

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA PRIMÁRNÍ A PREPRIMÁRNÍ PEDAGOGIKY

## **Bakalářská práce**

Karin Šlechtová

**PŘEDPLAVECKÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

Olomouc 2024

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Rehtik, Ph.D

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury. Souhlasím, aby tato práce byla uložena na Univerzitě Palackého v Olomouci v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Přerově dne 09.04. 2024

.....

Podpis

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat všem, díky kterým mohla tato práce vzniknout. Obzvláště bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce Mgr. Zdeňku Rehtíkovi, Ph.D a paní Doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, PhD za jejich odborné konzultace. Taktéž bych chtěla poděkovat Plavání Přerov za možnost realizace své bakalářské práce pod jejich vedením.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Karin Šlechtová
<b>Katedra:</b>	Primární a preprimární pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Zdeněk Rehtik, Ph.D
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Předplavecká příprava dětí předškolního věku
<b>Název v angličtině:</b>	Preswimming preparation of the preschool children
<b>Zvolený typ práce:</b>	Aplikační
<b>Anotace práce:</b>	<p>Tato bakalářská práce se zabývá tématem předplavecké přípravy dětí předškolního věku s cílem vytvořit lekce zaměřené na rozvoj jejich předplaveckých dovedností. Práce vychází z osobní zkušenosti autorky s plaváním a zájmu o toto téma, přičemž si klade za cíl poskytnout učitelům mateřských škol oporu a inspiraci pro vlastní předplaveckou výuku. Teoretická část se zaměřuje na význam mateřské školy v životě dítěte, rozvoj dítěte, a také na předplaveckou přípravu a její rozdíl oproti kurzům plavání. Praktická část obsahuje deset ověřených lekcí, které respektují individuální potřeby dětí a jsou aplikovány na předškolní děti vedené organizací Plavání Přerov. Závěry práce ukazují, že skupinový trénink má pozitivní vliv na rozvoj plaveckých dovedností a sociální interakce u dětí předškolního věku. Tyto poznatky poskytují užitečné informace pro další zlepšení výuky a podporu dalšího výzkumu v oblasti předplavecké přípravy dětí.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Předplavecká příprava, předškolní věk, vzdělávání, pedagogika, mateřská škola, lekce.

<p><b>Anotace v angličtině:</b></p>	<p>This bachelor thesis deals with the topic of pre-swimming preparation of preschool children with the aim of creating lessons focused on developing their pre-swimming skills. The work is based on the author's personal experience with swimming and interest in this topic, aiming to provide support and inspiration for preschool teachers in their own pre-swimming education. The theoretical part focuses on the importance of kindergarden in a child's life, child development as well as pre-swimming preparation and its difference from swimming courses. The practical part includes ten verified lessons that respect the individual needs of children and are applied to preschool children under the guidance of the organization Swimming Přerov. The conclusions of the work shows that group training has a positive impact on the development of swimming skills and social interactions in preschool children. These findings provide valuable information for further improvement of education and support for further research in the field of pre-swimming preparation for children.</p>
<p><b>Klíčová slova v angličtině:</b></p>	<p>Pre-swimming preparation, preschool age, education, pedagogy, preschool, lesson</p>
<p><b>Přílohy vázané v práci:</b></p>	<p>Příloha A  Příloha B  Příloha C  Příloha D  Příloha E  Příloha F  Příloha G  Příloha H  Příloha I  Příloha J</p>

	Příloha K
<b>Rozsah práce:</b>	47
<b>Jazyk práce:</b>	český

## Obsah

1.	Mateřská škola.....	11
1.1	Kurikulární dokumenty .....	11
1.2	Učitel mateřské školy .....	13
1.3	Hra v předškolním vzdělávání.....	14
2	Pohyb v životě předškolního dítěte .....	15
2.1	Předškolní věk dítěte .....	15
2.2	Pohybová aktivita.....	15
2.3	Zdraví a prevence obezity .....	16
3	Vývoj dítěte v předškolním věku .....	18
3.1	Motorický vývoj v předškolním věku .....	18
3.2	Kognitivní vývoj v předškolním věku.....	19
3.2.1	<b>Myšlení</b> .....	19
3.2.2	<b>Paměť</b> .....	20
3.3	Socializace dítěte.....	22
4	Předplavecká příprava .....	23
4.1	Cíl předplavecké přípravy .....	24
4.2	Struktura výuky .....	26
4.3	Adaptace a aklimatizace.....	28
5	Metodika.....	31
6	Předplavecká příprava v pojetí kurikulárních dokumentů .....	32
6.1	Předplavecká příprava a legislativa.....	33
7	Souhrn her a říkanek .....	34
7.1	Cit pro pohyb ve vodě .....	34
7.2	Plavecké dýchání.....	35
7.3	Potápění.....	36
7.4	Skoky a pády do vody .....	37

7.5	Plavecká poloha, vznášení a splývání .....	37
7.6	Ostatní hry .....	38
8	Lekce .....	40
9	Vyhodnocení .....	54
9.1	Doporučení .....	54
10	Závěr.....	55
	Seznam zdrojů .....	57



## Úvod

Téma této bakalářské práce jsem si vybrala proto, že se mi plavání a celkově pobyt ve vodě stal velmi blízkým. Při nabídce tématu Předplavecká příprava dětí předškolního věku jsem věděla, že to bude to pravé téma k obohacení mých dosavadních zkušeností a informací s možností aplikovat již nasbírané zkušenosti s dcerou. Cílem bakalářské práce je vytvořit lekce zaměřené na rozvoj předplaveckých dovedností dětí předškolního věku. Lekce jsou určeny pro učitele mateřských škol, kteří si sami realizují předplaveckou výuku a lekce jim tak mohou poskytnout oporu a inspiraci. Sekundárně mohou tuto bakalářskou práci využít rodiče, popřípadě další vzdělavatelé jako náměty pro seznámení s vodním prostředím.

V teoretické části práce se zaměříme celkově na téma mateřské školy v životě dítěte, rozvoj dítěte po stránce nejen fyzické ale také psychické, na téma pohybu, který je v dnešní době potřebný rozvíjet více, než bylo v letech minulých a následně co je to vlastně předplavecká příprava a jaký je rozdíl mezi ní a kurzem plavání. Teoretická část tak poskytuje základní teoretické linie a oporu pro část praktickou. Ta obsahuje samotné lekce včetně cílů, vzdělávací nabídky atd. Lekce jsou ověřeny v praxi na předškolních dětech pod vedením Plavání Přerov, které zajišťuje svou odborností tuto praktickou část.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

Cílem teoretické části je vydefinovat základní teoretickou oporu pro tvorbu praktické části.

# 1. Mateřská škola

*„Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce“*

*Robert Fulghum*

Mateřská škola (dále MŠ) je první, povinná vzdělávací instituce, kterou dítě ve svém životě navštěvuje. V MŠ probíhá tzv. předškolní vzdělávání, které má za úkol podporovat a doplňovat výchovu rodinnou. Cílem MŠ je zkvalitnit přípravu dětí na vstup do základní školy (ZŠ) a také poskytnout dítěti takové prostředí, ve kterém se bude moci rozvíjet po všech jeho stránkách. Velmi důležitá je co největší spolupráce mezi rodinou a mateřskou školou, na což klade důraz několik pedagogů (Šmelová, 2016, Opravilová, 2016). *„Předškolní vzdělávání má usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu. Jeho úkolem je proto rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, napomáhat mu v chápání okolního světa a motivovat je k dalšímu poznávání a učení, stejně tak i učit dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu normy a hodnoty touto společností uznávané“* (RVP PV, 2021, s. 7). Můžeme tedy říct, že se učitelé mateřských škol snaží o maximální rozvoj každého jedince v rámci jeho individuálních možností rozvoje.

## 1.1 Kurikulární dokumenty

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, dále jen RVP PV, je kurikulární dokument vymezující pravidla, podmínky a požadavky pro vzdělávání předškolních dětí. RVP PV vychází z Národního programu rozvoje vzdělávání v ČR, tzv. „Bílé knihy“. RVP PV je otevřený, závazný dokument, podle kterého musí pracovat mateřské školy, mateřské školy zřízené podle § 16 odst. 9 školského zákona, lesní mateřské školy a přípravné třídy základních škol.

*„RVP PV stanovuje elementární vzdělanostní základ, na který navazuje základní vzdělávání a jako takový představuje zásadní východisko pro tvorbu školních vzdělávacích programů i jejich uskutečňování. RVP PV určuje společný rámec, který je třeba zachovávat. Je otevřený pro školu, učitele i pro děti, a vytváří tak podmínky k tomu, aby každá škola, resp. pedagogický sbor, jakákoliv odborná pracovní skupina, profesní sdružení či každý jednotlivý učitel mohli – za předpokladu zachování společných pravidel – vytvářet a realizovat svůj vlastní školní vzdělávací program. RVP PV je dokumentem směrodatným nejen pro nositele předškolního vzdělávání (pro učitele), ale také pro zřizovatele vzdělávacích institucí i jejich odborné a sociální partnery. RVP PV je otevřeným dokumentem, který bude v určitých časových etapách*

*inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb a zájmů dětí“ (RVP PV, 2021, s. 5).*

Školní vzdělávací program, zkráceně ŠVP, je dokument, který musí každá mateřská škola vypracovat. Tento dokument vychází z RVP PV, je veřejný, povinný a měl by být vystaven v mateřské škole tak, aby si jej rodiče dětí mohli kdykoliv přečíst. Za tento dokument plně odpovídá ředitel školy. V tomto dokumentu vždy nalezneme tyto údaje:

- identifikační údaje MŠ
- obecnou charakteristiku (typ školy, velikost školy, počet tříd, lokalitu školy, ...)
- podmínky vzdělávání (podmínky pro vzdělávání dětí nadaných, dětí dvouletých, dětí se speciálními potřebami)
- organizace vzdělávání
- charakteristiku vzdělávacího programu
- vzdělávací obsah
- evaluační systém a pedagogickou diagnostiku

(RVP PV, 2021).

Každá škola si může určit, jakým směrem se vydá, jestli bude přebírat prvky z alternativních směrů, jako například Montessori, Začít spolu, Waldorfská pedagogika, či bude zaměřena více na pohyb aj. Na tvorbě tohoto dokumentu by se měl správně podílet celý pedagogický sbor, popřípadě i ostatní zaměstnanci školy (RVP PV, 2021).

Z tohoto dokumentu by měl učitel individuálně vytvořit třídní vzdělávací plán, dále jen TVP, pro jeho třídu, který je plně v souladu se ŠVP dané školy. TVP by měl být vytvořen tak, aby obsahem odpovídal věku dětí. *„Je žádoucí, aby učitelé vzdělávací nabídku v TVP přizpůsobovali aktuálním vzdělávacím příležitostem a situacím, aby ji upravovali s ohledem na výsledky vzdělávání dětí a vycházeli z individuálních potřeb a zájmů dětí“ (RVP PV, 2021, s. 44).* Také je dobré zmínit, že není povinné veškerou plánovanou vzdělávací nabídku realizovat.

## 1.2 Učitel mateřské školy

Učitel je pedagogický pracovník, který odborně vzdělává a vychovává nejen děti a mládež, ale také dospělé. Rozhoduje o výchovném procesu, což znamená, že není pouze organizátorem, ale také iniciátorem. *„Jeho úkolem je pečovat o tělesný, rozumový, morální, citový a volní rozvoj vychovávaného“* (Kantorová a kol., 2008, s. 163). Učitel MŠ bývá často vnímán jako prodloužená ruka rodiče. Očekává se od něj, že bude laskavý, vstřícný a empatický. Jedna z nejdůležitějších vlastností v profesi učitele či učitelky je trpělivost. Učitel se každý den potýká s nástrahami, které musí zvládnout bez výrazného vzplanutí emocí. Práce s malými dětmi vyžaduje trpělivost a schopnost chápat, že každé dítě je jedinečné a potřebuje individuální přístup. Mezi další vhodné vlastnosti učitele, které je dobré zmínit, patří kreativita. Jestliže učitel přijde s kreativním a zábavným způsobem přípravy, děti se budou lépe soustředit, bude je téma více zajímat a budou se chtít i do budoucna více vzdělávat (Kantorová a kol., 2008). Komunikaci zařazujeme mezi další klíčové vlastnosti učitele. Učitel by měl jednoduše a srozumitelně vyjádřit své myšlenky tak, aby je děti pochopily. Jestliže bude učitel dětem složitě vysvětlovat myšlenku, děti ji zcela nepochopí a může se stát, že ztratí zájem o rozebírané téma. Zároveň by ale měl mít přirozenou autoritu a měl by být pro děti dobrým vzorem. *„Přirozenou autoritu podporuje odborné vzdělání, komunikativní a specifické dovednosti (zpěv, hra na hudební nástroj, výtvarně tvořivé a sportovní aktivity), znalost metod a prostředků předškolního vzdělávání a orientace ve vývojových, věkových a individuálních zvláštnostech předškolního období“* (Opravilová, 2016, s. 186).

*„Učitelka je odborník v otázkách předškolní výchovy a vzdělávání, partner a poradce rodiny, diagnostik i terapeut v práci s dětmi se specifickými vzdělávacími potřebami“* (Opravilová, 2016, s. 188). *„Učitel shromažďuje mnoho informací o žákovi, které jsou důvěrné povahy, a zároveň je vázán profesním tajemstvím, jež mu nedovoluje získané informace dále zveřejňovat a nešetrně s nimi zacházet“* (Kantorová a kol., 2008, s. 214).

### 1.3 Hra v předškolním vzdělávání

*„Hra je jedním ze svorníků, které spojují jednotlivá vývojová období lidského života v jeden celek“*

*Zdeněk Matějček*

Hru můžeme popsat různými definicemi. Obecně můžeme hru chápat jako činnost, která probíhá v určeném časovém a prostorovém rámci, je charakterizovaná dobrovolností a pravidly, přičemž jejím hlavním cílem je dosažení zábavy či edukativního efektu. Hra může fungovat jako prostředek pro rozvoj kreativity, sociálních dovedností a kognitivního myšlení. Zahrnuje různorodé formy vyjádření a interakce, které reflektují individuální i skupinové potřeby účastníků. V kontextu dětského vzdělávání vytváří hra příležitosti pro spontánní učení a podporuje celkový rozvoj dítěte po jeho emocionální, motorické a sociální stránce (Suchánková, 2014).

Suchánková uvádí několik autorů a jejich náhled na základní znaky, které dělají hru hrou. Uvádí zde například Komenského, který považoval za součást hry pohyb, vlastní rozhodnutí, družnost, závodění, řád, lehkost provozování hry a příjemný cíl, tj. duševní uvolnění (Suchánková, 2014).

Vedle znaků a vlastností, kterými je opravdová hra charakteristická, se hra vyznačuje také tím, že vychází z vnitřní motivace člověka. Motivace je považována za hnací sílu v životě člověka, dává našemu jednání, prožívání a chování energii a směr. Jeden z názorů, jak můžeme motivaci dělit, udává například Suchánková, a to na motivaci vnitřní a motivaci vnější, z čehož je motivace vnitřní tou „pravou hnací silou lidských činností“ (Suchánková, 2014). „Opravdová hra se nejčastěji objevuje u dětí, proto bývá předškolní období považováno za věk hry“ (Suchánková, 2014, s. 14). Hra dítěti neposkytuje pouze zábavu, ale také mu umožňuje rozvíjet se nejen v oblasti tělesné, ale také sociální a psychické. Děti se při hře učí společné komunikaci, spolupráci a také řešit konflikty. „Dítě ve hře zobrazuje svět tak, jak jej vnímá a jak mu rozumí, hra je odrazem jeho zkušeností a prožitků“ (Suchánková, 2014, s. 27). Prostřednictvím hry se také rozvíjí osobnost dítěte. Protože dítě stráví hrou větší část dne, je pro něj nejpřirozenější aktivitou. V této bakalářské práci budeme hru používat k naučení předplaveckých dovedností.

