavy bylo vidět kolik dětí opravdu strach z potopení nemělo. Z těchto šesti dětí se nakonec nebály čtyři děti, zbylé dvě si pouze lehce dřeply, ale hlavu nepotopily. Zhruba v páté hodině se dokázaly pod vodu potopit všechny děti.

Některé děti se v novém prostředí podceňují, i přestože mají udělat věc, kterou dělají běžně doma. Jiné děti se naopak přeceňují, zejména u nové aktivity, u které nevědí, co je čeká.

Další otázkou před zahájením lekcí byla otázka, zda se dítě samo a bez pomoci dokáže položit na vodu do splývavé polohy na břicho a na zádech. Většina dětí v tomto věku se neumí sama položit na vodu do splývavé polohy. Přesto se našli rodiče, kteří se domnívali, že jejich dítě se na vodu položit umí. Dle našeho pozorování se v první hodině dokázalo správně položit na vodu pouze jedno dítě a to šestileté. Děti z počátku mívají strach se na vodu položit bez pomoci plaveckých pomůcek.

Proto cílem druhé hodiny bylo připravit děti na splývavou polohu a tu následující hodinu zdokonalení splývavé polohy. Předpokládala jsem, že starším dětem to půjde lépe než těm mladším. Osm z třiceti dětí se po prvních pokusech rozhodlo sundat opasek a zkoušelo si nácvik splývání již bez opasku. Za další hodinu se starší děti do splývavé polohy položily bez problému. Těm mladším to trvalo o poznání déle. Opasky v plavecké výuce se snažíme používat co nejméně. V dalších hodinách si děti osvojovaly nácvik na kraulu a také na znak.

Vyozorovala jsem, že kraul šel dětem lépe, než znak. A to možná z toho důvodu, že poloha na zádech je těžší, než poloha na břicho. V poloze na zádech většinou dětem padají nohy dolu a také si potápí obličej, což přijde mnoha dětem velmi nepříjemné. V takových případech sáhne po plavecké nadlehčovací pomůcce (opasek). Prvně si polohu na zádech osvojily opět starší děti a následně ti mladší.

Poslední otázkou bylo, zda dítě umělo před nástupem do plaveckého kroužku plavat. Bylo zřejmé, že když je to základní plavání, že nikdo z dětí umět plavat nebude. V první hodině nám děti ukazovaly co v nich je. V průběhu hodin si děti osvojovaly plavecké dovednosti. Dá se říct, že většina

děti se po absolvování plaveckého kroužku plavat naučila, když opomeneme, že se děti nenaučily znak ani kraul technicky správně, ale i přesto se z neplavce se stal plavec. Zdokonalování plaveckého způsobu kraul a znak se děti věnují v dalších plaveckých skupinách.

Na závěr každé lekce přicházelo zhodnocení nejprve od dětí, poté ode mne. Děti jednotlivé lekce hodnotily neverbálně a to zprvu palcovou metodou a v průběhu lekcí tím, že pokud se jim hodina líbila, potopily se pod vodu a pokud nikoliv, cákaly kolem sebe vodu. Dětem se jednotlivé lekce líbily, hodnotily je pozitivně. O zadané úkoly jevily zájem a velmi se snažily. Na závěr hodiny se jim zadávala hra, která je motivovala do dalších hodin. Nejvíce se však dětem líbily závěry hodin, kdy je občas za odměnu čekala vířivka nebo jedna jízda na skluzavce.



**Obr. 15:** Zhodnocení plavecké hodiny palcovou metodou

**Zdroj:** Vlastní

### 3.4 Závěr dotazníkového šetření

Na dotazníku se podílelo celkem 30 rodičů. Některé výsledky se daly předpokládat na základě dřívějších zkušeností. Naše domněnky se potvrdily i po vyhodnocení tohoto dotazníku.

Dle našeho očekávání se děti po uskutečnění programu zlepšily. Například u otázky číslo 10. všichni dotazovaní odpověděli, že děti se po plavecké výuce naučily plavat.

Díky dotazníku se dá vyhodnotit úspěšnost plavecké výuky. Z mého pozorování se děti ve věku tří až čtyř let učily některé cviky déle než děti ve věku pěti a šest let. Nejmenším dětem se cviky musely ukázat vícekrát a také delší dobu používaly opasek, který jim pomáhal se udržet na vodě. Předpokládala jsem, že všechny děti se dokáží potopit pod vodu do 5. hodiny. Děti předčily mé očekávání a pod vodu se dokázaly potopit již po 4. hodině díky pomoci her. Rodiče odpověděli, že tři děti se pod vodu na konci plavecké výuky pod vodu nepotopily a to z toho důvodu, že tam byli rodiče a děti po nich celou hodinu pokukovaly.

