



## **Bakalářská práce**

# **Plavání předškolních dětí**

*Studijní program:*

B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy

*Autor práce:*

**Barbora Špuláková**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



## Zadání bakalářské práce

### Plavání předškolních dětí

*Jméno a příjmení:*

**Barbora Špuláková**

*Osobní číslo:*

P20000377

*Studijní program:*

B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy

*Zadávací katedra:*

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Akademický rok:*

2021/2022

#### Zásady pro vypracování:

1. Popis a analýza výuky plavání předškolních dětí.
2. Nejčastější plavecké chyby u dané skupiny.
3. Vytvoření výukového plánu.

*Rozsah grafických prací:*

*Rozsah pracovní zprávy:*

*Forma zpracování práce:*

tištěná/elektronická

*Jazyk práce:*

Čeština

### **Seznam odborné literatury:**

BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána., 1994. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-837-7.

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER., 2019. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4283-3.

HOCH, Miloslav., 1983. *Plavání: teorie a didaktika : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Praha: SPN.

RESCH, Johann a Erich KUNTNER., 1997. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-18-5.

*Vedoucí práce:*

PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:*

21. dubna 2022

*Předpokládaný termín odevzdání:* 22. dubna 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 21. dubna 2022

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala za přínosné rady a vstřícný přístup vedoucímu práce paní PhDr. Kláře Kuprové, Ph.D.

## **Anotace**

Cílem bakalářské práce je popis a analýza výuky plavání dětí předškolního věku a vytvoření výukového plánu. Zabývá se zpracováním uceleného metodického materiálu o plaveckém výcviku předškolních dětí.

První část se krátce zabývá historickým vývojem plavání, vývojem dítěte a charakteristikou předškolního věku. Dále jsou představeny vhodné pomůcky pro výuku plavání.

Ve druhé části je představen podrobnější popis metodického výukového plánu pro děti předškolního věku. Dále se práce zabývá nejčastějšími chybami a charakteristikou dané skupiny dětí v mateřské škole.

**Klíčová slova:** plavání, plavecké pomůcky, plavecké způsoby, předškolní věk

## **Anotace**

The aim of the bachelor theesis is to describe and analyse the teaching of swimmin to preschool children and to create a teaching plan. It deals with the elaboration od a comprehensive methodological material on swimming training of preschool children.

Zhe first part briefly deals with the historical development of swimming, child development and characteristics od preeschool age. Futhermore, suitable aids for teaching swimming are presented.

In the second part, a more detailed description of a methodical curriculum for preschool children id presented. Futhermore, the thesis deals with the most common mistakes and characteristics of the given group of children in kindergarten.

Keywords: swimming, swimming aids,swimming methods, preschool age

## Obsah

Úvod.....	6
1 Cíl práce.....	7
2 Dítě předškolního věku.....	8
2.1 Vývoj dítěte.....	8
2.2 Charakteristika předškolního věku.....	9
3 Plavání.....	11
3.1 Historický vývoj plavání.....	12
3.2 Charakteristika plavání.....	13
3.3 Základní plavecké dovednosti.....	14
3.4 Speciální plavecké dovednosti.....	15
3.5 Základní plavecké způsoby.....	17
3.5.1 Plavecký způsob kraul.....	17
3.5.2 Plavecký způsob znak.....	19
3.5.3 Plavecký způsob prsa.....	21
3.5.4 Plavecký způsob motýlek.....	23
3.6 Plavecké pomůcky.....	25
3.7 Přehled nejpoužívanějších pomůcek ve výuce plavání.....	26
4 Metodika práce.....	30
4.1 Charakteristika dané skupiny.....	30
4.2 Nejčastější chyby u dané skupiny.....	30
4.3 Výukový plán.....	31
5 Závěr.....	42
6 Seznam literatury.....	43
7 Přílohy.....	45



## **Seznam zkratek**

KN – kraulové nohy

KND – kraulové nohy s dýcháním

PN – prsové nohy

PR – prsové ruce

PRD – prsové ruce s dýcháním

SPL – splývavá poloha

ZN – znakové nohy

## Úvod

Pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu. Je prostředkem uspokojení, zvědavosti, prostředkem získávání zkušeností a zdrojem učení a poznávání. Je základní potřebou a ovlivňuje celou osobnost dítěte. Patří k nejstarším a základním dovednostem člověka.

Plavání je skvělé pro rozvoj všeobecné sportovní dovednosti a upevňuje lidské zdraví. Kladný vztah k plavání by se měl u dětí začít vytvářet co nejdříve a měl by být podporován až do dospělosti.

Bakalářská práce je zaměřena na plavání předškolního věku. Zahrnuje nejen teoretické poznatky, ale také i praktické plavecké zkušenosti. Pro zjednodušení se v praktické části používají zkratky, které jsou užívány v plavání a také zde najdeme fotografie i k lepšímu pochopení daných činností ve výukovém plánu.

Doufám, že tato bakalářská práce bude přínosem pro všechny budoucí učitelky, které se budou chtít věnovat plavání a také pro každého, který si tuto práci přečte.

## **1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je popis a analýza výuky plavání předškolních dětí. Součástí práce jsou nejčastější chyby u dané skupiny. Dále se zabývá vytvořením výukového plánu.