## 2 Pohyb v životě předškolního dítěte

*„Nedostatek aktivity ničí přirozený stav člověka, zatímco pohyb a fyzická námaha ho vylepšují.“ Platón*

### 2.1 Předškolní věk dítěte

Předškolním věkem označují psychologové období od třetího zpravidla do šestého roku života dítěte. Nesmíme opomenout, že úderem šestého roku dítěte nekončí předškolní věk, ale končí až nástupem na základní školu, což může být i po šestém roku. Nejpozději dítě musí zahájit povinnou školní docházku do osmého roku, jak ukládá Školský zákon. *„Povinná školní docházka začíná počátkem školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dosáhne šestého roku věku, pokud mu není povolen odklad“* (Zákon č. 561/2004 Sb., § 36). *„Začátek povinné školní docházky lze odložit nejdéle do zahájení školního roku, v němž dítě dovrší osmý rok věku“* (Zákon č. 561/2004 Sb., § 37). Osmý rok je však psychology vnímám jako raný školní věk, který charakterizují přibližně od šestého do devátého roku (Vágnerová, Lisá, 2021).

Období předškolního věku se vyznačuje upevnováním vlastní identity a formováním vztahu k okolnímu světu. Je charakteristické intuitivní myšlení, které zatím není podřízeno logice. *„Přetrvávající egocentrismus ovlivňuje uvažování i komunikaci, dítě ulpívá na svém pohledu, který pro ně představuje určitou jistotu. Předškolní věk je označován také jako období iniciativy, dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit tak svoje kvality“* (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 447).

### 2.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita se obvykle definuje jako *„jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“* (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008, s. 3). Sigmundovi ve své publikaci uvádí, že *„pohybovou aktivitu lze z hlediska výdeje energie charakterizovat jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince“* (Sigmund, Sigmundová, 2021, s. 9).

Je známo, že pohybová aktivita a zdraví jsou úzce spjatá. Miklánková a kolektiv toto tvrzení potvrzují ve své knize, kde uvádí, že *„pohyb a pohybová aktivita jsou nejvíce spojovány s tělesnou zdatností a se zdravím“* (Miklánková a kol., 2023). Sigmundovi uvádí, že *„Pravidelná PA v dětství je důležitá k udržení energetické rovnováhy, rozvoji pevnosti kostí či ke snižování klidového krevního tlaku a spolu s látkovou přeměnou ke zlepšování prokrvení*

*ve všech tělesných částech, k omezení rizika vzniku cukrovky typu II, kardiovaskulárních onemocnění a k následné redukci rizika výskytu chronických onemocnění v dospělosti“ (Sigmund, Sigmundová, 2021, s. 9).*

U dětské populace hraje pohybová aktivita výraznější roli než u dospělé populace. Slouží jako prostředek pro uspokojení vlastní zvědavosti, pro získávání nových zkušeností, učení a také objevování vlastních dovedností, přátel aj. Hošek a Svoboda konstatují: „*Vhodně zvolené pohybové aktivity, zohledňující věk dítěte, co do množství i přiměřenosti, uspokojují přirozenou touhu dítěte po pohybu.*“ Taktéž lze říct, že pohyb „*slouží jako prevence neurotických obtíží a vytváří lepší připravenost ke zvládnutí traumatizujících situací, se kterými se v průběhu života dítě setká, a k upevnění adaptačních mechanismů dítěte*“ (Svoboda, Hošek, 1992, s. 15). Pohyb a fyzická aktivita mohou dále podporovat lepší koncentraci a pozornost, což může mít pozitivní vliv na schopnost učit se a soustředit se. V této bakalářské práci klademe důraz zejména na pohybové aktivity ve vodním prostředí, které mají několik specifických funkcí. Poskytují motorickou stimulaci a aktivitu, což přispívá k rozvoji pohybových schopností dítěte. Taktéž přináší obohacení o nové pohybové dovednosti v prostředí, které se liší od běžného (Miklánková, 2007). Pohyb je u dětí velmi důležitý nejen z pohledu uspokojování potřeb, ale také z důvodu učení ke zdravému životnímu stylu. Můžeme si všimnout, že za posledních několik let se u dětí i dospělých výrazně změnil způsob trávení volného času. Děti i dospělí upřednostňují spíše sedavé chování. Mezi toto chování můžeme zařadit například sledování televize, hraní na konzolích aj. Sedavé chování definují Sigmundovi jako „*jakékoliv chování v bdělém stavu člověka charakterizované výdejem energie  $\leq 1,5$ násobku jeho klidového metabolismu vsedě, vleže nebo v příbuzných polohách*“ (Sigmund, Sigmundová, 2021, s. 11).

### **2.3 Zdraví a prevence obezity**

Tématu ohledně obezity a jejího nebezpečí se věnuje uznávaný dětský a tělovýchovný doktor Pastucha, který ukazuje na závažné následky u rostoucích a vyvíjejících se dětí. „*Ukazuje se, že obézní děti již v předškolním a mladším školním věku mají zřetelné projevy počínající inzulinové rezistence, resp. metabolického syndromu, že obezita v dětském věku většinou předurčuje i obezitu a diabetes v dospělém věku a že preventivní akce musí být proto zahájeny co nejdříve v předškolním věku*“ (Pastucha a kol., 2011, s. 17). Ke stejným závěrům dochází i Miklánková s kolektivem, kdy ve své práci uvádí, že „*podporu zdraví a prevenci řady civilizačních onemocnění je nutné směřovat do nejmladších věkových kategorií*“ (Miklánková a kol., 2023, s. 13).



Touto problematikou se zabývá i RVP PV, konkrétně v oblasti Dítě a jeho tělo a zajišťuje tak jednotný rámec pro rozvoj dítěte ke zdravému životnímu stylu a postojům. „*Problematika podpory zdraví, tělesné výchovy a pohybových činností je vymezena jak na úrovni získávaných kompetencí, cílů a dílčích cílů, tak vzdělávací nabídkou (osvojovaným učivem) a očekávanými výstupy. Její efekty jsou zformulovány v očekávaných výstupech platného kurikulárního dokumentu. Úroveň motoriky a v tomto kontextu i penzum osvojených pohybových dovedností se významně podílí na realizaci pohybové aktivity dítěte*“ (Miklánková a kol., 2023, s. 13).

### 3 Vývoj dítěte v předškolním věku

Dítě se od narození vyvíjí po několika stránkách, do kterých řadíme nejen motoriku dítěte, tedy pohybovou schopnost organismu, ale také kognitivní vývoj a socioemocionální vývoj. Tomuto procesu říkáme psychomotorický vývoj, kdy jsou výše zmíněné složky ve vzájemné interakci.

#### 3.1 Motorický vývoj v předškolním věku

*„Motorický vývoj je odrazem zrání organismu jako celku“* (Miklánková a kol., 2023, s. 7). Dítě již od narození prochází několika milníky, díky nimž se dá sledovat vývoj pohybových schopností. Sally Blythe ve své publikaci uvádí, že dítě *„během prvních 9–12 měsíců života se naučí tisíce nových pohybových vzorců a zručností“* (Blythe, 2016, s. 24). Také udává, že jsou tyto milníky stupně vývoje odrazem vývoje samotného mozku, což potvrzuje i Miklánková s kolektivem, kde píše, že *„u kojenců souvisí rychlý rozvoj nervové soustavy s rozvojem pohybových dovedností a smyslového vnímání“* (Miklánková a kol., 2023, s. 7), taktéž to dokládá Miklánková svými slovy: *„Motorický vývoj probíhá v souvislosti se somatickými a funkčními změnami organismu a zráním nervové soustavy člověka“* (Miklánková, 2007, s. 35). S tímto názorem pracuje i Poláková, která konstatuje, že *„správné zapojení svalů včetně periférií souvisí se správným fungováním nervových center, což má vliv i na učení. Postavení těla (především v raném věku) může napovědět, zda se bude dítě učit v životě (nejen ve škole) cokoli nového snadno, či s obtížemi“* (Poláková, 2019, s. 15).

Dítě předškolního věku již zvládá bezdotykovou lokomoci. Pokud je dítě zdravé, *„umí zdravý předškolák běhat, nezakopává, jeho skok má správný odraz, dokáže skákat na jedné noze, zvládne cval vpřed i stranou“* (Kleplová, Pilná, 2006). Zaměříme-li se na fyzickou únavu a potřebu relaxace dítěte, Miklánková dokládá, že děti v předškolním věku dokáží regenerovat za poměrně velmi krátký čas. Je to proto, že *“přemíra pohybu dítě fyzicky neunavuje, protože neuvědoměle zatěžuje různé svalové skupiny. Děti více inklinují ke střídání zatížení než rovnoměrnému tělesnému zatížení. Typické je také rychlé střídání intenzivní pohybové aktivity s pasivní relaxací, ale častější je inklinace k aktivnímu odpočinku“* (Miklánková a kol., 2023). Zaměříme-li se na vizuální stránku dítěte, dochází v předškolním věku k výrazným změnám tělesných proporcí. Zmenšování hlavy je doprovázeno prodlužováním končetin (Miklánková, 2007). *„U šestiletého dítěte tvoří hlava 17 % celkové tělesné výšky a poměr dolních končetin k celkové výšce těla stoupá od 3 do 6 let až na 43-45 %“* (Miklánková, 2007, s. 35).

Do motorického vývoje však neřadíme pouze pohyb, ale také grafomotoriku, do které řadíme například kresbu. Z vývojové psychologie víme, že se kresba rozvíjí kolem druhého roku života. V tomto roce děti začínají čmárat a mohou se tak vyjádřit i jinak než gesty. Po objevení, že mohou čáry na sebe navazovat, vzniknou první tvary, které nejdříve nemají nějaký účel a dítě mnohdy neví, co vlastně kreslí. Pojmenovává kresbu podle toho, čemu se podobá nebo co dítěti připomíná. *„K pochopení možnosti něco zobrazit dochází na konci třetího roku života. Vývojově podmíněná proměna grafomotorické aktivity spočívá v posunu od bezcílného čmáraní k jejímu využívání, k zobrazení. Přejít mezi dvěma kvalitativně odlišnými variantami grafického projevu odpovídá vývojovému posunu ze senzomotorického přístupu na úroveň zprostředkovaného poznávání založeného na představách a symbolech. Dítě už dokáže nakreslit obrázek, který něco představuje a jehož podobu mohou rozpoznat i jiní lidé“* (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 189). Pro předškolní věk je typický tzv. „hlavonožec“, který se postupem mění v „paňáka“ (Šobánková, 2006).

## **3.2 Kognitivní vývoj v předškolním věku**

Kognitivními funkcemi rozumíme takové funkce, které zahrnují mentální procesy, které nám umožňují získávat, uchovávat, třídit a používat informace. Rozvoj kognitivních schopností v předškolním věku byl zkoumán prostřednictvím různých teorií. Jednou z hlavních teorií je Piagetova teorie kognitivního vývoje, která popisuje postupné fáze vývoje dětského myšlení. Další významnou teorií je sociokulturní přístup Vygotského, který zdůrazňuje roli sociálního prostředí a interakcí v kognitivním vývoji dětí.

### **3.2.1 Myšlení**

Čáp uvádí, že proces myšlení umožňuje získávat zprostředkované a zobecňující poznání skutečnosti a řešit rozličné problémy v teorii i praxi (Čáp, 1993). *„Piaget (1966) označil tuto fázi kognitivního vývoje podle způsobu uvažování předškolních dětí jako období intuitivního myšlení. Myšlení předškolního dítěte ještě nerespektuje zákony logiky, a je tudíž nepřesné“* (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 451). U dětí předškolního věku se také často objevuje konfabulace neboli nepravé lži. *„Předškoláci kombinují vzpomínky s fantazijními představami, ovlivněnými jak nezralostí uvažování, tak aktuálními potřebami a citovým laděním. Pro ně však představují skutečnost a ony samy jsou o jejich pravdivosti přesvědčeny. Typickým znakem myšlení předškolních dětí je útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost“* (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 466).

### 3.2.2 Paměť

Paměť může být charakterizována jako schopnost zaznamenávat, uchovávat a obnovovat informace z minulosti. U předškolních dětí se „*paměť rozvíjí v interakci s ostatními kognitivními funkcemi, především jazykovými schopnostmi a myšlením, ale i s pozorností*“ (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 549). Pro předškolní věk je typické, že si děti lépe pamatují věci, které byly spojeny s nějakou aktivitou. Básně, písně či říkanky jsou pro ně lehce zapamatovatelné právě díky rytmu a rýmu. U dětí v tomto věku stále převládá mechanická paměť a až kolem pátého roku života se začíná vyvíjet paměť záměrná (Vágnerová, 2012). Mimo jiné se vyvíjí i paměť slovně logická (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

### Emoce

U předškolních dětí ubývají negativní emoce a začínají převládat emoce pozitivní. Nadále se však u dětí projevuje síla emocí, tzv. intenzivita, kdy dítě dokáže každou emoci prožívat naplno. U dětí v předškolním věku dochází k rozvoji emoční inteligence. Děti začínají lépe chápat emoce své i jiných a získávají schopnost regulovat své reakce a odložit uspokojení, když je to zapotřebí (Vágnerová, 2012). Je normální, že děti stále neumí úplně regulovat své emoce, protože tuto schopnost nemají a stále se jí učí. Také záleží na temperamentu dítěte, pro některé bude zvládnání emocí snazší a pro některé těžší (Vágnerová, 2012).

### Fantazie

V předškolním věku se intenzivně rozvíjí fantazie a je rozvinutější než u dospělého člověka. Bohatý vývojový spurt se projevuje především v malování, kde můžeme zaznamenat značné pokroky (Smrčka, 1983). „*Fantazie má v tomto věku harmonizující význam. Je nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Děti mají tendenci alespoň občas přizpůsobovat skutečnost svým přáním a potřebám*“ (Vágnerová, Lisá, 2014, s. 177). Představivost je v tomto věku tak silná, že si děti často domýšlí a nedokáží rozlišit skutečnost a výplody své bujné fantazie. „*Specifickým problémem předškoláků jsou obtíže v rozlišování reálných vzpomínek a fantazijních představ. Děti tohoto věku ještě nediferencují mezi realitou a výplody vlastní fantazie. Vytvářejí si vlastní pojetí různých událostí, které nějakým způsobem interpretují, a podobně postupují, když o nich vyprávějí*“ (Vágnerová, Lisá, 2014, s. 215).

### Vnímání

Vnímání můžeme definovat jako proces, díky kterému dítě získává, uspořádává a interpretuje informace ze svého okolí s využitím svých smyslů. „*Vnímání převládá synkretické*

(celistvé), při němž dítě nevyčleňuje podstatné části předmětů, nerozezná základní vztahy mezi nimi“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 76). Vnímání může být aktivní a pasivní. „Vnímání aktivní je spojeno s aktivní činností a s experimentováním, pasivní vnímání (bez zapojení pohybu a řeči – jen poslouchat, jen se dívat) je v rozporu s vývojovými zvláštnostmi dítěte“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 76).

### **Sluchové vnímání**

Sluchové vnímání je pro předškolní věk velmi důležité. Rozvíjí se díky němu řeč, protože se děti učí nápodobou. Děti předškolního věku, kterým se čtou pohádky, mívají větší slovní zásobu díky čtení a sluchovému vnímání. Knihou, ale také prvními rýmy a říkankami již v předřečovém období, se u dětí rozvíjí nejen jejich sluch, ale také schopnost komunikace (Opravilová, 1984). Dítě předškolního věku „sluchově je schopno analyzovat zvuky různých zdrojů (zpěv ptáků, zvuk různých druhů aut apod.)“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 76).