Dotazníkový průzkum ukázal, že většina dětí se po absolvování plaveckého kroužku plavat naučila, když opomeneme, že se děti nenaučily znak ani kraul technicky správně, i tak se z neplavce se stal plavec.

## 4 Diskuze

Před samostatnou realizací programu jsem hodně přemýšlela, jak lekce sestavit, aby byly přiměřené věku a schopnostem dětí. Musela jsem se zamyslet nad tím, které cviky zařadit, a které nikoliv. Jelikož jsou lekce určené pro děti předškolního věku, od tří do šesti let, bylo cílem vytvořit výukové hodiny na rozvoj plaveckých dovedností. Výuka byla vedena zábavnou a zajímavou formou tak, aby se děti necítily špatně a hodiny je zaujaly. Sestavení nebylo náročné, jelikož mám několikaleté zkušenosti s plaveckou výukou předškolních dětí.

Důležitý byl také výběr metody. Pro výuku dítěte předškolního věku je nejvhodnější smíšená metoda, která byla použita k přípravě vyučovacích hodin. Tato metoda je kombinovaná z metody komplexní a analyticko-syntetické. Samotné nekombinované metody nejsou vhodné pro takto staré děti. Metoda analyticko-syntetická nebere žádný ohled na to, že dítě má strach z vody. Předpokládá, že se s takovým problémem vyrovná samo a ihned začne s výukou. To ovšem není vhodné pro všechny děti mladšího školního věku, ale spíše pro dospělé. Občas se najdou děti, které ten strach i v tomto věku mají a musí se na ně opatrně a postupně je seznamovat s vodním prostředím. Pokládám si otázku, jak by se děti zlepšovaly a co vše by se naučily, když by byla použita metoda analyticko-syntetická. Možná by to vedlo k rychlejšímu překonání strachu z vody nebo také k tomu, že by se dítě bálo ještě víc.

V úvodních hodinách jsem se zaměřila na seznámení dětí s vodním prostředím. Z počátku měly strach všechny děti, jelikož pro ně bylo prostředí neznámé. Z mého pozorování však bylo zřejmé, že starší děti se tolik nebály, jako ty mladší a s vodním prostředím se sžily rychleji. Zde si pokládám otázku, jak by probíhala výuka, když by děti nebyly seznámeny s vodním prostředím.

Rodičům i dětem se položil dotazník před a po absolvování plavecké výuky. Z výsledků dotazníkového šetření můžeme vidět rozdíly. A to z toho důvodu, že děti se často domnívají, že něco umí nebo naopak, přeceňují a podceňují se, rodiče to však vidí jinak.

Tento výzkum zkoumal skupinu předškolních dětí, které se zúčastnily připraveného plaveckého programu. Je otázkou, jakých výsledků by dosáhly děti v porovnání s druhou skupinou, která se neúčastnila sestaveného programu.



## 5 Závěr

Tato práce se zabývá výukou a metodikou plavání dětí předškolního věku. Hlavním cílem bylo vytvořit přípravu k výuce. Tato příprava byla metodicky uspořádána do dvaceti hodin a specifikována na výuku kombinace plaveckých způsobů znak-kraul. Celá výuka byla průběžně zapisována. Na základě doložených poznatků se dá dokázat správná metodika výuky. Pro výuku dítěte předškolního věku je nejvhodnější smíšená metoda, která byla použita k přípravě vyučovacích hodin. Tato metoda je kombinovaná z metody komplexní a analyticko-syntetické. Samotné nekombinované metody nejsou vhodné pro takto staré děti. Metoda analyticko-syntetická nebere žádný ohled na to, že dítě má strach z vody. Předpokládá, že se s takovým problémem vyrovná samo a ihned začne s výukou. To ovšem není vhodné pro všechny děti mladšího školního věku, ale spíše pro dospělé. Občas se najdou děti, které ten strach i v tomto věku mají a musí se na ně opatrně a postupně je seznamovat s vodním prostředím. K tomuto se z velké části musí použít hry. Po dostatečném seznámení s vodním prostředím následuje výuka. Každé dítě potřebuje jinou dobu k adaptaci, proto se smíšená metoda kombinuje podle dětí tak, aby byla co nejvíce přizpůsobená každému dítěti v družstvu. Tudíž je nejvhodnější pro výuku dětí předškolního věku.