## 2 Dítě předškolního věku

*„Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových schopností a dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může zbrzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu“ (Dvořáková, 2002).*

### 2.1 Vývoj dítěte

Je to proces, kdy vše souvisí se vším a vzájemně se prolíná, navazuje a ovlivňuje. Vývoj dítěte a vlivy na něj působící během prvního roku života jsou základem celého duševního vývoje dítěte. Na vývoji se podílí také zdravotní stav, vrozené schopnosti a působení okolí, matky i celé rodiny.

Psychomotorický vývoj je proces, který zahrnuje rozvoj jemné i hrubé motoriky, poznávací, sociální, mentální i komunikační dovednosti. Období, kdy by mělo dítě daných dovedností dosáhnout, je pouze orientační, proto by se mělo k psychomotorickému vývoji přistupovat individuálně.

Novorozenecké období trvá přibližně jeden měsíc. Jedná se o adaptaci na nové prostředí. Novorozenec je schopen reagovat pomocí reflexů, které mu usnadňují přežití. Zároveň je geneticky disponován k poměrně dlouhodobému zrání a učení. Reflexy, kterými je novorozenec vybaven, mají různý význam. Některé z nich slouží jeho přežití, jiné napomáhají adaptaci (Vágnerová, 2012).

Kojenecký věk trvá do jednoho měsíce do jednoho roku. Dochází zde k rychlému rozvoji mnoha kompetencí, které jsou stimulovány a podporovány matkou. V prvním roce života se začnou projevovat individuální rozdíly jednotlivých dětí v prožívání, chování a celkovém vývoji. Vývoj v jednotlivých oblastech neprobíhá u všech dětí (Vágnerová, 2012).

*„Batolecí věk trvá od jednoho roku do tří let. Dochází k výraznému rozvoji mnoha schopností, dovedností i celé dětské osobnosti. Dítě se stává samostatnějším, je aktivním subjektem, vědomým si své vlastní existence a svých možností. Charakteristickým znakem batolecího věku je osamostatňování a uvolňování z různých vazeb. Erikson (1963) nazval batolecí věk obdobím autonomie. Jde o proces, kdy se v této době postupně uvolňují vazby, které měly v předcházejícím vývoji svůj význam (např. vázanost na matku). Batole usiluje o sebeprosazení a o potvrzení svých kompetencí“ (Vágnerová, 2012).*

Předškolní období trvá od 3 let do 6–7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy.

## 2.2 Charakteristika předškolního věku

Předškolní věk označujeme u dětí období mezi 3-6 rokem. Toto období bývá často označováno jako období rozkvětu a hry. Dítě v tomto věku poznává a objevuje svět. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy (Vágnerová, 2012).

*„Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a diferenciací vztahu ke světu. Je označován také jako období iniciativy, dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit tak svoje kvality. K postupné diferenciaci dochází i v sociální oblasti, pro niž je typický přesah rodiny a rozvoj vztahů s vrstevníky“ (Vágnerová, 2012).*

Toto období je charakteristické přípravou na život ve společnosti. Dítě musí přijmout řád, který chování k různým lidem v různých situacích upravuje. Učí se prosazovat a spolupracovat, což je důležité především v rovnocenné vrstevnické skupině (Vágnerová, 2012).

Řeč používá převážně jen k regulaci svého chování. Dochází k osamostatnění dítěte. Dokáže se samo obléct, najíst a vykonat výkony každodenní hygieny.

Co se týče tělesné konstituce dítěte, dochází ke zrychlení růstu. Mění se proporce jejich těla – prodlužují se končetiny, mění se poměr hlavy a těla. Děti v tomto období obvykle měří 90-120 cm, váží 15-25 kg. Dozrává centrální nervová soustava, která řídí pohyby mnohem přesněji.

### Kognitivní vývoj dítěte

Kolem čtyř let se vývoj inteligence dítěte dostává na úroveň předpojmové na vyšší úroveň názorového myšlení. Spočívá ve vývoji poznávacích funkcí (vnímání, představování, fantazie, schopnosti, myšlení, pozornost nebo paměť) (Langmeier a kol., 2006).

Erikson (1950) toto období označuje jako vývojové stádium iniciativy, kdy by dítě mělo vnímat svoji iniciativu jako dobrou a okolí by je mělo v tomto ohledu podporovat. Zároveň se dítě učí zaměřovat své úsilí k určitému cíli a osvojit si základní postoj zodpovědnosti za vlastní činy.

Problematikou kognitivního vývoje se velmi výrazně zabýval švýcarský biolog a kognitivista J. Piaget (1896—1980).

## **Emoční vývoj a socializace**

V předškolním věku roste vnímavost dětí k emocím druhých lidí. Dítě může být emočně nevyrovnané. Potýká se se střídáním nálad, které často doprovázejí smích a pláč. Děti v tomto věku se často baví tím, že zkouší používat zakázaná slova. Často mají smysl pro humor. Postupně se rozvíjí emoční paměť, děti si dokážou vzpomenout na předchozí pocity (Vágnerová, 2012).