### **Zrakové vnímání**

Zrakové vnímání se spolu se sluchovým vnímáním rozvíjí v předškolním věku nejvíce. Děti již začínají rozeznávat doplňkové barvy, které dříve přiřazovaly k barvám základním jako je modrá, zelená, červená a žlutá.

### **Prostorové vnímání**

Prostorové vnímání spolu s časovým u předškolních dětí může působit problém, protože je pro ně obtížné k pochopení. Děti by se neměly orientovat pouze v prostoru, ale také na papíře. Dítě již pozná pojmy jako nahoře a dole, ale vpravo, vlevo stále může tvořit problém. „Předškolní děti mají tendenci přeceňovat velikost nejbližších objektů, protože se jim zdají velké, a podceňovat velikost vzdálenějších, protože je vidí jako malé. Neumějí dobře odhadovat prostorové vztahy, protože je posuzují podle toho, jak se jim jeví. Pokud mají posoudit vzdálenost mezi dvěma objekty, bude jim připadat menší, pokud mezi nimi bude ležet ještě něco, co zaplní daný prostor“ (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 196).

### **Časové vnímání**

Časové vnímání může u předškolních dětí působit problém. Děti jsou schopné vyjmenovat dny v týdnu a orientovat se v nich, avšak měsíce a roční období jsou pro ně stále obtížně pochopitelné (Vágnerová, 2014). Znají ale například jejich charakteristiku – na jaře se začíná probouzet příroda, v létě se chodíme koupat, na podzim pouštíme draka a v zimě si stavíme sněhuláka. „Předškolní děti chápou obě časové dimenze, délku trvání i pořadí událostí, a na

*konci tohoto období začínají rozumět jejich vztahům. V předškolním věku se rozvíjí schopnost uvažovat v různých časových dimenzích, ať už se to týká minulých událostí nebo představy o budoucím dění. Její podmínkou je pochopení faktu, že předchozí události mohou mít vliv na ty následující, ale opačně působit nemohou“ (Vágnerová, 2012 s. 193).*

### **Chuťové a čichové vnímání**

*„Zpřesňuje se čichové a chuťové vnímání (sladké, kyselé, hořké, slané)“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 76). U dětí s poruchou autistického spektra, dále PAS, je prodloužena činnost vkládání předmětů do úst, zatímco u dětí zdravých tato činnost mizí kolem 15. měsíce života dítěte. Zároveň udává, že některé děti s PAS neprojdou tímto stádiem vůbec. Co se týče čichového vnímání, některé děti mají nutkání ke všem předmětům čichat a některým dětem dělají nejrůznější pachy značný problém (Thorová, 2016).*

### **Hmatové vnímání**

Hmatové vnímání je nejvýznamnějším smyslem v předškolním věku. Je totiž pro dítě zdrojem informací. Díky hmatu dokáže dítě nejen poznat předmět, ale také jeho vlastnosti. Jestliže vložíte do neprůhledného pytlíku různé předměty, dítě dokáže hmatem rozlišit a pojmenovat povrch, předmět i tvar (například u geometrických tvarů). Hmat je obzvláště důležité rozvíjet u dětí se zrakovým postižením.

### **3.3 Socializace dítěte**

Socializace předškolního dítěte již neprobíhá pouze v rodinném kruhu, ale možná poprvé, pokud již dítě nenavštěvovalo například jesle, se dostává do kontaktu s novým prostředím, vrstevníky a řádem. I přesto, že maminky či tatínci s dětmi navštěvují hřiště, herničky aj., MŠ je v životě dítěte před nástupem do školy velmi důležitá, co se týče socializace, a také proto byl zaveden poslední rok povinné školní docházky. Děti se učí navázat nové kontakty, řešit problémy, sdílet hračky, spolupracovat a také se prosazovat v kolektivu. *„Předškolní děti získávají nové role a učí se je zvládnout. Některé role mohou být spojeny s větší sociální prestiží, mohou potvrzovat větší vyspělost dítěte. Může to být např. role spojená s nástupem do mateřské školy, role dítěte, které umí plavat, jezdit na kole, stará se o psa apod. Dítě se musí naučit přizpůsobovat své chování situaci, v níž je, a roli, kterou zde zaujímá“ (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 236).*

## 4 Předplavecká příprava

Řada autorů se s důrazem pozastavuje a jasně definuje rozdíl, který je mezi plaváním a předplaveckou přípravou. „*Ve starší didaktické literatuře je fáze adaptace na podmínky motorického učení ve vodě nazývána seznamováním se s vodou a je považována za první plaveckou dovednost*“ (Čechovská, 2003, s. 2).

„*Nesprávná terminologie je totiž zavádějící a laická veřejnost – především rodiče předškolních dětí – bývá zklamána tím, že jejich dítě po absolvování kurzu „neplave“ na jimi očekávané úrovni. Proto v této práci užíváme pojmu předplavecká příprava nebo předplavecká výchova dětí předškolního věku a chápeme ji jako pohybovou aktivitu, jejímž cílem je především zprostředkování možnosti všestranné adaptace na vodní prostředí, odstranění strachových zábran a zamezení vytvoření negativního vztahu k pohybu ve vodním prostředí*“ (Miklánková, 2007, s. 9).

Předplaveckou přípravou se rozumí všechny dovednosti, které teprve slouží k řádnému získání a osvojení si dovednosti plavání. Jsou to dílčí dovednosti, které k plavání jako takovému teprve povedou. „*V české didaktice plavání je osvojování si komplexní plavecké dovednosti chápáno jako dlouhodobější proces, ve kterém lze odlišit několik na sebe navazujících kvalitativně odlišitelných etap. Odborný jazyk pro oblast didaktiky se v průběhu posledních třiceti let ustálil na tomto názvosloví (současně uvádím i charakteristické znaky etap):*

- *přípravná plavecká výuka, vytvářející předpoklady pro komplexní plaveckou dovednost, s rozlišitelnými fázemi:*
  - *adaptace na podmínky motorického učení ve vodě*
  - *základní plavecké dovednosti*
- *základní plavecká výuka s dominantním cílem nácviku plavecké lokomoce (jedna technika plavání), která počítá s dalším rozvojem kvality základních plaveckých dovedností*
- *zdokonalovací plavecká výuka s cílem dosažení komplexní plavecké dovednosti, se zařazením nácviku prvků záchranného a kondičního plavání, s možností využití i prvků plaveckých sportů a zdravotního plavání*
- *oblast využití plaveckých dovedností: sportovní nebo další aplikované pohybové aktivity ve vodě*“ (Čechovská, 2003, s.1).

Výsledky z vědecké práce (Rocha a kol., 2016) prokázaly souvislost mezi hloubkou bazénu a rychlostí učení plaveckých dovedností. Zjistilo se, že předškolní děti, které dosáhly při aktivitách ve vodě na dno, dosahovaly očekávaných plaveckých dovedností rychleji než děti, které se plaveckým dovednostem učily ve vodě s dnem bazénu hlubokým tak, že dosáhnout nemohly. Děti s nižší hloubkou se prokazatelně zlepšily v potápění s otevřenými očima, v práci s dechem, ve splývání a dalších dovednostech.

Předškolní děti zpravidla dosáhnou na dno v celém dětském bazénu. V klasických, hlubších bazénech to však může být jiné. I přesto, že jsou k dispozici většinou oba bazény, řada subjektů si v budově bazénu pro svou výuku předškolních dětí zarezervuje raději klasický, hluboký bazén a na děti bez základních plaveckých dovedností upevní i několik pásků. Děje se tak převážně v případech, kdy si MŠ neuskuteční předplaveckou přípravu sama, ale využije možnosti plaveckých škol a jejich lektorů. Ve vztahu k výše uvedenému by bylo příhodné, aby tento nevhodný způsob výuky byl přenesen tam, kam má, tedy do mělkého bazénu, kde by se spíše projevila nejen lepší nálada a radost dětí, ale také rychlejší osvojení předplaveckých dovedností tolik potřebných ke správnému rozvoji plavání. Také my jsme své lekce aplikovali v malém bazénku, o čemž se budeme dále zmiňovat v praktické části.

#### **4.1 Cíl předplavecké přípravy**

To, co by se děti měly v předplavecké přípravě naučit, jsou dovednosti a schopnosti, které povedou k jednoduššímu zvládnutí následné dovednosti plavání v pozdějším věku. Na prvním místě by pro nás mělo být získání pozitivního vztahu dětí k vodě a k vodnímu prostředí. Autoři se shodují v tom, jaké dovednosti je potřeba rozvinout a získat. Předplavecké dovednosti jsou základem, který je potřeba mít pro zahájení výuky plaveckých stylů. Bez základních dovedností je učení stylů obtížné, dokonce i nemožné (Chlebusová-Kandráčová, 2019, s. 96).

*„Dítě zatím nijak netrénujeme, jenom ho připravujeme, aby zvládlo pobyt ve vodě a následnou výuku hravě a s radostí. Jednoduše si hrajeme na plavání.*

*Pokud někoho učíme plavat a on nemá tyhle dovednosti zvládnuté, většinou se nenaučí plavat správně a při plavání se hodně namáhá.*

*Co jsou základní plavecké dovednosti?*

- *Cit pro pohyb ve vodě – orientace ve vodě i pod vodou. Učíme se, co udělá voda, když jí pohladíme, prudce promáchneme nebo nám ruce opravdu zaberou.*



- *Plavecké dýchání – výdechy do vody. Správně to vypadá tak, že se díváme na dno, u kraula samozřejmě na stranu, a hlavu vytahujeme nad vodu jen pro potřebu nádechu.*
- *Potápění. Učíme se potopit bez brýlí, umět si lehnout až na dno bazénu...*
- *Skoky a pády do vody*
- *Plavecká poloha, vznášení a splývání. Plavecká poloha vypadá tak, že ležíme uvolněně nad hladinou, ruce i nohy jsou v přirozené poloze, vznášejí se na šířku boků a ramen“ (Chlebusová-Kandráčová, 2019, s. 96).*

Důležitým bodem je vnímání vody. Někdy se uvádí také cit pro vodu. Pro plavání jako takové je to jeden ze zásadních bodů, který je třeba zvládnout, pochopit. „*Cvičení pro rozvoj vnímání vody pomáhají začátečníkovi rozpoznat, kdy voda více nebo méně znesnadňuje pohyb, které pohyby umožňují udržet se na hladině a které vedou k pohybu žádoucím směrem. Promyšleně bychom měli především pozdější záběrové plochy (ruce, předloktí, chodidla, celé končetiny) vystavovat odporu vody, a to v co nejpestřejších situacích. Je žádoucí zařazovat i cvičení, ve kterých experimentujeme s plaveckou polohou a rozvíjíme koordinální schopnosti ve vodě“ (Čechovská, Miler, 2008, s. 28).*

Další z důležitých dovedností, která zároveň výraznou měrou zvyšuje bezpečnost dětí, je schopnost umět se bezpečně potápět. Potápění je základní předplaveckou dovedností a děti jsou schopné se jí velmi rychle naučit. V úvodu snažení děti provází nepříjemný pocit vody v očích. Děti si v nižším věku na vodu velmi dobře navyknou a učení dalších dovedností nebudou provázet velcí „bubáci“ (Chlebusová-Kandráčová, 2019). „*Dítě učíme základní dovednosti bez brýlí. Potopit se, fouknout do vody, splývat, vylovit puk. Pokud už plaveme a dítě má rádo brýle, dáváme je. Ale až tehdy, když umíme základ. Každý by se měl umět potopit i bez brýlí a otevřít pod vodou oči. Vědět jaké to je“ (Chlebusová-Kandráčová, 2019, s. 85).*

Délka předplaveckého kurzu je ovlivněná řadou faktorů. Kromě fyzických a psychických možností dětí jsou zde také finanční limity rodičů a mateřských školek, časové omezení jak na straně MŠ, tak na straně bazénů. Jsou určité časové rozsahy, kdy je možné bazén navštívit a tak dále. Také jsou zde jakési kulturní vlivy, zvyky jak na straně MŠ, tak na straně zřizovatelů bazénů, které se týkají množství i četnosti kurzů. V literatuře je zmiňováno, že se děti nedovedou soustředit intenzivně déle než 15 minut, a také, že děti odpočívají změnou činností a sezení je unavuje (Chlebusová-Kandráčová, 2019, s. 61). 30–45 minut je ideální doba na to, aby se mohla provést rozcvička a také bylo dost času na organizování navazujících aktivit

(Podlubnaina, Tochmina, 2019). „*Lepších výsledků dosáhneme, když se nám podaří zorganizovat plaveckou výuku tak, aby jednotlivé lekce byly spíše kratší a co nejčastěji za sebou (koncentrované). Pracujeme-li s malými dětmi, je tato podmínka ještě důležitější. Pokud budeme provádět výuku jednou týdně nebo jednou za 14 dní a dítě bude předškolní, pak učení se novým dovednostem bude velmi zdlouhavé, prakticky stále budeme začínat od začátku. Jestliže se nám povede vést dítě jednou denně nebo dokonce dvakrát denně 20-30 minut, pak bude výsledek při stejném počtu lekcí mnohem průkaznější, příkladem může být koncentrovaná výuka v době dovolené nebo kurs plavecké výuky*“ (Čechovská, Miler, 2008, s. 33).

Jelikož je v roli MŠ vodit děti dvakrát denně nebo dokonce jedenkrát denně každý všední den na bazén nepředstavitelné a nemožné, ze všech výše zmíněných důvodů je zcela jednoznačné, že MŠ zvolí četnost výuky podle vlastních možností, tedy nejčastěji jedenkrát, výjimečně až dvakrát týdně. Pokud je cílem MŠ pouze dětem zpestřit jejich fyzické vyžití a změnit prostředí, je množství lekcí v týdnu nepodstatné. Pokud je ale cílem získat patřičné předplavecké dovednosti, je na místě popřemýšlet, zda je v možnostech MŠ a v možnostech učitelů vytvořit vhodnější podmínky pro děti a jejich rychlejší a vhodnější učení (Podlubnaina, Tochmina, 2019).

## 4.2 Struktura výuky

V této kapitole se chceme věnovat tomu, jaké části by měla obsahovat každá předplavecká lekce. Každá jednotlivá lekce by neměla postrádat úvodní část, hlavní část, rušnou část a závěrečnou část (Miklánková, 2007).

- Úvodní část – má velký význam v aklimatizaci dětí. V úvodu lekce si děti po převlečení v šatnách zorganizujeme. Je vhodné udělat nástup, anebo se společně pozdravit. V úvodu je také vhodné uvést, co budou děti dnes dělat, případně na co si dát na bazéně pozor (bezpečnostní pokyny).
- Rušná část – V této části volíme především rušné hry, u kterých není potřeba, aby se děti musely cíleně více soustředit. Cílem tohoto bloku je, aby se zvýšil nejen průtok krve a celkově se organismus naladil před následujícími fyzickými aktivitami, ale také aby se děti odreagovaly po psychické stránce. Konkrétně mohou děti hrát na honěnou ve vodě (brouzdání), mohou skákat na místě a podobně.
- Hlavní část – Zde je dobré se zaměřit na nové pohybové aktivity, které povedou k získání předplaveckých dovedností. Případně je dobré zahájit hlavní část dovednostmi, které jsme si již osvojili v minulých lekcích a následně připojit některé

nové aktivity. Vždy začínáme jednoduššími a známějšími činnostmi a až následně navazujeme nové a neznámé.

- Závěrečná část – Lekci je dobré ukončit opět hrou, ideálně takovou, kterou již známe a nebude pro děti náročná. Velmi často se používají různé hračky, jako například velké plovací desky/pontony, se kterými si děti rády hrají, lozí po nich, přelézají, nebo je podplavávají. Další často používanou hračkou jsou i puky, které děti musí lovit ze dna bazénku. Na konci závěrečné části děti pomohou uklidit pomůcky a hračky. Zde je prostor opět pro nástup a společné rozloučení. Stejně jako v průběhu lekce, i zde je dobré děti na konci lekce pochválit a vyzdvihnout, co se jim všechno podařilo

(Miklánková, 2007).