Velkou roli ve výuce plavání dětí předškolního věku mají hry. Díky nim se dá udržet pozornost, ale především se tím docílí zábavnějšího způsobu výuky. Hodiny, při kterých rozplavání probíhalo formou her, byly pro dítě méně náročné. To se projevilo na chování dítěte tak, že dítě vydrželo být pozorné po celou hodinu výuky a dělalo to, co se po něm žádalo. Naopak hodiny, kde rozplavání probíhalo pouze plaváním naučených prvků z předchozích hodin, byly náročnější. Dítě se celou hodinu nedokázalo plně soustředit na dané úkoly. Projevovalo náznaky únavy a nezájem k výuce.

Ukázala se i důležitost plaveckých pomůcek. V družstvu pokročilých se nadlehčovací pomůcky používají při oddělených nácvičích daného plaveckého způsobu, například u kraulových rukou nebo nohou. Při nácvičích s destičkou mají děti lepší polohu těla než bez ní. Mají s ní větší pocit bezpečí a rády s ní pracují. Díky fotografiím, které jsem průběžně pořizovala při plavecké výuce, mohu dokázat, že se dítě naučilo základy plaveckých způsobů kraul a znak. Přesto, že se nenaučilo kraul ani znak technicky správně, z neplavce se stal plavec. Při kraulu s nádechem jsou zřetelné chyby, ty jsou však v tom to věku zanedbatelné.

Díky vyhodnocování dotazníku a provedené plavecké výuce je zřejmé, že dítě, které plavat neumělo a bálo se vody, se po absolvování plaveckého výcviku plavat a přestat se bát vody naučilo. Po osobním pozorování bylo vidět zlepšení. Dá se říct, že program byl úspěšný. Časová dotace sestaveného programu je dvacet po sobě jdoucích lekcích, kde vyučovací hodina je 45 minut. Čas na

nácvik určitý plaveckých prvků je individuální a nedá se přesně určit. Některé cviky se s dětmi opakují až tři lekce, některé naopak jen jednu lekci. Záleží na náročnosti daného cviku. Rozcvičku na suchu je vhodné provádět maximálně pět minut a ve vodě dalších pět minut. Po té by měly následovat cviky k zopakování a učení nových prvků. Odplavaná vzdálenost se s přesností u těchto dětí říct nedá.

Tato bakalářská práce by mohla posloužit jako příručka pro začínající trenéry, či učitele plavání dětí předškolního věku.

## 6 Seznam použité literatury

- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., 2008. *Plavání*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada: ISBN 978-80-2472-154-5.
- ČECHOVSKÁ, I., 2012. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd. Praha, Grada Publishing: ISBN 80-247-0211-8.
- ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J., 2012. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-2461-948-4.
- DVOŘÁKOVÁ, H., 2001. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha, Olympia: ISBN 80-7033-313-8.
- GAVORA, P., 2008. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-223-2391-8.
- HOCH, M., 1991. *Učte děti plavat*. Praha, Olympia: ISBN 80-7033-055-4.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada: ISBN 80-247-1284-9.
- MACHOVÁ, J., 2002. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum: ISBN 80-7184-867-0.
- MATĚJČEK, Z., MILLER, T., 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0870-1.
- MERTIN, V., GILLERNOVÁ I., 2015. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 3. vyd. Praha: Portál: ISBN 978-80-262-0977-5.
- MIKLÁNKOVÁ, L., 2007. *Plavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*, Univerzita Palackého v Olomouci: ISBN 978-80-244-1674-8.
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. MŠMT: 2005. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. MŠMT, [cit. 2016-03-05]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-48-2005-sb>.

- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. MŠMT: 2013. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. MŠMT, [cit. 2016-03-05]. Dostupné z: [www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministra-skolstvi-mladeze-a-telovychovy](http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministra-skolstvi-mladeze-a-telovychovy)
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. MŠMT:2016. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online] MŠMT, [cit. 2016-03-05]. Dostupné z:<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/plavani/znak>
- NAKONEČNÝ, M., 1993. *Základy psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Management Press: ISBN 80-85603-34-9.
- PEDROLETTI, M., MILLER, T., 2007. *Od šplouchání k plavání: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. 1. vyd. Překlad Daniela Šimková. Praha: Portál: ISBN 978-80-7367-205-8.
- PREISLEROVÁ, T., 1983. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. 1. Vyd. SPN
- PŘÍHODA, V., 1977. *Ortogeneze lidské psychiky*. 1,vyd. SPN: ISBN 74-06-14.
- PTÁČKOVÁ, J., 2014. *Nápady a básničky pro malé dětské ručičky*. Praha: Portál: ISBN 978-80-151-0728-3.
- ŘÍČAN, P., 2007. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*. 5. vyd. V Grada Publishing 1. Praha: Grada: ISBN 978-80-247-1174-4.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2004. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého: ISBN 80-244-0629-2.
- ŠULOVÁ, L., 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum: ISBN 978-80-246-1820-3.
- VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie pro obor Speciální pedagogika předškolního věku*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci: ISBN 978-80-7372-213-5.
- VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. vid. Praha: Karolinum: ISBN 80-246-0956-8.
- VYSKOTOVÁ, J., MACHÁČKOVÁ, K., 2003. *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. 1. vyd. Praha: Grada: ISBN 978-80-247-4698-2.

## 7 Přílohy

Příloha 1 fotografie

Příloha 2 dotazník

Příloha 1

Obr. a: Ukázka kraulového kopu .....	78
Obr. b: Ukázka kraulového kopu – chybné provedení nohou.....	78
Obr. c: Ukázka kraulových paží s destičkou .....	78
Obr. d: Ukázka kraulového nádechu s destičkou na stranu .....	78
Obr. e: Ukázka správného držení těla v poloze na zádech s deskou .....	78
Obr. f: Ukázka znakových nohou s destičkou - chybné provedení .....	79
Obr. g: Hraní s deskou .....	79
Obr. h: Ukázka chybného držení těla v poloze na zádech bez desky .....	79
Obr. ch: Ukázka správného držení těla v poloze na zádech bez desky.....	79
Obr. i: Ukázka znakových paží s deskou .....	79
Obr. j: Ukázky hry ve vodě - vodník .....	79

Příloha 2

Dotazník 1. část před absolvováním plaveckého kroužku.....	80
Dotazník 2. část po absolvování plaveckého kroužku .....	81

## Příloha 1



**Obr. a:** Ukázka kraulového kopu

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. b:** Ukázka kraulového kopu - chybné provedení

**Zdroj:**



**Obr. c:** Ukázka kraulových paží s destičkou

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. d:** Ukázka kraulového nádechu s destičkou na stranu

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. e:** Ukázka správného držení těla v poloze na zádech s deskou

**Zdroj:** Vlastní





**Obr. f:** Ukázka znakových nohou s destičkou chybné provedení

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. g:** Hraní s deskou

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. h:** Ukázka chybného držení těla v poloze na zádech

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. ch:** Ukázka správného držení těla v poloze na zádech

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. i:** Ukázka znakových paží

**Zdroj:** Vlastní



**Obr. j:** Ukázka hry ve vodě vodník

**Zdroj:** Vlastní

## **Příloha 2**

### **1. část dotazníku (před zahájením plaveckého kroužku)**

1. Bálo se Vaše dítě namočení hlavy před absolvování plaveckého kroužku?

**ANO**

**NE**

2. Bálo se Vaše dítě potopit hlavu před absolvováním plaveckého kroužku?

**ANO**

**NE**

3. Umělo se Vaše dítě před nástupem do plaveckého kroužku se položit na vodu ve splývavé poloze (na břiše)?

**ANO**

**NE**

4. Umělo se Vaše dítě před nástupem do plaveckého kroužku se položit na vodu ve splývavé poloze (na zádech)?

**ANO**

**NE**

5. Umělo Vaše dítě před nástupem do plaveckého kroužku plavat?

**ANO**

**NE**



## **2. část dotazníku (po absolvování plaveckého kroužku).**

1. Bálo se Vaše dítě namočení hlavy po absolvování kroužku?

**ANO**

**NE**

2. Bálo se Vaše dítě potopit hlavu po absolvování plaveckého kroužku?

**ANO**

**NE**

3. Umělo Vaše dítě po absolvování plaveckého kroužku se bez pomoci položit do splývavé polohy (na břicho)?

**ANO**

**NE**

4. Umělo se Vaše dítě po absolvování plaveckého kroužku se bez pomoci položit do splývavé poloze (na zádech)?

**ANO**

**NE**

5. Umělo Vaše dítě po absolvování plaveckého kurzu plavat?

**ANO**

**NE**