*„Socializace předškolního dítěte probíhá i mimo rámec rodiny, resp. Nejbližšího prostředí příbuzných a známých. Předškolní věk lze označit jako fázi přesahu rodiny vertikálním i horizontálním směru, přechodného období mezi rodinou a institucí, resp. Dalšími sociálními skupinami“* (Vágnerová, 2012).

Socializace a individuace, tj. Rozvoj osobnosti jedince, probíhá v interakci s jinými lidmi. Děti se učí novým sociálním dovednostem. Rozvíjí se v komunikaci a mají zralejší způsoby interakce. Většina předškolních dětí je schopna samostatně se zařadit do jiných sociálních skupin a navázat nové kontakty (Vágnerová, 2012).

## **Motorický vývoj**

Změny v motorickém vývoji u předškolních dětí jsou méně nápadné než v předchozích obdobích, přesto velmi významné. Dochází ke zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace, začíná se více uplatňovat jemná motorika. Nabírá obratnosti rukou, nohou i trupu. Pohyby jsou přesnější, cílenější a rytmičtější.

*„Motorika, nebo-li hybnost či pohybová schopnost organismu, je soubor pohybových činností živého organismu řízených nervovým systémem a uskutečňovaný kosterním svalstvem“* (Dvořák, 2003).

Michalová (2007) uvádí, že hrubá motorika je schopnost dítěte koordinovaně používat tělo jako celek. Pomocí dovedností děti mohou získat sebedůvěru a prohloubit si samostatnost.

### 3 Plavání

Plavání má více významů. Je definováno jako pohyb člověka ve vodě. Svou specifikou je vynikajícím prostředkem tělesné výchovy.

*„Plavání patří mezi tělesnou aktivitu s velmi vysokou zdravotní účinností. Velký zdravotní význam pravidelného plavání byl konstatován již u kojenců. Všechny výzkumy ukazují, že plavající děti se lépe vyvíjejí. Jejich spánek se prohlubuje a zklidňuje“ (Hoch a kol., 1983).*

Další důležitý význam má plavání v oblasti rehabilitace. Rehabilitační plavání má svoje specifické úkoly v obnově svalového aparátu a přecitlivělosti organismu. Vzhledem k tomu, že jde vždy o plavání po nějakém úrazu, musí se proces konat s lékařem (Hoch a kol., 1983).

### 3.1 Historický vývoj plavání

Plavání patřilo již od počátku lidstva mezi základní pohybové dovednosti nezbytné pro přežití člověka v tehdejších nelehkých přírodních podmínkách. Z hlediska ochranné i pracovní potřeby šlo tedy o důležitou existenční podmínku života člověka.

*„I když z období prvobytně pospolné společnosti známe pouze minimum dokladů o vztahu člověka k plavání, lze usuzovat, že v této době patřilo plavání k základním pohybovým dovednostem, které byly nutností člověka při jeho přežití v přírodním prostředí a v boji s nepřítelem“ (Neuls a kol., 2018).*

První zmínky se zachovaly již ze starého Egypta a Asýrie. Tehdejší lidé používali jak střídavých, tak i současných pohybů končetin po vzoru zvířat. Zřejmě napodobovali pohyby koně, psa a žáby. Ze starého Egypta existuje již několik dokladů, které ukazují na velkou oblíbenost plavání. Jsou to různé malby na vázách a četné sošky, jež zobrazují plavajícího člověka.

Největšího rozmachu dosáhla tělesná výchova ve starověkém Řecku. Plavání zde bylo považováno za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů a patřilo k základním předpokladům vzdělanosti. Plavání mělo značný podíl v přípravě i řeckého vojska (Neuls a kol., 2018).

*„Jako sportovní odvětví patří plavání mezi sporty s vysokou mírou popularity zejména v rámci olympijských her; jejichž nedílnou součástí jsou plavecké disciplíny v celé novodobé historii od roku 1896“ (Neuls a kol., 2018).*

Plavání bylo starým Čechům dobře známé a lidé žijící podél řek a rybníků se v něm dobře vyznali. Plavecký sport v Čechách nebyl do roku 1983 vůbec znám. Od tohoto roku se každoročně pořádaly národní a mezinárodní plavecké závody (viz obrázek 1).



Obrázek 1: Nejstarší historie plaveckých sportů v Čechách

Zdroj: Sportovní listy, 2015



### 3.2 Charakteristika plavání

Plavání má mnohostranný význam. Jeho účinek je rozdílný podle toho, k jakému účelu a za jakých podmínek se provádí. Využívá se v různých oblastech kultury (Hoch a kol., 1983).

Během historického vývoje lidstva získal plavecký pohyb ve vodním prostředí nezastupitelnou úlohu v rámci tělesné kultury. Využívá se v různých oblastech tělesné kultury a je proto její součástí. Je vhodnou formou pohybové aktivity v každém věku. Z organizačního a metodického hlediska dělíme plavání na etapy základní, zdokonalovací a sportovní. Plavání patří mezi tělesnou aktivitu s velmi vysokou zdravotní účinností.

*„Plavání velmi kladně ovlivňuje pohybový aparát. Účastní se ho velké komplexy svalových skupin všech končetin. Většinou jde o rotační pohyby, které mají příznivý vliv na rozsah kloubní pohyblivosti“* (Hoch a kol., 1983).