Je důležité, aby se učitelé MŠ zaměřili na to, aby každá lekce měla svou řádnou strukturu. Je více než vhodné se výše uvedeným rozdělením řídit a podle toho následující lekce strukturovat a plánovat. Zbytečně můžeme děti přetěžovat aktivitami, na které se nebudou soustředit a tím pádem pro ně nebudou přínosné. Lekce může být dvakrát delší, ale i tak nepřinese tížený efekt a rozvoj do plavecké přípravy tak, jako smysluplně naplánovaná lekce. Podobně jako Miklánková, rozdělují jednotlivé části lekcí také jiní autoři, kteří se vesměs s nastavením shodují.

*„Úvod (rozcvička): V úvodní části plavání mohou malé hry posloužit k hravé rozcvičce na souši. Tento úkol prohrátí těla dobře plní zejména pohybově náročné hry, jako jsou běhací a značkovací hry a malé míčové hry. Malé hry však také vedou k předmětu výuky, pokud mohou třídu připravit na hlavní důraz na to. návod.*

*Hlavní část: Malé hry mohou sloužit jako zpestření nebo zvláštní pozornost v hlavní části plaveckého tréninku. Pomocí her mohou naplnit například tyto vzdělávací cíle: sociální sounáležitost, spolupráce, komunikace atd. Cílů nácviku pohybového aparátu lze dosáhnout také pomocí malých her: Hry chytání a házení učí techniky, které se těchto akcí účastní, driblování hry, hry se střílením na branku, skákačky atd., to vše připravuje studenta na osvojení příslušných technik hravou formou. Malé hry lze také použít k tréninku vytrvalosti, posilovací cvičení, rychlostní cvičení, koordinační schopnosti, hbitost a obratnost.*

*Závěr (vychladnutí): Na konci sezení se často používají malé hry, aby se dosáhlo hravého konce nebo emocionálního vrcholu“ (Podlubnina, Tochmina, 2019, s. 24-25).*

Jednotlivé části si pedagog musí připravit tak, aby při lekci věděl, jak na sebe aktivity navazují, a aby měl nachystané pomůcky. Cílem je, aby jednotlivé aktivity i části na sebe co

možná nejplynuleji navazovaly, aby děti neztratily pozornost učitele. „*Jednotlivé lekce je třeba dobře promyslet, připravit. Nové úkoly dítěti dáváme až po úvodním „zahřátí“ ve vodě, tj. po vstupu do vody volíme činnosti známé, dynamické, příjemné, povzbudivé. Opakujeme to, co dítě provádí dobře a s potěšením. Po takovém „rozplavání“ zkusíme motivovat dítě k plnění nových dovedností. Hojně dítě povzbuzujeme, oceňujeme jeho snahu a chválíme úspěšné pokusy*“ (Čechovská, 2007, s.74).

### 4.3 Adaptace a aklimatizace

Nejen pro malé děti je nutná aklimatizace jak před plaváním, tak po plavání. „*Doba aklimatizace by měla být tím delší, čím mladší je vaše dítě, nebo tím delší, čím větší je venku zima*“ (Chlebusová-Kandráčová, 2019, s. 72). „*Klub by měl disponovat i prostorem odpočinkovým, relaxačním, sloužícím k aklimatizaci po „plavání“.* Není vhodné opustit prostory klubu bezprostředně po lekci, hlavně ze zdravotního hlediska“ (Vogtová, 2009, s. 36). Plavecké bazény speciální místnost pro aklimatizaci nemívají. Nejvyužívanějším místem pro aklimatizaci jsou na našich bazénech vstupní haly a vestibuly, kde je možné si sednout na židle, lavičky, dooblékat se a posvačit. Podcenění aklimatizace nejen v nejchladnějších dnech přispívá k oslabení organismu a vede k časté nemocnosti. Proto by bylo vhodné, aby učitelé mateřských škol hned po příchodu na bazén nehnali děti do vody. „*Pokud smykem přijedete na bazén, v trysku stáhnete svoje oblečení, posvlékáte dítě, šaty mrsknete do skříňky a během dvou minut jste u bazénu na lekci, opravdu si koledujete. Po cestě zpátky si dáte stejné tempo a příští týden vás nikdo na plavání neuvidí, protože budete brát antibiotika*“ (Chlebusová-Kandráčová, 2019, s. 72). Učitelé by měli věnovat plánování dostatečnou pozornost. Pokud plánování lekce provádí učitelé MŠ, je nutné, aby při stanovování časového rámce připočítali k délce kurzu i nezbytnou dobu pro aklimatizaci před i po kurzu plavání.

Pokud mají děti za sebou základní předplaveckou přípravu anebo jsou pohybově rozvinuté, může učitel zahájit formu výuky prvního plaveckého stylu. Existuje řada přístupů, které jsou od sebe diametrálně vzdálené. Prvním úzkým místem je fakt, že v literatuře nepanuje jednoznačný názor na to, jaký má být první plavecký styl, který učíme v předplavecké přípravě. V zaoceánských výzkumech došli vědci k závěru, že po stránce fyzické i psychické jsou děti mezi pěti a šesti lety natolik vybavené, že zvládnou nejen velmi rychle získat dovednosti předplavecké přípravy, ale je to také ideální věk pro výuku prvního plaveckého stylu kraulu (s jednostranným dýcháním) (Blanksby a kol., 1995). Naproti tomu u nás se doporučuje začít s nácvikem znaku (Chlebusová-Kandráčová, 2019), dříve to byl často plavecký způsob prsa. Pozor ovšem na to, kdo první krůčky k plaveckým stylům povede. Učitelé MŠ věnující se

takovému pokročilému výcviku by měli mít za sebou příslušný kurz instruktora plavání pro kojence a děti, ideálně propojený se zkušenostmi. Není vhodné, aby osoba neproškolená a neseznámená s úskalími vyučovala plavecké styly!

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část představuje pedagogický projekt zaměřený na rozvoj pohybových dovedností a tělesné zdatnosti dětí PV. Má aplikační charakter, kdy je pedagogický projekt, respektive jeho konkrétní část, zaměřená na rozvoj předplaveckých dovedností dětí PV, zrealizována v praxi.

### **Cíle praktické části:**

**Hlavní cíl:** sestavit ucelené lekce předplavecké výchovy.

1. **Dílčí cíle:** prakticky ověřit lekce předplavecké výchovy respektující základní oblasti předplaveckých dovedností.
2. **Úkoly vedoucí k naplnění cílů:** zrealizovat lekce předplavecké výchovy, vyhodnotit lekce předplavecké výchovy a vyvodit doporučení pro pedagogickou praxi

## 5 Metodika

### Cílová skupina:

Učitelé MŠ: Tyto lekce jsou určeny výhradně pro učitele mateřských škol, kteří chtějí s dětmi praktikovat předplaveckou přípravu a budou jim tak tyto lekce inspirací či doporučením. Lekce realizuje a ověřuje autor bakalářské práce.

Děti PV: Prostřednictvím realizace a ověření lekcí předplavecké výchovy jsou rozvíjeny základní předplavecké dovednosti dětí PV.

Do ověřování se zapojila skupina dětí předškolního věku, kterou vede plavecký klub Plavání Přerov.

**Místo realizování:** bazén Přerov

**Vyhodnocení lekcí:** Lekce budou vyhodnoceny v souladu s principy pedagogického projektování dle stanovaných kritérií. Pro sběr dat a podnětů z edukační reality je použito zúčastněné pozorování. Na základě vyhodnocení jsou stanovena doporučení pro realizaci lekcí předplavecké výchovy dětí PV.

### Lekce předplavecké výchovy:

Celkem je sestaveno 10 lekcí předplavecké přípravy. Lekce vychází a respektují základní dovednosti předplavecké výchovy, které lze rozvíjet v předškolním věku. Jsou to tyto oblasti: cit pro pohyb ve vodě, plavecké dýchání, potápění, skoky a pády do vody, plavecká poloha, vznášení a splývání. Ty byly představeny v teoretické části, součástí přílohy bakalářské práce je pak sborník her, zahrnující aktivity na rozvoj jednotlivých oblastí a které byly využity k přípravě lekcí.

Náročnost lekcí má vzestupnou tendenci, kdy respektujeme mj. pedagogickou zásadu přiměřenosti.

Každá lekce obsahuje konkrétní cíle a výstupy, které respektují pedagogický projekt a zároveň oblasti pro předplaveckou přípravu.

## 6 Předplavecká příprava v pojetí kurikulárních dokumentů

Podíváme-li se do RVP PV, v rámci vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo se konkrétně píše „Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům“ (RVP PV, 2021, s. 15).

V rámci **dílčích cílů** můžeme do předplavecké přípravy zařadit tyto cíle:

- uvědomění si vlastního těla
  - rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí
  - rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
  - osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
  - osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
  - osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- (RVP PV, 2021, s. 15).

V rámci **vzdělávací nabídky** můžeme předplaveckou přípravu zařadit

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezonní činnosti, míčové hry apod.)
  - manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují, a jejich praktickým používáním
- (RVP PV, 2021, s. 15).

V **očekávaných výstupech** můžeme předplaveckou přípravu zařadit například zde:

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku) (RVP PV, 2021, s. 16).



V rámci ŠVP, které vychází z RVP PV, jak jsme zmiňovali již výše, konkrétně v první kapitole teoretické části, může ředitel školy zařadit plavání do své výuky. Protože nebylo zcela jasné, jaké podmínky platí ohledně „nadstandardních aktivit v MŠ, Česká školní inspekce vydala vyjádření, kde udává, *resp. v rámci standardní úplaty za předškolní vzdělávání. Pokud mateřská škola výuku plavání ve svém ŠVP nemá a nabízí ji jako placený kroužek, opět může být organizováno dopoledne i odpoledne (obecně lze pro kroužky sice doporučit konání spíše v odpoledních hodinách, právě pro výuku plavání je však často praktičtější konání dopoledne). Mateřská škola může v takovém případě od dětí vybírat příspěvek na výuku plavání, přičemž narozdíl od případu, kdy má plavání ve svém ŠVP, může z příspěvku hradit i lektora*“ (ČŠI, 2016).

## 6.1 Předplavecká příprava a legislativa

V rámci bakalářské práce jsme kontaktovali MŠMT pro ověření a upřesnění podmínek, které platí pro mateřské školy. V zaslaném emailu jsme se dotazovali, zda může učitel MŠ učit předplaveckou výchovu a jaké podmínky pro zajištění bezpečnosti platí. Z jejich zaslaného emailu vyšlo najevo, že pro mateřské školy platí stejná pravidla jako pro základní školy, avšak současně dodali, že *“kvalifikaci učitele plavání mateřské školy předpisy žádným způsobem nestanoví a tyto normy nejsou závazné”* (MŠMT, 2024).

*„Výuka plavání se uskutečňuje v zařízeních k tomu určených. Ředitel školy musí ověřit dodržování hygienických podmínek ze strany zařízení určeného pro výuku plavání, odbornou úroveň poskytované výuky, podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany žáků. Při plavecké výuce se třída na základní škole dělí na skupiny, každou skupinu vede jeden vyučující. Nejvyšší počet žáků-plavců ve skupině je 15, žáků-neplavců 10. Pro žáky škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami se počet řídí zvláštním předpisem.<sup>30</sup> Pedagogický pracovník má přehled o celém prostoru výuky a všech žácích, kteří se výuky účastní. Pedagogický pracovník pravidelně provádí v průběhu výuky překontrolování počtu žáků. Totéž se provádí při jejím zakončení. Vyučující pedagogický pracovník věnuje zvláštní péči neplavcům. Jejich výcvik se provádí podle možnosti odděleně v bazénu s odpovídající hloubkou vody. Odpovědnost za bezpečnost žáků při výuce plavání, která je realizována mimo školu, nesou pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na výuku plavání doprovázejí“* (MŠMT, 2005, s. 10-11).

## **7 Souhrn her a říkanek**

Do této kapitoly jsme shrnuli řadu nejrůznějších říkanek, písniček a her, ze kterých je možné čerpat při tvoření lekcí pro děti. Je to tedy ucelený tvar nejen pro inspiraci učitelů MŠ.

Pokud bychom chtěli hry rozřadit například podle pěti plaveckých dovedností, jak uvádí Chlebusová-Kandráčová (2019), určitě by se to u velké části dalo. Některé hry by bylo ale potřeba rozřadit do vícero bodů, a proto je necháme úplně na konci neroztříděny.

### **7.1 Cit pro pohyb ve vodě**

#### **Hra na pejsky**

Neboli hrabání ve vodě. Děti jdou ve vodě na druhou stranu bazénu a u toho si pomáhají do kroku záběry rukama. Ručičky mají do tvaru mističky a snaží se s nimi také posouvat. Paní učitelka může podpořit aktivitu říkankou: „Levá, pravá, levá, pravá, tak se chodí do světa. Kdo to splete, můj ty světe, ten je velký popleta.“

#### **Roztíráme máslo na chleba**

Děti dají ručičky do mističky a představí si, že místo ručičky mají nůž na máslo. Dlouhými táhlými pohyby s nataženými, ale uvolněnými rukama táhle roztíráme vodu po hladině. Oběma rukama pracujeme současně symetricky vůči sobě. Společně táhneme ruce k sobě, společně táhneme ruce od sebe s důrazem na „dlouhý, táhlý pohyb“.

#### **Vykreslování tvarů**

Děti si udělají z ručiček mističku a kreslí s nimi ve vodě tvary. Vykreslujeme kolečka, osmičku a podobně. Cílem je rovněž cítit odpor vody.

#### **Tleskání**

Ručičkama necháme děti vytleskat třeba písničku nebo říkanku: „Ručičkama zatleskáme, ve vodě je ale máme, zatleskáme společně, děláme to statečně“.

#### **Jízda na kole**

Děti sedí na prvním, druhém schodečku bazénu a opřou se za zády ručičkami. Začnou šlapat nožičkama ve vodě jako na kole.

## **Na žabky**

„Žába skáče po blátě, koupíme jí na gatě, na jaké, na jaké? Na zelené strakaté“. Děti při říkance poskakují ve vodě jako žabky.

## **Vrabčáci** (vrabčáci poskakují s rukama na ramenou)

Vrabčáci poskakují podél bazénu s rukama na ramínkách, které dělají vrabčí křídla. Děti poskakují, mávají křídly a pomáhají paní učitelce s říkankou: „Čim-ča-ra-ra čim-čim-čim, já jsem vrabčák maminčin“.

## **7.2 Plavecké dýchání**

### **Bubnování**

Děti si sednou na schodek bazénu tak, aby mohly začít bubnovat dlaněmi o vodní hladinu. Děti se snažíme motivovat říkankou: "Bum-ta-ra-ta do vody, ve vodě mám i nohy, bum-ta-ra-ta plácáme, všude kolem cákáme".

### **Hra na hrocha**

Děti se potopí pod vodu a jen se dívají z vody, jako hroch a vydechují do vody pusou se zvukem „óoohhhmmm“. Ideální je začít u kraje bazénu, později je možné stát v prostoru případně se i pomalu pohybovat a stále vydechovat do vody a být jako hroch. Tak je možné dělat hrošíka například s ručkováním po kraji bazénu.

### **Hra na krokodýla**

Krokodýl chodí po druhém nebo po třetím schodku. Děti používají k plazení pouze ruce a nohy za sebou táhnout. Učitelka u této aktivity může říkat říkanku: „Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, šel krokodýl na výlet, koukal sem a koukal tady, prohlédl si staré hrady. Krokodýle, krokodýle, chodíš po dně z dlouhé chvíle. Hlava z vody, to je chyba, koukne plavat jako ryba.“ Děti jako krokodýlci také vydechují/bublají do vody, tak jako hroch.