Využití plaveckých pohybových dovedností je velmi široké. Plavání může např. představovat vhodnou formu pohybové aktivity kondičního charakteru pro osoby v každém věku, včetně případů různých zdravotních omezení, kdy lze s úspěchem využívat specifických podmínek vodního prostředí.

Plavání specifikuje jako pohybovou činnost cyklického (lokomočního) charakteru. Zásadními faktory výkonu jsou dokonale zvládnutá technika pohybu a plavecká vytrvalost (Neuls a kol., 2018).

Dle Šedivého (2021) dělíme na 3 etapy:

- **Základní plavání** – zásadním záměrem je dosáhnout toho, aby si žák vytvořil kladný vztah k vodnímu prostředí. V této etapě se využívá analyticko-syntetický postup, tedy nácvik jednotlivých částí pohybového celku, které se postupně spojují ve výslednou pohybovou dovednost (Neuls a kol., 2018).
- **Zdokonalovací výcvik** – měl by navazovat na základní plavání. Cílem zdokonalovacího plavání je zdokonalit plavání člověka na takovou úroveň, aby se dokázal vypořádat s obtížnějšími podmínkami vodního prostředí. Další úkol je aby dokázal odstranit chyby v plaveckém způsobu a postupně se zdokonalovat v ostatních plaveckých způsobech. Tato etapa je zaměřena na mnohem přesnější provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů.

- **Závodní plavání** – etapa plavecké přípravy, která je zaměřena na rozvoj sportovního výkonu.

### 3.3 Základní plavecké dovednosti

Základní plavecké dovednosti jsou nezbytným předpokladem pro následné zvládnutí plaveckých pohybů. Bez jejich zvládnutí jsou plavecké pohyby neúčelné, strnulé a neuvolněné. Základními plaveckými dovednostmi označujeme pohybové kvality, které spočívají jednak v kultivaci určitých pohybových schopností (příkladem může být rovnováha ve vodě nebo dýchání) a dále již výsledky motorického učení, dovednosti (znaková plavecká poloha, skok do vody).

Osvojování základních dovedností není důležité jen u malých dětí – začátečníků. Je důležité se k nim vracet i v pokračující výuce zdokonalovací plavecké výuce, které se účastní již pokročilí plavci.

**Mezi základní plavecké dovednosti patří tyto:**

#### 1) Plavecké dýchání

Intenzivní nádech ústy a dlouhý plynulý výdech ústy i nosem do vody s otevřenýma očima. Prohloubeného výdechu spojeného s celým potopením hlavy, tj. potopení úst, uší i očí. Výdechy je třeba zvládnout opakovaně, s určitým řízeným režimem připravujícím koordinaci dýchání se záběrovými pohyby. Nácvik začínáme formou jednoduchých cvičení, která pro děti mohou být hrou. Usilujeme o hluboký vdech a plynulý úplný výdech, postupně navozujeme určitý režim dýchání prostřednictvím počítání a říkadél, která v určeném momentu nutí k potopení a výdechu.

#### 2) Vznášení

*„Plavecká dovednost vznášení je popisována jako sebezáchranná poloha plavce. Charakterizuje ji svalová uvolněnost těla a záklon hlavy. Končetiny jsou bez pohybu. Společným znakem je ustálení pozice hlavy u hladiny s pouze obličejovou částí nad její rovní. Důležité je zdůraznění řízení dýchání, v průběhu kterého je výdech a vdech proveden rychle, poté následuje vědomé zadržení dechu“ (Pokorná, 2007).*

### **3) Plavecká poloha**

Jde o nácvik zaujmutí a stabilizace splývavé polohy na prsou a na zádech s výdrží, paže jsou ve vzpažení. Dále o nácvik floatingu (vznášení se ve vodě v tzv. Sebezáchovné poloze). Finální dovedností je dynamické splývání. Splývání nacvičujeme, jak v poloze na prsou tak i na zádech.

Splývání se provádí odrazem ode dna nebo stěny bazénu. V poloze na prsou splýváme se zadržným dechem, paže jsou vzpažené, dlaně pře sebe, hlava je mezi nataženými pažemi a pohled směřuje na dno bazénu. Dolní končetiny jsou napnuté a neprovádějí žádné pohyby.

### **4) Potopení**

Jedná se o potopení obličeje a dále celé hlavy ve vertikální poloze, zvládnutí orientace pod hladinou (otevřené oči) a zvládnutí přetáčivého pohybu ve vodě. Tato skupina by mohla být uvedena i jako první, protože podmiňuje jak plavecké dýchání, tak splývavou polohu.

Důležitým krokem je nácvik tzv. Řízeného dýchání, kdy je potřeba zadržet dech a pomalu vydechnout vzduch pod hladinou se současnou zrakovou kontrolou.