### **Dýchání a kopání**

Děti se chytanou kraje bazénu a začnou kopat kroulové nohy. U kopání začnou vydechovat jako hroch do vody se zvukem „óoohhhmmm“.

## 7.3 Potápění

### Polévání

Děti udělají z ručiček mističku a naberou si vodu do dlaní, kterou vylíjí na ramínko. Poté políjí druhé ramínko a následně si nalíjí vodu na vlasy. Tento cvik je vhodný opakovat i vícekrát po sobě. Nakonec si políjí obličej tak, aby po něm voda sjela a děti si na vodu zvykly. U tohoto cviku je vhodné učit děti promrkávat a ne si otírat oči. Posledním krokem je nechat vodu v mističce (v dlaních) a obličej do ručiček ponořit a zabublat. Pokud si děti postupně na tuto činnost zvyknou, můžou přikročit ke složitějším, obtížnějším aktivitám, které už vedou k opravdovému potápění, jako například následující hry.

### Lovec pokladů

Pomůcky: Potápěcí tyčinky Intex, puky

Dětem naházíme do vody hračky, které jsou vhodné pro lovení (tyčinky, puky, ...). Na pokyn učitelky děti začnou lovit a nosit si úlovky na okraj bazénu. Aby je hned nevybraly všechny, můžeme jim dát omezení vzít si pouze jeden poklad a až jej odnesou, můžou si jít pro další. Tento typ her má rovněž nespočet variant a možností.

### Spadla lžička do kafička

„Spadla lžička do kafička, udělala žbluňk“. Na žbluňk se všechny děti potopí pod vodu. Potápění má i jiné alternativy.

### Já jsem malý vodníček

„Já jsem malý **vodníček**, pod vodou mám hrníček“. Děti vztyčí ukazováček jedné ruky nad hlavu a začnou nad hlavou kroužit. Při kroužení začnou s říkankou a poskakují tak, aby byl ideálně zadeček dětí při výskoku nad vodou. Na konec závěrečného verše „pod vodou má hrníček“ se děti z posledního výskoku potopí pod vodu. Poslední alternativu, kterou uvedeme u potápění je hra „Cukr káva limonáda“. Děti utvoří kruh a chytanou se za ruce. Poskakují a společně říkají: „Cukr káva, limonáda, čaj, rum, bum“. Na „bum“ se potopí z výskoku pod vodu.

### Hra na kraba

Pomůcky: Hula hoop potapěčský kruh

Hula hoop kruh drží učitelka částečně pod vodou a částečně nad vodou. Děti si přidřepnou do vody a chodí bokem, až dojdou ke kruhu. Kruhem musí projít tak, aby si potopily alespoň bradu/pusu.

## **7.4 Skoky a pády do vody**

### **Skok z kraje**

Děti seřadíme na kraji bazénu. Okraj by neměl být vysoký, ideální výška okraje pro první skoky je ta, kde jsou odtokové žlábký, tedy stejná výška okraje jako je hladina vody. S malou pomocí paní učitelky děti po jednom skočí do vody. Nejprve si nemusí ani namočit hlavu, později po prvních průpravách z potápění je to možné i nutné. Až děti zvládnou poskočit do vody a nebát se, to stejné můžeme udělat ve stoje. Učitelka je ve vodě a pomáhá děti chytat a překonávat strach. Ze začátku, když jsou děti bojácné, se snaží doskočit přímo na učitelku nebo na destičku, ale postupně se osmělí. Šikovnější, zkušenější děti mohou přeskakovat desku a snažit se doskočit dále.

### **Kotoul**

Děti se seřadí na okraji bazénu a špičky dají přes okraj a schoulí se do podřepu. Učitelka pády do vody kontroluje z vody v těsné blízkosti, aby mohla dětem po pádu pomoci. Děti musí mít zvládnuté dovednosti dýchání a základní zkušenost s potápěním. Děti by se měly překulit do vody samy, ale pokud je potřeba, může učitelka pozvolna dítěti do dopředného pohybu pomoci. Kotoul se dá později použít i v kombinaci s pontonem umístěným na okraji bazénu. Děti si stoupnou na jeho okraj a udělají kotoul, po kterém dopadnou do vody.

## **7.5 Plavecká poloha, vznášení a splývání**

### **Mrtvolky**

Pomůcky: Žížala

Děti si lehnou na žížalu (pomůcku) tak, aby si ji podvlekly za zády. Leží nehybně a snaží se co nejvíce uvolnit. Šikovné děti zvládnou mrtvolku i bez žížaly.

### **Splývání**

Pomůcky: Žížala, plavecká deska

Může mít také celou řadu podob. Nejlepší je začít se splýváním na zádech s destičkou. Velmi dobrých výsledků se dá dosáhnout i se žížalou. Děti si dají desku pod hlavu, ale

v ideálním případě natáhnou ruce. Učitelka dítě vezme za desku a pozvolna táhne. Dítě pouze leží, tedy splývá a nechá se vést. Pokud použijeme místo desky žížalu, můžou se jí děti pevně chytit a natáhnout ruce. Takto děti učitelka táhne vodou až už na břichu, nebo na zádech. Takovému tažení se někdy říká „Tahání koníkem“. Při hře na koníka se nejprve děti nechají táhnout, ale můžeme postupně přidat i jemné kopání, později i silné kopání. S deskou můžeme později splývat i na břiše, důležité je však začít na zádech, to je pro děti lehčí varianta.

## **7.6 Ostatní hry**

### **Domeček**

Nejedná se v úplném slova smyslu o hru jako takovou, spíš je to pro pedagoga opěrný bod, kam děti může svolat. Domeček může být například druhý schodek ve vodě v dětském bazénku. Zde děti můžou sedět v bezpečné hloubce a všechny aktivity můžou z domečku začínat a také v domečku můžou končit. Domeček nemusí být nutně místo na schodech, může to být například roh bazénu a podobně. Důležité je dětem hned na začátku jasně říct, co je domeček, kde se nachází a vždy, když na ně paní učitelka zavolá „Do domečku!“, musí se tam jít všichni „schovat“.

### **Běhání**

Běhání ve vodě. Může být doprovázeno i soutěží, kdo doběhne první. V rámci zlepšování citu vody můžeme k běhu připojit i natočení nožiček. Děti můžou přitahovat špičky nahoru anebo dolů, tedy běhat po špičkách. Dokonce se obě varianty dají docela dobře kombinovat v jednom jediném cvičení, kdy učitelka v průběhu aktivity změny vyvolává.

### **Hra na kuřátka**

Děti dají ruce na ramena a mávají jako malá kuřátka. Postupně poskakují všechny najednou na druhou stranu bazénu.

### **Na rybičky a rybáře**

Učitelka, nebo jedno z vybraných dětí, zavolá „Rybičky, rybičky, bojíte se rybáře?“ a ostatní děti/rybičky zavolají „Nebojíme“ a rybičky musí přeběhnout z jedné strany bazénku na druhou bez toho, aniž by je rybář chytil rukou. Ovšem rybář se nesmí vracet zpět, může postupovat jen dopředu nebo do stran. Chycené rybičky se přidávají k rybáři a postupně se snaží chytit zbývající. Až jsou všechny rybičky chyceny, hra končí, případně se může

pokračovat plynule dál tak, že jedna nebo dvě zbývající rybky jsou učitelkou vyzvány, aby teď chytaly ony.

### **Opičí dráha**

Pomůcky: Pontony, desky, žížaly atd.

Může mít nespočet podob. Pro tento typ hry využijeme celou škálu pomůcek, které máme k dispozici. Velké pontony/desky můžou děti podplavávat, přelézat, skákat z nich do vody, mohou po nich běhat. Zatížené kruhy, které můžou být umístěné pod hladinou, můžou sloužit jako místo určené pro podplavávání. Dále je možné ručkovat po zábradlí (pokud na bazéně je) nebo ručkovat po okraji bazénu. Do her se dají zapojit i skluzavky, které jsou ať už pevně součástí bazénů anebo jsou externí. V opičí dráze se dají použít i další aktivity, ke kterým nejsou potřeba pomůcky, jako například hra na krokodýly, tzn. po druhém schodečku pouze po rukách se plazíme a nohy za sebou táhneme.

### **Raci** (raci chodí pozpátku)

Leze ráček po potoce, leze ráček po řece, leze zpátky, nohy krátký a přece nám uteče.

Já jsem malý vrabčáček a mám malý zobáček. Čimčarára, čim čim čim, já jsem vrabčák maminčin.

### **Čáp** (čáp zvedá vysoko kolena a klape nataženýma rukama)

Klapy klap, já jsem čáp, nachytám si soustu žab. Žáby se mě ulekly a do louže utekly.

## 8 Lekce

Bylo vytvořeno 10 lekcí, které mají stejné vzdělávací cíle a očekávané výstupy, viz. Tabulka 8.1 a 8.2. Konkretizované cíle a cíle lekcí jsou uvedeny zvlášť u každé lekce. Tyto lekce byly doprovázené motivací s plyškem Rákosníčkem, který s námi jezdil z MŠ a následně s námi trávil čas na bazéně. Počet dětí se v průběhu lekcí měnil skrze nemocnost, vždy však byl maximální počet 10 dětí, od věku 5-6 let.

### VZDĚLÁVACÍ CÍLE (cíle pro učitelku):

Tab. 8.1 Vzdělávací cíle

Zdroj: vlastní zpracování

<b>Biologická oblast</b>	<b>Psychologická oblast</b>	<b>Sociální oblast</b> (interpersonální, sociálně kulturní environmentální)
<ul style="list-style-type: none"><li>- Uvědomění si vlastního těla.</li><li>- Rozvoj a zdokonalení v oblasti hrubé motoriky.</li><li>- Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí.</li><li>- Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.</li><li>- Mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností, receptivních.</li><li>- Rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu.</li><li>- Rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seznamování s pravidly chování ve vztahu k druhému.</li><li>- Ochrana osobního soukromí a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými.</li><li>- Seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu.</li></ul>



## OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (vztahují se k dětem):

Tab. 8.2 Očekávané výstupy

Zdroj: vlastní zpracování

<b>Biologická oblast</b>	<b>Psychologická oblast</b>	<b>Sociální oblast</b> (interpersonální, sociálně kulturní environmentální)
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se ve vodě).</li><li>- Vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu.</li><li>- Zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pojmenovat většinu toho, čím je obklopeno.</li><li>- Vyjadřovat samostatně a smysluplně myšlenky, nápady, pocity, mínění a úsudky ve vhodně zformulovaných větách.</li><li>- Vést rozhovor (naslouchat druhým, vyčkat, až druhý dokončí myšlenku, sledovat řečníka i obsah, ptát se).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uvědomovat si své možnosti i limity (své silné i slabé stránky).</li><li>- Přijímat pozitivní ocenění i svůj případný neúspěch a vyrovnat se s ním, učit se hodnotit svoje osobní pokroky.</li><li>- Prožívat radost ze zvládnutého a poznaného.</li><li>- Vyvíjet volní úsilí, soustředit se na činnost a její dokončení.</li></ul>

## 1. Lekce viz Příloha A

**Cíl:** Cílem první lekce je seznámit děti s prostředím bazénu a pravidly bezpečného chování. Vysvětlit hru Domeček, která je popsána výše.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, individuální

**Metody:** Praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** Zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co znamená, když učitel řekne „domeček“. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /dětí si pustí vodu,*

*Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /dětí si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Na honěnou. Vybereme si jedno dítě, které honí a ostatní mají za úkol mu utéct. Ty, které chytí, jdou do domečku a čekají. S dětmi si spolu zahrajeme „na bubínek“. Nejprve budeme bubnovat do vodní hladiny pomalu a lehce, následně budeme intenzitu zvyšovat.

Hra: Cákání, plácání do vody. Zahrajeme si spolu na bubínek. Nejprve budeme bubnovat pomalu a lehce do vodní hladiny, následně budeme intenzitu zvyšovat.

**Hlavní část:** Aktivita Polévání. Z rukou vytvoříme mističky, nejprve poléváme jedno rameno, poté druhé rameno, vlasy, obličej – zde děti učíme promrkávat, ne otírat obličej. Následně si několikrát zopakujeme „Spadla lžička“. S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme říkat básničku, společně se všichni následně potopíme do vody.

*Spadla lžička do kafíčka, /s dětmi se držíme za ruce v kruhu a skáčíme do rytmu, udělala žbluňk. /potopíme se pod vodu.*

**Závěrečná část:** Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce. Následně se společně pozdravíme pokřikem: „Plavču zdar!“, děti odpoví: „Nazdar“.

**Sebereflexe:** První hodina byla vedena s dětmi, které již prostředí bazénu znají, a tak nebylo třeba vysvětlovat pravidla bezpečného chování ani hru na domeček. Plynule se přešlo na pozdrav a následující aktivity v bazénu. Pro děti byla hodina zajímavá a přínosná.

## 2. Lekce viz Příloha B

Cílem druhé lekce je rozvíjení správného dýchání. Dýchání nad vodou, bublání pod vodou a rozvíjení pocitu vody.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, individuální

**Metody:** praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /dětí si pustí vodu,*

*Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /dětí si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Bubnování. Děti si sednou na schodek bazénu, tak, aby mohly bubnovat dlaněmi o vodní hladinu na říkanku:

*Bum-ta-ra-ta do vody, ve vodě mám i nohy, /dětí plácají do vodní hladiny.*

*bum-ta-ra-ta plácáme, všude kolem cákáme. /dětí plácají do vodní hladiny.*

Hra: Tleskání. Děti si sednou na schodek bazénu, tak, aby mohly tleskat na rozhraní hladiny na písničku:

*Ručičkama zatleskáme, ve vodě je ale máme, /dětí plácají do vodní hladiny.*

*zatleskáme společně, děláme to statečně. /dětí plácají do vodní hladiny.*

Hra: Na pejska. Děti udělají z ručiček mističky a běží na druhou stranu bazénu tak, že si pomáhají při běhu rukama.

**Hlavní část:** Aktivita Polévání. Z rukou vytvoříme mističky, nejprve poléváme jedno rameno, poté druhé rameno, vlasy, obličej – zde děti učíme promrkávat, ne otírat obličej. Následně si několikrát zopakujeme „Spadla lžička“. S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme říkat básničku, společně se všichni následně potopíme do vody. *Spadla lžička do kašička, /s dětmi se držíme za ruce v kruhu a skáčeme do rytmu, udělala žbluňk. /potopíme se pod vodu.*

**Závěrečná část:** Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce. Následně se společně pozdravíme pokřikem: „Plavču zdar!“, děti odpoví: „Nazdar“.

**Sebereflexe:** Děti byly spokojené, je důležité brát větší ohled na individuální potřeby a strachy dětí.

### 3. Lekce viz Příloha C

Cílem třetí lekce je rozvoj dovednosti potápění. Lovění hraček ze dna bazénu. Rozvíjení pocitu z vody.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, Individuální

**Metody:** praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /děti si pustí vodu,*

*Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /děti si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Rybičky a rybáři. Jedno dítě je vybráno jako rybář a ostatní děti jsou rybky, které musí rybář chytit. Po chycení všech rybiček se vybere rybář do další hry.

**Hlavní část:** Hra Na hrocha. Děti se rozmístí po ploše bazénu a bublají do vody pusou s hlasitým zvukem hrocha "óóohhmm".

Hra: Na krokodýla. Děti se jedno po druhém začnou plazit (ideálně na druhém schodečku, tak, aby dosáhly na dno rukama a zároveň mohly mít hlavu pohodlně nad hladinou). Nožičky za sebou táhnou a chodí jen po rukách. Krokodýl také do vody bublá, stejně jako hroch. Následně si zopakujeme „Spadla lžička“. S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme říkat básničku, společně se všichni následně potopíme do vody.