### **5) Základy záběrových pohybů a rozvoj pocitu vody**

Dovednost, která má těsnější vztah k samotnému plavání. Děti plochou ruky kreslí na hladině a pod hladinou různé tvary a později při pohybu paže vodou natáčejí dlaně kolmo na směr pohybu. Vhodné je, aby si rukou sevřenou v pěst nebo s prsty od sebe vyzkoušely i různou velikost záběrové plochy. Nejlepší je zkoušet vést ruku do tvaru „osmičky“. Lze tyto pohyby vykonávat i dolními končetinami. Při zdokonalování dovednosti vnímání vodního prostředí lze využívat nadlehčovací pomůcky. Z počátku pro ulehčení poloh bez kontaktu se dnem a také dále pro možnost soustředění na prováděné pohyby (Pokorná, 2007).

## **3.4 Speciální plavecké dovednosti**

Speciální plavecké dovednosti představují vyšší úroveň adaptaci na vodní prostředí. Nacvičují se po základních plaveckých dovednostech. Mezi ně řadíme potopení, plavání pod vodou, lovení předmětů, šlapání vody a skoky do vody (Roztočil a kol., 2012).

### **Obecné zásady pro nácvik:**

- využití zejména herní formy a různé pomůcky;
- dbáme na dodržování bezpečnostních pravidel;

- u každého prvku zdůrazňujeme jeho význam pro bezpečnost plavce;
- seznamujeme plavce s možnými riziky.

### **Mezi speciální dovednosti zařazujeme tyto:**

**Potápění** – provádíme po zadržení dechu s otevřenými očima. Pod hladinu se potápíme ze břehu (skokem) nebo z vody. Je důležité dostat tělo do vertikální polohy, aby námaha k potopení byla co nejmenší.

**Plavání pod vodou** – vzpažené paže, kraulové nohy ve velkém rozsahu. Pohyb nohama můžeme doprovázet mohutným současným záběrem paží vedeným až pod pás, paže vrátíme pod tělem opět do vzpažení.

- Rozložený prsový způsob: splývavá poloha, paže provedou mohutný záběr až pod pás, vrací se zpět těsně pod tělem a současně nohy zabírají prsovým kopem, tempo končí opět ve splývavé poloze.

**Lovení předmětů** – předměty lovíme z různých hloubek v závislosti na výšce a věku plavců, ale také na stupni osvojení základních plaveckých dovedností. Při lovení používáme známé techniky potopení a plavání pod vodou. Postupné zvyšování nároků (hloubka vody, kombinace s jinými dovednostmi apod.).

**Šlapání vody** – označujeme jako udržování plavce na hladině ve svislé poloze na jednom místě bez lokomoce vpřed a vzad. Šlapání vody se využívá i v dalších sportech (vodní pólo apod.). Využíváme ploutvové pohyby rukama a pohybů nohama, zvláště v jejich souhře.

**Skoky do vody** – Ve zdokonalovací výuce navazujeme na základní skoky a pády ze základních plaveckých dovedností, cílem by mělo být zvládnutí skoku po hlavě (šipka).

### 3.5 Základní plavecké způsoby

Plaveckým způsobem se rozumí technika provedení pohybu ve vodě, která je vymezena pravidly. V současnosti existují čtyři plavecké způsoby:

- **kraul** (volný způsob) – nejrychlejší způsob;
- **prsa** – nejrozšířenější, zároveň ale nejpomalejší styl a nejnáročnější na techniku;
- **znak** – jediný se plave na zádech, závodníci startují z vody odrazen od stěny bazénu;
- **motýlek** – nejmladší způsob, vznikl z prsou, velmi fyzicky i technicky náročný.

#### 3.5.1 Plavecký způsob kraul

##### Poloha těla

Snažíme se zaujmout takovou splývavou polohu těla, aby odpor při pohybu vpřed byl co nejmenší. Plavec leží na hladině v mírně šikmé poloze, ramena a horní část zad jsou částečně nad hladinou.

Základní didaktické kroky:

- ukázka splývání, pozorování, nejlépe doplněné komentářem;
- procvičování odrazů do splývání na prsou a na zádech, paže ve vzpažení;
- splývání na boku;
- odrazy do splývání s využitím plavecké desky.

Nejčastější chyby a možnosti opravy:

- hlava při vdechu je v záklonu nebo při výdechu v předklonu;
- pro nápravu chyb doporučujeme procvičit splývavé polohy.

##### Pohyby dolních končetin

Pohyby dolních končetin lze charakterizovat jako střídavé vlnivé kmitání v rozsahu maximálně 50 cm, špičky chodidel jsou natažené a směřují k sobě. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, kolenní kloub není v pohybu aktivní. Svalové úsilí je vyšší při pohybu dolů.

### Základní didaktické kroky

- ukázka, pozorování;
- v lehu na břicho na vyvýšeném místě (startovním bloku) střídavě kmitat nohama, pohyb vychází z kyčlí, pohyb směrem dolů je ve větším rozsahu než nahoru;
- nácvik záběrů v sedu na okraji (hraně) bazénu, úhel mezi trupem a stehny je tupý;
- kraulové nohy bez plavecké desky na krátkou vzdálenost, s omezeným dýcháním, hlava je skloněná.

### Nejčastější chyby a možnosti opravy

- krčení nohou v kolenou a provádění „pedálového pohybu“ jako při jízdě na kole;
- krčení nohou v kolenou se snahou odtlačit vodu vzad, ne dolů;
- pohyb je veden do zanožení, nohy se dostávají vysoko nad hladinu;
- chodidlo je ohnuté do „fajfky“ (nártky jsou přitaženy k bérům), plavec se obtížně pohybuje vpřed;
- pohyb jedné nohy není ve stejném rozsahu jako druhé (kulhání).