*Spadla lžička do kaňička, /s dětmi se držíme za ruce v kruhu a skáče do rytmu, udělala žbluňk. /potopíme se pod vodu.*

Hra: Na pejska. Děti udělají z ručiček mističky a běží na druhou stranu bazénu tak, že si pomáhají při běhu rukama.

**Závěrečná část:** Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce. Následně se společně pozdravíme pokřikem: „Plavču zdar!“, děti odpoví: „Nazdar“.

**Sebereflexe:** Děti byly od začátku lekce radostné a spokojené, u jednoho dítěte jsme postupovali individuálně skrz velkou nedůvěru ve vodu, a tak jsme pro něj kooperativně vymýšleli individuální plán a motivaci, abychom docílili alespoň malého pokroku.

#### 4. Lekce viz Příloha D

Cílem čtvrté lekce je rozvoj základních dovedností při skoku do vody. Zlepšení dovednosti potápění a citu vody.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, Individuální

**Metody:** praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /děti si pustí vodu,*

*Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /děti si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Na vrabčáky. Za říkanky:

*"Čim-ča-ra-ra čim-čim-čim, já jsem vrabčák mamínčin."/*děti poskakují na druhou stranu bazénu. Ručičky mají položené na ramínkách jako křídla a mávají s nimi.

**Hlavní část:** Aktivita Polévání. Z rukou vytvoříme mističky, nejprve poléváme jedno rameno, poté druhé rameno, vlasy, obličej – zde děti učíme promrkávat, ne otírat obličej. Následně si zopakujeme „Spadla lžička“. S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme říkat básničku, společně se všichni následně potopíme do vody.

*Spadla lžička do kafíčka, /s dětmi se držíme za ruce v kruhu a skáče do rytmu, udělala žbluňk. /*potopíme se pod vodu.

Aktivita: Skoky a pády do vody po nohách. Děti posadíme na okraj bazénu tak, aby byly ideálně posazené na úrovni hladiny. Děti vyzve učitelka pouze k tomu, aby skočily do vody. V dalším opakování děti už skáčou z příkrčení a ve stoje. Vždy po nohách.

**Závěrečná část:** Hra Lovení pokladu. Dětem nahážeme do vody hračky (tyčinky do vody, puky, ...) a necháme je, ať rychle běží a donesou nám po jednom hračku a jdou zase zpět lovit. Paní učitelka hází hračky zpátky sama. Můžeme s dětmi vytvořit 2 týmy, kdy budou děti lovit poklad a budou jej dávat na předem určená místa. Následně se společně pozdravíme pokřikem: „Plavču zdar!“, děti odpoví: „Nazdar“.

**Sebereflexe:** Větší důraz na plynulé navazování činností, aby děti nevyrušovaly a soustředily se. U dítěte s dřívějším strachem z vody jsme si mohli všimnout při nově zvolené motivaci většího pokroku.

## 5. Lekce viz Příloha E

Cílem páté lekce je upevnění důvěry ve vlastní schopnosti při skoku do vody. Zlepšování dovednosti dýchání do vody.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, Individuální

**Metody:** praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /děti si pustí vodu,  
Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /děti si dle básničky umyjí ruce a poté  
nohy.*

**Rušná část:** Hra Na hrocha. Děti se rozmístí po ploše bazénu a bublají do vody pusou s hlasitým zvukem hrocha "óóohhmm".

Hra: Na krokodýla. Děti se jedno po druhém začnou plazit (ideálně na druhém schodečku, tak, aby dosáhly na dno rukama a zároveň mohly mít hlavu pohodlně nad hladinou). Nožičky za sebou táhnou a chodí jen po rukách. Krokodýl také do vody bublá, stejně jako hroch.

**Hlavní část:** Zopakujeme si „Spadla lžička“. S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme říkat básničku, společně se všichni následně potopíme do vody.

*Spadla lžička do kaňička, /s dětmi se držíme za ruce v kruhu a skáčíme do rytmu,  
udělala žbluňk. /potopíme se pod vodu.*

Aktivita: Skoky a pády do vody po nohách. Děti posadíme na okraj bazénu tak, aby byly ideálně posazené na úrovni hladiny. Děti vyzve učitelka pouze k tomu, aby skočily do vody. V dalším opakování děti už skáčou z příkrčení a ve stoje. Vždy po nohách.

**Závěrečná část:** Hra Lovení pokladu. Dětem naházíme do vody hračky (tyčinky do vody, puky, ...) a necháme je, ať rychle běží a donesou nám po jednom hračku a jdou zase zpět lovit. Paní učitelka hází hračky zpátky sama. Můžeme s dětmi vytvořit 2 týmy, kdy budou děti lovit poklad a budou jej dávat na předem určená místa. Následně se společně pozdravíme pokřikem: „Plavču zdar!“, děti odpoví: „Nazdar“.

**Sebereflexe:** Dětem už obyčejné skákání do vody nestačilo, a tak se těšily na další aktivitu. U dítěte se strachem z vody zatím žádný výraznější pokrok nebyl.

## 6. Lekce viz Příloha F

Cílem šesté lekce je zlepšení dovednosti skákání do vody na různé způsoby. Procvičení dýchání do vody.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, Individuální

**Metody:** praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /děti si pustí vodu,  
Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /děti si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Jízda na kole. Děti se posadí na schodeček v bazéně tak, aby mohly pohodlně šlapat na kole ve vodě.

Aktivita: Kopání. Děti se chytou kraje bazénu a bublají do vody, na pokyn učitelky všichni začnou kopat nožičkami ("kraulové nohy") a kopou do doby, než „doplavou do cíle“.

**Hlavní část:** Aktivita Kotoul. Děti se seřadí na okraji bazénu se špičkami přes okraj. Děti se přikrčí do podřepu a zachumláné je učitelka překulí do vody. Celou aktivitu vede učitelka z vody a vede první kroky dětí tak, aby nezmatkovaly a pomáhá jim nejen s kotoulem, ale také s vyplaváním. Později mohou děti přepadávat samostatně pod dozorem.

**Závěrečná část:** Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce. Následně se společně pozdravíme pokřikem: „Plavču zdar!“, děti odpoví: „Nazdar“.

**Sebereflexe:** Tříminutové kopání do vody se zdálo být pro děti velmi náročné, tuto aktivitu by bylo lepší zkrátit, popřípadě zkoušet po delším tréninku. Z nového způsobu skákání do vody však byly nadšené.

## 7. Lekce viz Příloha G

Cílem sedmé lekce je rozvoj dovednosti splývání. Správná poloha těla s plaveckou deskou/žížalou.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, Individuální

**Metody:** praktické, slovní



**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /děti si pustí vodu,*

*Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /děti si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Jízda na kole. Děti se posadí na schodeček v bazéně tak, aby mohly pohodlně šlapat na kole ve vodě.

Aktivita: Kopání. Děti se chytou kraje bazénu a bublají do vody, na pokyn učitelky všichni začnou kopat nožičkami ("kraulové nohy") a kopou do doby, než „doplavou do cíle“.

**Hlavní část:** Aktivita Splývání. Děti se seřadí do řady a jeden po druhém jdou v řadě k paní učitelce, která ve vodě drží žízalu, případně destičku. Děti se žízaly chytí a snaží se jen nehybně ležet na zádech. Učitelka pozvolna zatáhne za žízalu a děti jen splývají. Po krátké jízdě se děti otočí, pustí a jdou na konec řady.

**Závěrečná část:** Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce. Následně se společně pozdravíme pokřikem: „Plavču zdar!“, děti odpoví: „Nazdar“.

**Sebereflexe:** Některým dětem dělala problém při splývání pocit, kdy jim natekla voda do uší. Nebylo třeba je nutit, avšak byl kladen důraz na to, aby nezvedaly hlavu ven z vody a snažily se uvolnit.

## 8. Lekce viz Příloha H

Cílem osmé lekce je upevnění dovednosti splývání na zádech. Zlepšování pocitu z vody.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, Individuální

**Metody:** praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /děti si pustí vodu,  
Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /děti si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Jízda na kole. Děti se posadí na schodeček v bazéně tak, aby mohly pohodlně šlapat na kole ve vodě.

Hra: Vodníček.

*Já jsem malý vodníček, pod vodou mám hrníček. / děti mají jednu ruku v bok, točí prstem nad hlavou a zpívají, jak dozpívají, potopí se pod hladinu.*

### **Hlavní část:**

Aktivita: Splývání. Děti se seřadí do řady a jeden po druhém jdou v řadě k paní učitelce, která ve vodě drží žízalu, případně destičku. Děti se žízaly chytí a snaží se jen nehybně ležet na zádech. Učitelka pozvolna zatahne za žízalu a děti jen splývají. Po krátké jízdě se děti otočí, pustí a jdou na konec řady.

Hra: Mrtvolka. Učitelka dětem rozdává žízaly, děti si je dají za záda a provlečou pod ručičkami tak, aby na nich mohly pohodlně ležet na zádech. Děti se natáhnou na záda a leží jako mrtvolka bez hnutí. Některé děti to zvládnou i bez žízaly.

**Závěrečná část:** Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce.

**Sebereflexe:** Děti mají lepší výsledky ze splývání, avšak některé děti měly tendenci zatínat celé tělo a zvedat hlavu. Některé děti vyzkoušely první kopání na zádech, což jim dělalo velkou radost, že už umí „plavat“.

## **9. Lekce viz Příloha I**

Cílem deváté lekce je procvičit dovednosti cit vody a splývání.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, Individuální

**Metody:** praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /děti si pustí vodu,*

*Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /děti si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Rybičky a rybáři. Jedno dítě je vybráno jako rybář a ostatní děti jsou ryбки, které musí rybář chytit. Po chycení všech rybiček se vybere rybář do další hry.

Hra: Na pejska. Děti udělají z ručiček mističky a běží na druhou stranu bazénu tak, že si pomáhají při běhu rukama.

**Hlavní část:** Aktivita Splývání. Děti se seřadí do řady a jeden po druhém jdou v řadě k paní učitelce, která ve vodě drží žížalu, případně destičku. Děti se žížaly chytí a snaží se jen nehybně ležet na zádech. Učitelka pozvolna zatáhne za žížalu a děti jen splývají. Po krátké jízdě se děti otočí, pustí a jdou na konec řady.

Hra: Mrtvolka. Učitelka rozdá dětem žížaly, děti si je dají za záda a provlečou pod ručičkami tak, aby na nich mohly pohodlně ležet na zádech. Děti se natáhnou na záda a leží jako mrtvolka bez hnutí. Některé děti to zvládnou i bez žížaly.

**Závěrečná část:** Aktivita Opičí dráha. Dětem učitelka rozmístí desky, pontony, kruhy a další hračky tak, aby se z nich stala opičí dráha, kterou musí projít, přeplavat, podplavat atd.

**Sebereflexe:** V této hodině měla největší úspěch opičí dráha. U jednoho dítěte se opět projevila nedůvěra v potápění, a tak jsme místo podplavání kruhu museli zvolit novou metodu, kdy dítě prošlo bokem tak, aby si přidřeplo a namočilo si alespoň bradu. Následně mu všechny děti zatleskaly, že je odvážný a chlapeček se nakonec na chvíli potopil.

## 10. Lekce viz Příloha J

Cílem desáté lekce je procvičit dovednosti potápění a skoky do vody.

**Počet dětí:** 10

**Organizační formy:** Hromadné, Individuální

**Metody:** praktické, slovní

**Konkretizované cíle:** zvýšení sebejistoty, překonání strachu ze vstupu do vody, zvýšit zájem o vodní prostředí.

**Úvodní část:** S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní:

*Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. /děti si pustí vodu,*

*Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyji do vody. /děti si dle básničky umyjí ruce a poté nohy.*

**Rušná část:** Hra Na honěnou. Vybereme si jedno dítě, které honí a ostatní mají za úkol mu utéct. Ty, které chytí, jdou do domečku a čekají. S dětmi si spolu zahrajeme „na bubínek“. Nejprve budeme bubnovat do vodní hladiny pomalu a lehce, následně budeme intenzitu zvyšovat

**Hlavní část:** Hra Na kraba. K této hře je zapotřebí „hula hoop“ kruh. Děti si ve vodě dřepnou a pomalu jdou bokem ke kruhu jako krab. V místě, kde je umístěn kruh se potopí hlavou pod vodu tak, aby kruhem prošly a za ním se znovu vynoří. Takto se děti v řadě postupně párkrát vystřídají.

Aktivita: Skoky a pády do vody po nohách. Děti dají špičky nohou přes okraj bazénu a skáčou po nohách ve stoje do vody tak, aby se potopily pod hladinu s celou hlavou. Učitelka kontroluje bezpečné skákání a vynoření v těsné blízkosti z vody.

Aktivita: Kotoul. Děti se seřadí na okraji bazénu se špičkami přes okraj. Děti se přikrčí do podřepu a zachumlané se samostatně, po jednom, překulí dopředu do vody. Učitelka děti z těsné blízkosti kontroluje, aby bezpečně dopadly a vyplavaly.

**Závěrečná část:** Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce. Následně se společně pozdravíme pokřikem: „Plavču zdar!“, děti odpoví: „Nazdar“.

**Sebereflexe:** Děti byly trochu smutné, že je plavání u konce. Abychom dětem udělali radost a spojili plavání jen s radostnými vzpomínkami, rozdali jsme dětem po osušení diplomy.

## 9 Vyhodnocení

Z metody zúčastněného pozorování jsme vypožorovali, že ve skupině byly dvě hlavní kategorie dětí, které se lišily zejména svými počátečními předplaveckými dovednostmi.

Jedna skupina neměla téměř žádné předplavecké dovednosti a práce s nimi byla náročnější, protože vyžadovala větší individuální přístup, případně opakování v rámci „volné hry“. V této skupině byl také větší strach a obava z vody a pohybu v ní. Děti z této skupiny očekávaly větší podporu od trenérky či učitelky.

Tato skupina však udělala největší výkonnostní postup v průběhu našich lekcí. Této skupině nejvíce pomáhala hravá forma výuky, kde se děti nechaly strhnout hrou celého kolektivu a „zapomněly se bát“.

Skupina dětí s předplaveckými dovednostmi velmi pomáhala svým příkladem a „odvahou“ v motivaci a překonávání strachu skupině bez předchozích plaveckých dovedností. Zároveň si děti prohlubovaly své předchozí zkušenosti a dělaly svým způsobem „sparingpartnery“ svým méně zkušeným a méně odvážným kamarádům, a tak se rozvíjely i po stránce sociální.

U dětí s předplaveckými schopnostmi byl patrný pozitivní přínos skupinového tréninku.

### 9.1 Doporučení

Lekce byly sestavené tak, aby na sebe navazovaly a zároveň rozvíjely předplavecké dovednosti v rámci respektování pedagogické zásady přiměřenosti. Čas, který jsme uvedli v lekcích, je čistě orientační a je důležité se řídit dle individuálních potřeb dětí. Lekce byly tvořeny se záměrem, aby děti bavily a zároveň je co nejvíce rozvíjely.

## 10 Závěr

V rámci této bakalářské práce jsme vypracovali 10 lekcí, které vychází ze základních předplaveckých dovedností, které jsme aplikovali na skupinu 10 dětí předškolního věku. Cílem této práce bylo vytvořit koncept lekcí nejen pro učitele mateřských škol, ale také pro rodiče, kteří chtějí s dětmi vyzkoušet či realizovat předplaveckou přípravu a naše vytvořené podklady jim tak mohou sloužit jako inspirace či podpora.

Naše pozorování během ověřování lekcí odhalilo, že tuto skupinu 10 dětí můžeme dále rozdělit na dvě skupiny s různými úrovněmi předplaveckých dovedností. Každá skupina měla své potřeby, kterým jsme věnovali individuální přístup.

Zvláštní pozornost byla věnována skupině dětí bez předchozích předplaveckých dovedností, které vykazovaly větší potřebu podpory. Tato skupina však prokázala největší pokrok během průběhu lekcí, což přisuzujeme právě hravé formě přípravy. Tato forma přípravy nejenže pomohla snížit jejich strach z vody, ale také významně zvýšila jejich důvěru ve vlastní schopnosti a posílila „týmového ducha“.

Dále jsme vypožorovali významný přínos dětí s předplaveckými dovednostmi, které u této skupiny sehrály důležitou roli vzoru. Jejich odvaha a schopnosti motivovaly děti bez předplaveckých dovedností a posílila tak sociální kooperaci ve skupině.

Na základě těchto poznatků můžeme konstatovat, že skupinový trénink měl pozitivní dopad na rozvoj předplaveckých dovedností a také sociálního rozvoje dětí předškolního věku. Tato zjištění poskytují cenné informace pro další zlepšení přípravy pro tuto věkovou skupinu a pro podporu dalšího výzkumu v této oblasti.

Přínos této práce spatřujeme ve vytvoření, ověření a vyhodnocení v praxi, námi vytvořených lekcí, které mohou dále sloužit učitelům mateřských škol v rozvoji předplaveckých dovedností, dětí předškolního věku. Vzhledem k vyhodnocení ze strany profesionálních trenérů plavání, můžeme konstatovat, že jsou lekce sestaveny adekvátně k věku dětí a rozvíjí předplavecké dovednosti tak, jak by měly.

Přesto, že jsme v průběhu realizace lekcí narazili na určité limity a rizika, za nejzávažnější považujeme strach dětí z vody. Na základě našich zkušeností můžeme do praxe doporučit práci se správnou motivací a pomalým, nenásilným zkoušením postupu. Zjistili jsme, že u takto bojácných dětí nemá smysl zbytečného nátlaku vstupu do vody, avšak při využití správné motivace a zkoušením je alespoň částečně kousek, po kousku do vody dostat, dojdeme

k mnohem lepším a efektivnějším výsledkům. Na závěr můžeme konstatovat, že stanovené cíle byly naplněny.



## Seznam zdrojů

ABDULLAYEVA, Barno, 2020. Organization Of Swimming Lessons In Preschool Institutions. Online. 1. Uzbekistan. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.37547/tajssei/Volume06Issue04-01>. [cit. 2024-04-08].

BLANKSBY, B.; PARKER, H.; BRADLEY, S. a ONG, V., 1995. Children's readiness for learning front crawl swimming. Online. Aust J Sci Med Sport. Roč. 2, č. -, s. 1. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8521031/>. [cit. 2024-04-08].

BLYTHE, Sally Goddard, 2016. Dítě v rovnováze pohyb a učení v raném dětství. 2. Tisk Expresprint, s.r.o. ISBN 978-80-971033-0-9.

ČÁP, Jan, 1993. Psychologie výchovy a vyučování. 1. Karolinum. ISBN 80-7066-534-3.

ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš, 2008. Plavání. 2. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2154-5.

ČECHOVSKÁ, Irena, 2003. Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. 1. Dostupné z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1\\_plavecke\\_dovednosti.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf). [cit. 2024-01-21].

ČECHOVSKÁ, Irena, 2007. Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí : do 6 let. 2., upr. vyd. Děti a sport. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1635-0.

ČESKÁ ŠKOLNÍ INSPEKCE, 2016. Česká školní inspekce nezakazuje plavání ani další nadstandardní aktivity v MŠ. Dostupné z: <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Ceska-skolni-inspekce-nezakazuje-plavani-ani-dalsi> [1.4.2024].

CHLEBUSOVÁ KANDRÁČKOVÁ, Tereza, 2019. Hrajeme si na plavání. 1. Tereza Chlebusová Kandráčková. ISBN 978-80-270-5976-8.

CHLEBUSOVÁ-KANDRÁČOVÁ, Tereza, 2019. Hrajeme si na plavání. 1. [Bolatice]: Tereza Chlebusová Kandráčková. ISBN 978-80-270-5976-8.

FULGHUM, Robert, 2007. Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce. 5. Argo. ISBN 80-7203-028-0.

JULINOVÁ, Adina. Četba a rozvoj řeči vliv a význam četby u dětí do 4 let z hlediska rozvoje komunikačních kompetencí. Online. S. 18. Dostupné z: [https://www.kfbz.cz/sites/default/files/souboryredakce/cetba\\_a\\_rozvoj\\_reci.pdf](https://www.kfbz.cz/sites/default/files/souboryredakce/cetba_a_rozvoj_reci.pdf). [cit. 2024-02-15].

KANTOROVÁ, Jana; GRECMANOVÁ, Helena; HOLOUŠOVÁ, Drahomíra; URBANOVSKÁ, Eva a KANTOR, Lumír, 2008. Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I. 1. Olomouc: Hanex v Olomouci. ISBN 978-80-7409-024-0.

KLEPLOVÁ, Věra a PILNÁ, Dobromila, 2006. Našemu sluníčku- buď fit od narození po školu. 1. ANAG. ISBN 8072633570.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2005. Hry v mateřské škole v teorii a praxi. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-0852-2.

KRÁL, Jindřich; LIŠKA, Josef; NALEZENÝ, Josef; PŘIKRYL, Petr; REKTORŮŮ, Karel et al., 1982. Plavání pro trenéry III. třídy. 1. Olympia, Praha. ISBN 27-032-82.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, 2007. Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti. 1. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024416748.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila; PUGNEROVÁ, Michaela a RECHTIK, Zdeněk, 2023. Motorika dítěte v předškolním věku jako nedílná součást školní zralosti a připravenosti. Online. 1. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6221-9. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/pdf.22.24462202>. [cit. 2024-02-09].

MŠMT. Metodický pokyn MŠMT k zajištění výuky plavání v základních školách. Metodický portál: Články [online]. 06. 02. 2015, [cit. 2024-04-08]. Dostupný z WWW: <<https://clanky.rvp.cz/clanek/19721/METODICKY-POKYN-MSMT-K-ZAJISTENI-VYUKY-PLAVANI-V-ZAKLADNICH-SKOLACH.html>>. ISSN 1802-4785.

NEULS, Filip; SVOZIL, Zbyněk; VIKTORJENÍK, Dušan a DUB, Jiří, 2013. Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory). 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3805-4.

OPRAVILOVÁ, Eva, 1984. Kniha jako prostředek výchovy. 1. Univerzita Karlova. ISBN -.

OPRAVILOVÁ, Eva, 2016. Předškolní pedagogika. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5107-8.

PASTUCHA, Dalibor; FILIPČÍKOVÁ, Radka; BEZDIČKOVÁ, Marcela; BLAŽKOVÁ, Zdeňka a HYJÁNEK, Jiří, 2011. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. Online. 1. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-7258-5. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/pohyb-v-terapii-a-prevenci-detske-obezity-1657620/>. [cit. 2024-02-07].

PÉDROLETTI, Michel, 2007. Od šplouchání k plavání. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-205-8.

PODLUBNAINA, Marii a TOCHMINA, Anastasiia, 2019. The Game Method in Teaching Swimming To Children of Pre-school age: Teaching Guide. Online, Bakalářská. Finsko: Kajaani University of Applied Sciences. Dostupné z: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/340113/Tochmina\\_Podlubnaia.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/340113/Tochmina_Podlubnaia.pdf?sequence=2&isAllowed=y). [cit. 2024-04-08].

POLÁKOVÁ, Petra, 2019. Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly, pozorné a spokojené dítě. 1. Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0760-5.

ROCHA, Helena; MARINHO, Daniel; JIDOVTSSEFF, Boris; SILVA, António a COSTA, Aldo, 2016. Influence of regular soccer or swimming practice on gross motor development in childhood. Online. American Psychological Association. Roč. 12, č. 4, s. 33–43. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.6063/motricidade.7477>. [cit. 2024-04-08].

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2024-04-08]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/56051/>

SIGMUND, Erik a SIGMUNDOVÁ, Dagmar, 2021. POHYBOVÁ AKTIVITA, SEDAVÉ CHOVÁNÍ A OBEZITA RODIČŮ A JEJICH DĚTÍ. Online. 1. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5848-9. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/ftk.21.24458472>. [cit. 2024-02-11].

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka; BINAROVÁ, Ivana; HOLÁSKOVÁ, Kamila; PETROVÁ, Alena; PLEVOVÁ, Irena et al., 2010. Přehled vývojové psychologie. Online. 3. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN ISBN 978-80-244-2433-0. Dostupné z: [http://langer.zam.slu.cz/english/simickova-prehled\\_vyvojove\\_psychologie.pdf](http://langer.zam.slu.cz/english/simickova-prehled_vyvojove_psychologie.pdf). [cit. 2024-02-15].

ŠMELOVÁ, Eva, 2018. Didaktika předškolního vzdělávání. 1. Portál. ISBN 978-80-262-1302-4.

SMRČKA, Ferdinand, 1983. ABC rodinné výchovy I. - Dítě předškolního věku. 1. SPN - Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-596-83.

ŠOBÁŇOVÁ, Petra, 2006. Kapitoly z didaktiky výtvarné výchovy Petra Šobáňová. Online. 1. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1469-4. Dostupné z: <https://pdfup.padlet.org/janamusilova/kvv-kdvv-at-didaktika-v-tvarn-v-chovy-yr9klydft3a6xzch/wish/2826314177>. [cit. 2024-02-12].

SUCHÁNKOVÁ, Eliška, 2014. Hra a její využití v předškolním vzdělávání. 1. Portál. ISBN 978-80-262-0698-9.

ŠULOVÁ, Lenka, 2019. Raný psychický vývoj dítěte. 3. Karolinum. ISBN 978-80-246-4479-0.

ŠLECHTOVÁ, Karin. Dotaz k legislativě [elektronická pošta]. Message to: Lucie.Rouckova@msmt.cz 12. 1. 2024 10:16 [cit. 2024-03-13]. Osobní komunikace.

SVOBODA, Bohumil a HOŠEK, Václav, 1992. Aktuální otázky kinantropologie: Pohyb a somatomentální vývoj osobnosti. 1. Karolinum. ISBN 8070666501.

THOROVÁ, Kateřina, 2016. Poruchy autistického spektra. 3. Portál. ISBN 978-80-262-0768-9.

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2014. Vývojová psychologie Dětství a dospívání. Online. 3. Karolinum. ISBN 978-80-246-5024-1. Dostupné z: <https://eds.p.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzk4NjA2OF9fQU41?sid=db>

389057-d069-40bd-98e9-ccfb9547fb4d@redis&vid=5&format=EB&lpid=lp\_61&rid=0. [cit. 2024-02-14].

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. Vývojová psychologie. 3. Karolinum. ISBN 9788024649610.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. 2. Karolinum. ISBN 9788024621531.

VOGTOVÁ, Zuzana, 2009. Plavání dětí do tří let. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita.

Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: Zákony pro lidi [online]. AION CS, 2010-2018 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

## **Seznam tabulek**

Tabulka 8.1 Vzdělávací cíle

Tabulka 8.2 Očekávané výstupy

## Seznam zkratk

MŠ Mateřská škola

ZŠ Základní škola

RVP PV Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělání

ŠVP Školní vzdělávací program

TVP Třídní vzdělávací program

MŠMT Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

Tj. To je

Atd. A tak dále



## **Seznam příloh**

Příloha A Ukázková lekce č.1

Příloha B Ukázková lekce č.2

Příloha C Ukázková lekce č.3

Příloha D Ukázková lekce č.4

Příloha E Ukázková lekce č.5

Příloha F Ukázková lekce č.6

Příloha G Ukázková lekce č.7

Příloha H Ukázková lekce č.8

Příloha I Ukázková lekce č.9

Příloha J Ukázková lekce č.10

Příloha K Posudek „Plavání Přerov“ na 10 ukázkových lekcí

## Příloha A Ukázková lekce č.1

Lekce č.1							
Cíl: Seznámení s prostředím bazénu a pravidly bezpečného chování. Vysvětlit hru: Domeček, další hry na							
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme již k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co bude v dnešní hodině dělat. 3. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní: Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyjí do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Rušná	4 min	Hra: Hoňka	Vybereme jedno dítě které honí a ostatní mají za úkol mu utéct, ty které chytí, jdou do domečku a čekají.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		2 min	Cákání, plácání do vody	Zahrajeme si spolu na bubinek. Nejprve budeme bubnovat pomalu a lehce do vodní hladiny, následně budeme intenzitu zvyšovat.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Hlavní část	3 min	Hra: Polévání	Z rukou vytvoříme mističky, nejprve poléváme jedno ramínko, druhé ramínko, vlasy, obličej- zde děti učíme promrkávat, ne otírat obličej.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		2 min	Hra: Spadla lžička	S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme s básničkou, společně se všichni potopíme do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Závěrečná část	5 min	Klouzání po skluzavce do vody	Volná hra dětí	-	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavču zdar- děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní
		2 min	Sprchování	Rychlé osprchování dětí od chlóru	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Délka výuky	29 min					

## Příloha B Ukázková lekce č.2

Lekce č.2							
Cíl: Rozvíjení správného dýchání. Dýchání nad vodou a bubláni pod vodou. Rozvíjení pocitu vody.							
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme již k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co bude v dnešní hodině dělat. 3. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní: Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyjí do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Rušná	2 min	Hra: Bubnování	Děti si sednou na schodek bazénu, tak aby mohly bubnovat dlaněmi o vodní hladinu na říkanku: "Bum-ta-ra-ta do vody, ve vodě mám i nohy, bum-ta-ra-ta plácáme, všude kolem cákáme".	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		2 min	Hra: Tleskání	Děti si sednou na schodek bazénu, tak aby mohly tleskat na rozhraní hladiny na písničku: „Ručičkama zatleskáme, ve vodě je ale máme, zatleskáme společně, děláme to statečně“.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		3 min	Hra: Na pejska	Děti udělají z ručiček mističky a běží na druhou stranu bazénu tak, že si pomáhají při běhu rukama.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Hlavní část	5 min	Polévání	Děti si udělají z dlaní mističku a postupně se začnou polévat vodičkou. Nejprve jedno, potom druhé ramínko. Dále vlasy, až se dostanou k namočení obličeje do mističky.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		2 min	Hra: Spadla lžička	S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme s básničkou, společně se všichni potopíme do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Závěrečná část	5 min	Klouzání po skluzavce do vody	Volná hra dětí	-	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavču zdar-děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní
		2 min	Sprchování	Rychlé osprchování dětí od chlóru	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		<b>Délka výuky</b>	<b>32 min</b>				

## Příloha C Ukázková lekce č.3

Lekce č.3							
Cíl: Rozvoj dovednosti potápění. Lovení hraček ze dna bazénu. Rozvíjení pocitu vody.							
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme již k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co bude v dnešní hodině dělat. 3. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básni: Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyjí do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Rušná	4 min	Hra: Rybičky a rybáři	Jedno dítě je vybráno jako rybář a ostatní jsou ryбки, které musí chytit. Po chycení všech rybiček se vybere rybář do další hry.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Hlavní část	3 min	Hra: Na hrocha	Děti se rozmístí po ploše bazénu a bublají do vody pusou s hlasitým zvukem hrocha "óóohhmm".	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		3 min	Hra: Na krokodýla	Děti se jedno po jednom začnou plazit (ideálně na 2. schodečku tak aby dosáhli na dno rukama a zároveň mohly mít hlavu pohodlně nad hladinou). Nožičky za sebou táhnou a chodí jen po rukách. Krokodýl také do vody bublá, tak jako hroch.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		3 min	Hra: Spadla lžička	S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme s básničkou, společně se všichni potopíme do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		2 min	Hra: Na pejska	Děti udělají z ručiček mističky a běží na druhou stranu bazénu tak, že si pomáhají při běhu rukama.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Závěrečná část	5 min	Klouzání po skluzavce do vody	Volná hra dětí	-	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavču zdar-děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní
		2 min	Sprchování	Rychlé osprchování dětí od chlóru	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		<b>Délka výuky</b>	<b>33 min</b>				