### **Pohyby horních končetin**

Pohyby horních končetin se podílejí na vytváření rozhodující hnací síly. Paže provádějí střídavý pohyb po uzavřené křivce a přenášejí se uvolněně, převážně v pokrčení vpřed vzduchem. Do vody se zanořují v pořadí ruka, předloktí, loket a rameno. Paži zasouvané do vody uvolněnou směrem dopředu (ramena se vytáčejí a usnadňují tím protilehlé straně vdech). Záběrová fáze pohybu končí, když ruka dosáhne úplného natažení vedle souhlasného stehna. Pohyb pravé a levé paže je koordinován tak, že paže se dobíhají do předpažení.

### Základní didaktické kroky:

- pohyb horních končetin na suchu nebo na mělčině;
- záběry horních končetin ve splývavé poloze při nadlehčení dolních končetin (piškoty, nudle, pás) a následné zapojení dolních končetin;
- plavání kraulových nohou na boku se střídáním polohy a přenosem paže vrchem.

Nejčastější chyby a možnosti opravy:

- záběrová fáze je vedena po nevhodné křivce – krácený záběr;
- záběrová fáze je prováděna v nevhodné poloze paže – nízký loket;
- nevhodná dráha přenosu – paže je vedena obloukem stranou;
- paže je při přenosu v nevhodné poloze, je pokrčená („nízký“ loket).

### **Dýchání a souhra pohybů končetin**

Plavecké dýchání se skládá z rychlého, intenzivního vdechu v krátké mezizáběrové přestávce a úplného postupného výdechu ústy i nosem v průběhu záběrové fáze a části přenosu. Rytmus dýchání je individuální – na jeden nebo více pohybových cyklů vždy na jednu stranu, nebo na jeden a půl či více pohybových cyklů na obě strany, střídavě na levou a pravou stranu.

Vdech provádíme po otočení hlavy k rameni ve chvíli, kdy paže na stejné straně záběr dokončila a paže na straně protilehlé ještě nezačala zabírat (Čechovská a kol., 2001).

### **3.5.2 Plavecký způsob znak**

#### **Poloha těla**

Poloha těla na zádech je vodorovná, pánev podsazená, ramena jsou u hladiny a boky o něco níže. Hlava je mírně přitažena bradou k hrudníku. Při záběru horních končetin dochází ke značným výkyvům těla kolem podélné osy (Čechovská a kol., 2001).

Základní didaktické kroky:

- procvičení splývavých poloh na zádech, změny poloh;
- odrazem ode dna splývání na zádech, po odrazu od stěny bazénu splývání na zádech i na boku (vydechujeme nosem, vzpažíme obě nebo pravou vzpažíme, levou připažíme);
- splývání po odrazu s využitím desky v poloze na prsou, u boků, pod hlavou a ve vzpažení.

Nejčastější chyby a opravy:

- tělo nezaujímá splývavou polohu;
- ruce plavce nejsou v prodloužení trupu;
- hlava je předkloněná.

Pro nápravu chyb více procvičit splývavé polohy a odrazy do splývání na zádech. Využijeme dopomoc nebo plavecké pomůcky. Je vhodné provádět cvičení na suchu.

### **Pohyby dolních končetin**

Pohyby dolních končetin jsou obdobné jako u kralu. Rotace ramen kolem podélné osy má vliv na pohyb pánve, dolní končetiny vyrovnávají polohu těla. Jejich záběry jsou mírně šikmé, ale jsou oporou pro záběry horních končetin vedené podél trupu.

Základní didaktické kroky:

- pozorování;
- nácvik záběrů v sedu na okraji (hraně) bazénu;
- znakové nohy po odrazu ode dna, později od okraje bazénu, následuje vysplývání;
- znakové nohy s deskou u boků, na hrudníku, pod hlavou a ve vzpažení.

Nejčastější chyby a možnosti opravy:

- záběr připomínající šlapání vody, tzv. pedálový pohyb;
- krčení nohou, kolena se objevují nad hladinou, snaha odkopnout vodu vzad.

K odstranění chyb doporučujeme návrat ke cvičení na suchu. Při cvičeních ve vodě je vhodné využívat plavecké pomůcky, které pomáhají zvládat znakovou polohu (plavecký pás, nudle, plavecká deska).

### **Pohyby horních končetin**

Obdobně jako u plaveckého způsobu kralu se jedná o střídavý pohyb probíhající po uzavření křivce. Pod vodou probíhá fáze záběrová a nad vodou fáze přenosu. Záběrová fáze začíná zasunutím uvolněně natažené paže do vody v šíři ramen. Dlaň zasouváme do vody malíkovou hranou a vedeme záběr dlaní podél těla pod hladinou a pozvolna paži ohýbáme v lokti.

Základní didaktické kroky:

- ukázka, pozorování;
- nácvik pohybu horních končetin na suchu nebo na mělčině;
- výuka souhry, začínáme na kratší vzdálenosti.