## Příloha D Ukázková lekce č.4

Lekce č.4							
Cíl:		Rozvoj základních dovedností při skoku do vody. Zlepšení dovedností potápění a citu vody.					
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme již k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co bude v dnešní hodině dělat. 3. Poté se s dětmi přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní: Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyjí do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Rušná	3 min	Hra: Na vrabčáky	Za říkanky: "Čim-ča-ra-ra čim-čim-čim, já jsem vrabčák maminčin."/ děti poskakují na druhou stranu bazénu. Ručičky mají položené na ramínkách jako křídla a mávají s nimi.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Hlavní část	5 min	Polévání	Z rukou vytvoříme místičky, nejprve poléváme jedno rameno, poté druhé rameno, vlasy, obličej - zde děti učíme promrkávat, ne otírat obličej.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		2 min	Hra: Spadla lžička	S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme říkat básničku, společně se všichni následně potopíme do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		5 min	Skoky a pády do vody po nohách	Děti posadíme na okraj bazénu tak, aby byly ideálně posazené na úrovni hladiny. Děti vyzve učitelka pouze k tomu, aby poskočili do vody. V dalším opakováním děti už skáčou z příkrčení a ve stoje. Vždy po nohách.	-	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
	Závěrečná část	5 min	Lovení pokladu	Dětem naháže učitelka do vody hračky a necháme je, ať rychle běží a donesou paní učitelce jednu hračku a ať běží zpět lovit. Paní učitelka hází hračky zpátky sama.	Tyčinky do vody, puky,...	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
		1 min	Rozloučení	Společně rozloučení s pokřikem: Plavču zdar- děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní
		2 min	Sprchování	Rychlé osprchování dětí od chlóru	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		Délka výuky	33 min				

## Příloha E Ukázková lekce č.5

Lekce č.5								
Cíl: Upevnění důvěry ve vlastní schopnosti při skoku do vody. Zlepšování dovednosti dýchání do vody.								
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody	
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. 3. S dětmi se přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní: Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyjí do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
	Rušná	3 min	Hra: Na hrocha	Děti se rozmístí po ploše bazénu a bublají do vody pusou s hlasitým zvukem hrocha "óooohhmm".	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
		3 min	Hra: Na krokodýla	Děti se jedno po druhém začnou plazit (ideálně na 2. schodečku, tak, aby dosáhly na dno rukama a zároveň mohly mít hlavu pohodlně nad hladinou). Nožičky za sebou táhnou a chodí jen po rukách. Krokodýl také do vody bublá, stejně, jako hroch.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
	Hlavní část	2 min	Hra: Spadla lžička	S dětmi utvoříme kruh, chytíme se za ruce a začneme říkat básničku, společně se všichni následně potopíme do vody.		Hromadná	Slovní, Praktická	
		5 min	Skoky a pády do vody	Děti se seřadí na okraji bazénu se špičkami přes okraj. Děti se přikrčí do podřepu a zachumlané je učitelka překulí do vody. Celou záležitost vede učitelka z vody a vede první kroky děti tak, aby nezmatkovaly a pomáhá jim nejen s kotoulem, ale také s vyplaváním. Později mohou děti přepadávat samostatně pod dozorem.	-	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická	
	Závěrečná část	5 min	Lovení pokladu	Dětem naháže učitelka do vody hračky a necháme je, ať rychle běží a donesou paní	Tyčinky do vody,	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická	
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavču zdar- děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní	
		2 min	Sprchování	Osprchování dětí.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
		<b>Délka výuky</b>	<b>31 min</b>					

## Příloha F Ukázková lekce č.6

Lekce č.6							
	Cíl:	Zlepšení dovednosti skákání do vody na různé způsoby. Procvičení dýchání do vody.					
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. 3. S dětmi se přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní: Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyjí do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Rušná	3 min	Hra: Jízda na kole	Děti se posadí na schodeček v bazénu, tak aby mohly pohodlně šlapat na kole ve vodě.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		3 min	Kopání	Děti se chytanou kraje bazénu a bublají do vody, na pokyn učitelky všichni začnou kopat nožičkami ("kraulové nohy") a kopou do doby, než „doplavou do cíle“.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Hlavní část	6 min	Kotoul	Děti se seřadí na okraji bazénu se špičkami přes okraj. Děti se přikrčí do podřepu a zachumláné je učitelka překulí do vody. Celou záležitost vede učitelka z vody a vede první kroky děti tak, aby nezmatkovaly a pomáhá jim nejen s kotoulem, ale také s vyplaváním. Později mohou děti přepadávat samostatně pod dozorem.	-	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická
	Závěrečná část	5 min	Volná hra	Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce.	-	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavču zdar- děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní
		2 min	Sprchování	Osprchování dětí.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	<b>Délka výuky</b>	<b>30 min</b>					



## Příloha G Ukázková lekce č.7

Lekce č.7							
Cíl:		Rozvoj dovednosti splývání. Správná poloha těla s plaveckou deskou/žízalou.					
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. 3. S dětmi se přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní: Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyjí do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Rušná	3 min	Hra: Jízda na kole	Děti se posadí na schodeček v bazéně, tak aby mohly pohodlně šlapat na kole ve vodě.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
		3 min	Kopání	Děti se chytou kraje bazénu a bublají do vody, na pokyn učitelky všichni začnou kopat nožičkami ("kraulové nohy") a kopou do doby, než „doplavou do cíle“.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Hlavní část	6 min	Splývání	Děti se seřadí do řady a jeden po druhém jdou v řadě k pani učitelce, která ve vodě drží destičku. Děti se desky pevně drží a snaží se jen nehybně ležet na zádech. Učitelka pozvolna zatáhne za desku a děti jen splývají. Po krátké jízdě se děti otočí, pustí a jdou na konec řady.	Plavecká deska	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická
	Závěrečná část	5 min	Volná hra	Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce.	-	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavču zdar- děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní
		2 min	Sprchování	Osprchování dětí.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Délka výuky	30 min					



## Příloha H Ukázková lekce č.8

Lekce č.8								
	Cíl:	Upevnění dovednosti splývání na zádech. Zlepšování pocitu vody.						
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody	
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. 3. S dětmi se přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní: Voda, voda hodná je, ta nám tělo umeje. Nejdřív ruce, poté nohy, bacily smyjí do vody.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
	Rušná	3 min	Hra: Jízda na kole	Děti se posadí na schodeček v bazéně, tak aby mohly pohodlně šlapat na kole ve vodě.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
		2 min	Hra: Vodníček	Děti mají jednu ruku v bok, točí prstem nad hlavou a zpívají: " Já jsem malý vodníček, pod vodou mám hrníček" a potopí se celý pod hladinu.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
	Hlavní část	6 min	Splývání	Děti se seřadí do řady a jeden po druhém jdou v řadě k pani učitelce, která ve vodě drží destičku. Děti se desky pevně drží a snaží se jen nehybně ležet na zádech. Učitelka pozvolna zatáhne za desku a děti jen splývají. Po krátké jízdě se děti otočí, pustí a jdou na konec řady.	Plavecká deska	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická	
		3 min	Hra: Mrtvolka	Dětem rozdá učitelka žížaly, ty si dají za záda a provlečou pod ručičkami tak, aby na nich mohly pohodlně ležet na zádech. Děti se natáhnou na záda a leží jako mrtvolka bez hnutí.	Žížaly	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická	
	Závěrečná část	5 min	Volná hra	Děti mají volnou činnost, mohou se například klouzat po skluzavce.	-	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická	
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavču zdar- děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní	
		2 min	Sprchování	Osprchování dětí.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
		Délka výuky	32 min					

## Příloha I Ukázková lekce č.9

Lekce č.9								
	Cíl:	Procvičit dovednosti cit vody a splývání.						
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody	
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně si řekneme, co se bude v dnešní hodině dělat. 3. S dětmi se přesuneme do sprch, osprchujeme se s básní: Voda, voda hodná je, ta nám tělo	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
	Rušná	4 min	Hra: Rybičky a rybáři	1. Jedno dítě je vybráno jako rybář a ostatní jsou rybky, které musí chytit. Po chycení všech rybiček se vybere rybář do další hry.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
		3 min	Hra: Na pejska	2. Děti udělají z ručiček mističky a běží na druhou stranu bazénu tak, že si pomáhají při běhu rukama.	-	Hromadná	Slovní, Praktická	
	Hlavní část	6 min	Splývání	Děti se seřadí do řady a jeden po druhém jdou v řadě k pani učitelce, která ve vodě drží destičku. Děti se desky pevně drží a snaží se jen nehybně ležet na zádech. Učitelka pozvolna zatáhne za desku a děti jen splývají. Po krátké jízdě se děti otočí, pustí a jdou na konec řady.	Plavecká deska	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická	
		3 min	Hra: Mrtvolka	Dětem rozdává učitelka žížaly, ty si dají za záda a provlečou pod ručičkami tak, aby na nich mohly pohodlně ležet na zádech. Děti se natáhnou na záda a leží jako mrtvolka bez hnutí.	Žížaly	Hromadná, Individuální	Slovní, Praktická	
	Závěrečná část	5 min	Opičí dráha	Dětem učitelka rozmístí desky, pontony, kruhy a další hračky tak, aby se z nich stala opičí dráha, kterou musí projít, přeplavat, podplavat atd.	Desky, pontony, kruhy	Hromadná, Individuální	Slovní, praktická	
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavčů zdar-děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní	
		2 min	Sprchování	Osprchování dětí.	-	Hromadná	Slovní, praktická	
		<b>Délka výuky</b>	<b>34 min</b>					

## Příloha J Ukázková lekce č.10

Lekce č.10							
	Cíl:	Procvičit dovednosti potápění a skoky do vody.					
Počet dětí	Část hodiny	Čas	Aktivita	Poznámky	Pomůcky	Organizační formy	Metody
10	Úvod	10 min		1. S dětmi, které jsou již převlečené do plavek, zabalené v županu a obuté do vhodné obuvi, se přesuneme již k bazénu, kde si děti sednou na lavičky. 2. Společně se přivítáme, přepočítáme a následně	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Rušná část	4 min	Hra: Hoňka	Vybereme jedno dítě které honí a ostatní mají za úkol mu utéct, ty které chyti, jdou do domečku a čekají.	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	Hlavní část	3 min	Hra: Na kraba	K této hře je zapotřebí potapěčský kruh. Děti si ve vodě čapnou a pomalu jdou bokem ke kruhu jako krab. V místě kde je umístěn kruh se potopí hlavou pod vodu tak, aby kruhem prošly a za ním se znovu vynoří. Takto se děti v řadě postupně párkrát vystřídají.	Hula hoop kruh	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
		4 min	Skok do vody	Děti dají špičky nohou přes okraj bazénu a skáčou po nohách ve stoje do vody tak, aby se děti i potopili pod hladinu s celou hlavou. Učitelka kontroluje bezpečné skákání a vynoření v těsné blízkosti z vody.	-	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
		4 min	Kotoul	Děti se seřadí na okraji bazénu se špičkami přes kraj. Děti se přikrčí do podřepu a zachumláné je se samostatně překulí dopředu do vody. Učitelka děti z těsné blízkosti kontroluje, aby bezpečně dopadli a vyplavali.	-	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
	Závěrečná část	5 min	Klouzání po skluzavce do vody	Volná hra dětí	-	Hromadná, individuální	Slovní, Praktická
		1 min	Rozloučení	Společné rozloučení s pokřikem: Plavču zdar- děti odpoví "Nazdar".	-	Hromadná	Slovní
		2 min	Sprchování	Rychlé osprchování dětí od chlóru	-	Hromadná	Slovní, Praktická
	<b>Délka výuky</b>	<b>33 min</b>					



## Příloha K Posudek „Plavání Přerov“ na 10 ukázkových lekcí



Posudek na bakalářskou práci Karin Šlechtové

### PŘEDPLAVECKÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Náš oddíl Plavání Přerov se zabývá výukou plavání dětí desítky let, ale v oblasti předškolní výuky jsme neměli významné zkušenosti. V této oblasti po několika pokusech začínáme s touto výukou systematicky až nyní. Současně k tomu u nás dochází ke generační výměně učitelů plavání a přicházejí k nám nové, mladé učitelky, většinou bývalé plavkyně, ale bez zkušenosti s prací s malými dětmi a specifiky jejich výuky. Proto jsme přivítali využití spolupráce s p. Karin Šlechtovou.

V praxi jsme tak rádi vyzkoušeli navržené schéma výuky a navržené skladby tréninků. Získané zkušenosti z jejich implementace v praxi uvádíme níže:

1. Skladba připravených jednotlivých tréninků, jejich struktura, forma i náročnost odpovídá mentálním schopnostem a fyzickým dovednostem předškolních dětí. Navržená forma výuky je pro děti vhodná, „nenásilná“, vedená zábavnou formou.
2. Každá lekce je dostatečně podrobně rozepsaná a přehledná, což umožnilo plnohodnotné vedení tréninku i učitelkám bez zkušeností s touto věkovou kategorií.
3. Délka jednotlivých lekcí 30-35 min. je dostatečná pro zvládnutí naplánovaných rozvojových cílů a zároveň udržení aktivity a pozornosti dětí.
4. Velmi se osvědčila tzv. „volná hra dětí“ na konci většiny lekcí. Ta umožnila dětem si samostatně vyzkoušet nebo vylepšit nabyté, nové dovednosti a zlepšit vzájemný sociální kontakt, který pak výrazně pomáhá v dalších lekcích, zejména tam, kde děti překonávají vnitřní strach a obavy. Volnou hru dětí jsme proto zařadili i do těch lekcí, kde původně nebyla plánována (lekce 4-9) i přesto, že jsme tak lekci prodloužili téměř až ke 40 min. (to je ale asi max. co děti zvládnou)
5. Na konci výukové hodiny, v průběhu „volné hry dětí“, vznikl i prostor pro individuální pomoc některým dětem, které potřebovaly některou dovednost prohloubit, chyběly na nějaké předchozí lekci, více se bály, nebo se jim jen nedařilo.

6. Největším problémem v této věkové kategorii je častá absence dětí se zdravotních důvodů, a tak bohužel žádné z dětí neabsolvovalo všechny plánované lekce. Proto by bylo vhodné se k některým hlavním tématům jednotlivých výukových hodin vracet, aby si děti osvojily všechny plánované dovednosti i přesto, že se neúčastnily všech lekcí. (řešili jsme způsobem uvedeným v bodě 5)
7. Základním limitujícím faktorem rozvoje dovedností dětí této věkové kategorie je strach a obavy z vody. Navržené zábavné formy výuky a vliv příkladu ostatních dětí pomáhal dobře a nenásilnou formou tento strach a obavy překonávat.
8. Tréninky byly pro děti zábavné, nestresující a děti se tak vždy těšily na další lekci.
9. Přestože jsme dětem nedělali před a po zahájení výuky nějaké srovnávací výkonnostní testy (obvyklé u vyšší věkové kategorie), byl patrný jejich významný pokrok a přínos výuky pro všechny děti. (Což potvrzovali i spokojení rodiče)
10. Po ukončení celého kurzu jsme se v kolektivu trenérů shodli, že bez zásadních úprav (drobné úprava – viz bod 4. a 5.) bychom dané tréninkové schéma rádi využívali v dalších kurzech předškoláků.



PLAVÁNÍ PŘEROV z.s.  
Č. Drahovského 2316/18  
780 02 Přerov  
IČ: 095 51 395