Oprava nejčastějších chyb:

- přenos paže a tím i zahájení záběru je vedeno stranou od osy plavce nebo ji kříží;
- záběr je veden v malé hloubce, protíná hladinu.

### **Dýchání**

Dýchání u znaku není nutné zvlášť nacvičovat. Nádech a výdech je však výhodné koordinovat s pohyby horních končetin. Nádech provádíme, kdy je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení, tzn. Před a po ukončení záběru (Čechovská a kol., 2001).

## **3.5.3 Plavecký způsob prsa**

### **Poloha těla**

Poloha plavce se v průběhu plavání mění. Při splývání se plavec snaží co nejvíce využít získanou rychlost a snaží se zaujmout optimální polohu. Při ukončení záběru horních končetin jsou naopak ramena a hlava v nejvyšší poloze, plavec jakoby „vstává z vody“ a je prohnutý v kříži. Je to okamžik vdechu, po kterém následuje prudké trčení vpřed, zanoření hlavy a fáze splývání (Čechovská a kol., 2001).

Základní didaktické kroky:

- ukázka, pozorování;
- po maximálním odrazu od stěny zaujmout ideální splývavou polohu;
- splývání s vlněním.

Oprava nejčastějších chyb:

- plavec nepřizpůsobí polohu průběhu pohybového cyklu;
- neschopnost zaujmout hydrodynamickou polohu.

Špatná koordinace a vyváženost rychlosti pohybů při provádění pohybového cyklu:

- při splývání zaujmout ideální polohu;
- při splývání najít schopnost uvolnění – odpočinku.

## **Pohyby dolních končetin**

Pohyby dolních končetin jsou současné a souměrné. Jedná se o jedny z nejnáročnějších plaveckých dovedností. Můžeme je rozdělit na fáze: přípravnou (skrčování), záběrovou a splývání. V průběhu přípravné fáze se nohy ohýbají v kolenou se snahou dostat chodidla k hladině.

V okamžiku přechodu do fáze záběrové dochází k vytočení špiček a tím i celých chodidel do stran. Následuje splývání, jehož délka je přímo úměrná intenzitě plavání.

Základní didaktické kroky:

- ukázka, pozorování;
- na suchu – leh na břicho na startovacím bloku, pohyb je zpočátku prováděn pasivně s dopomocí učitele, kamaráda;
- výuka záběru v závěsu u stěny;
- různé varianty cvičení s deskou.

Oprava nejčastějších chyb:

- nesouměrný záběr nohou;
- záběr je málo účinný;
- v konci přípravné fáze se naohýbají a nevytácejí chodidla.

## **Popis horních končetin**

Horní končetiny pracují současně a symetricky. Hovoříme o čtyřech fázích: přípravné, záběrové, přenosu a splývání. Fáze přípravná začíná ve vzpažení a paže se pohybují od sebe do stran asi 25 cm pod hladinou. Navazuje na ní fáze záběrová, která začíná ohnutím paží v loketním kloubu a záběrem šikmo dolů. V okamžiku, kdy dosáhnou dlaně úrovně loktů, přitahuje plavec ohnuté lokty pod hrudník. V okamžiku přitahování loktů se tělo plavce prohýbá, hlava a ramena se dostávají co nejvýše nad hladinu, boky zůstávají na hladině. Začíná fáze přenosu, což je prudké vytrčení paží vpřed a následné zaujmutí splývavé polohy. Plavec vydechuje, délka výdechu a splývání odpovídá frekvenci pohybových cyklů (Čechovská a kol., 2001).

Základní didaktické kroky:

- ukázka, pozorování;
- výuka pohybu na suchu nebo mělčině;
- výuka pohybu ve vodě;
- zařazení koordinačních cvičení.

Oprava nejčastějších chyb:

- záběr je veden po hladině;
- záběr je veden za osu ramenní;
- záběr je celý proveden klidným úsilím.

### **3.5.4 Plavecký způsob motýlek**

#### **Poloha těla**

Poloha těla je proměnlivá, což je ovlivněné vlněním celého trupu v průběhu hnacích pohybů horních a dolních končetin. Tento plavecký způsob se u dětí předškolního věku neučí, je velmi těžký (Čechovská a kol., 2001).

Základní didaktické kroky:

- ukázka, pozorování;
- výuka delfinového vlnění na suchu;
- výuka delfinového vlnění ve vodě.

Oprava nejčastějších chyb:

- poloha trupu je statická;
- příliš velký rozsah pohybu ramen vertikálním směrem.

#### **Pohyby dolních končetin a trupu**

Pohyb dolních končetin je součástí delfinového vlnění plavce. Pohyb dolních končetin a trupu začínáme po ukončení současného záběru nohou v dolní poloze. Tento pohyb provází zvednutí pánve a snížení ramen. Následuje pohyb nahoru až na úroveň hladiny, nohy jsou natažené, pohyb vychází z kyčelních kloubů. Současně klesá pánev a pohyb nohou dolů je zahájen opět z kyčelních

kloubů, přičemž dochází k mírnému ohnutí nohou v kolenou. Je to výsledek tlaku vody na záběrové části nohou (Čechovská a kol., 2001).

Základní didaktické kroky:

- vlnění v připažení;
- pro zpestření výuky zařadit tzv. Delfínové skoky (voda do pasu);
- vlnění s využitím ploutví.

Oprava nejčastějších chyb:

- nohy jsou při záběru příliš od sebe;
- malý rozsah záběru nohou ve vertikální rovině;
- přílišné krčení nohou v kolenou.

### **Pohyby horních končetin**

Pohyby horních končetin jsou současné a symetrické a podobají se kraulovým záběrům. Během jednoho cyklu provedou záběr pod hladinou a přenos vzduchem v kruhovém pohybu na počátek záběru. Záběr začínají obě paže před tělem v šíři ramen, plavec nastavuje dlaně mírně vně, paže jsou částečně ohnuté v lokti. První část záběru je charakteristická pohybem do strany, plavec se snaží „vyhmátnout“ vodu. Druhá polovina záběru, tzv. Odtlačování, probíhá při postupném natahování v loketních kloubech vzad a vzhůru až ke stehnům. Přenos je prováděn švihem nad hladinou, vně od podélné osy plavce (Čechovská a kol., 2001).

Základní didaktické kroky:

- ukázka, pozorování;
- delfínové skoky ve vodě s navazujícím záběrem horních končetin (důraz na druhou polovinu záběru);
- plavání krátkých úseků, zabírají pouze horní končetiny, nohy stabilizovány v kolenou nadlehčovací pomůckou.

Oprava nejčastějších chyb:

- záběr začíná a je veden příliš od ramen, ne po oblouku dovnitř;
- průběh záběru a jeho druhá část nemá zrychlující tendenci a intenzitu;

- přenos paží je částečně veden vodou.

## **Dýchání a souhra**

Dýchání je při motýlku obtížné, protože omezuje optimální přenos paží, frekvenci a tím i celkovou souhru. Vdech je prováděn v závěru záběru a na počátku přenosu horních končetin. Někteří plavci provádějí vdech na každý druhý nebo třetí pohybový cyklus paží. Celková souhra se vyznačuje tím, že na jeden záběrový cyklus horních končetin připadají dva záběry nohama (Čechovská, 2001).

### **3.6 Plavecké pomůcky**

*„Plavecké pomůcky jsou pro výuku v bazéně nezbytnou součástí. Usnadňují celý proces motorického učení, pomáhají překonávat psychické zábrany a vytvářejí pro žáky pocit bezpečí. Nabízejí oporu v labilním vodním prostředí a napomáhají tak lepšímu dosahování splývavé polohy“* (Neuls a kol., 2018).

Plavecké pomůcky se neustále zdokonalují, mění se jejich tvar, velikost a materiál, ze kterých jsou vyrobeny.

Plavecké pomůcky můžeme podle využití rozdělit do těchto skupin:

- pomůcky sloužící k nadlehčení;
- pomůcky sloužící k doplnění výuky;
- pomůcky sloužící ke zpestření výuky (k zábavě a hře).

Mezi nejpoužívanější pomůcky patří plavecký pás a plavecké desky různých velikostí, dále rozličné plovoucí hračky „žízaly“, vodní žíněnky, pingpongové míčky, hokejové puky apod.

K prvním patří plavecká deska – je zhotovena z lehkého materiálu, nejčastěji z polystyrénu, drží se oběma rukama na delší straně desky, paže jsou natažené (Neuls a kol., 2018).

K dalším pomůckám patří:

- pomocná tyč – používá se při prvních pokusech o plavání na hloubce nebo skocích do vody;
- obruče – jsou to kruhy zhotovené z lehkého materiálu, používají se při hrách na mělčině k prolézání, k přelézání nebo k podplouvání;
- nafukovací límečky – využívají se při plavání nejmenších dětí;

- plavecké brýle – mohou pomoci především těm jednotlivcům, kterým dělá potíže otevírání očí pod hladinou.

### 3.7 Přehled nejpoužívanějších pomůcek ve výuce plavání

V této kapitole uvádím přehled nejpoužívanějších pomůcek v plaveckém výcviku dětí, které využívá plavecká škola Zéva v Hradci Králové.

#### Plavecký pás

Principem pásů je, že pomáhají nadnášet tělo, neomezují v pohybu rukou a dítě může přirozeně ležet na vodě. Používá se pro nácvik plaveckých stylů prsa, kraul a znak. Plavecký pás (viz obrázek 2) můžeme využít s více pomůckami najednou např. s nadlehčovacími kroužky.



Obrázek 2: Plavecký pás

Zdroj: vlastní

## Plavecká deska

Plavecká deska (viz obrázek 3) patří mezi nejpoužívanější plaveckou pomůcku. Deska zlepšuje nadnášivost horní poloviny těla. Používá se k zdokonalení plavecké techniky.



Obrázek 3: Plavecká deska

Zdroj: vlastní

## Nadlehčovací kroužky a plavecká Dena deska

Kroužky nahrazují nafukovací rukávky. Dobře se nasazují a jsou spíše stabilizační. Často se využívají u začátečních plavců. Dena desku (viz obrázek 4) je možné využít při nácviku dýchání do vody a pro větší děti při nácviku prsových a kroulových nohou.



Obrázek 4: Nadlehčovací kroužky a Dena deska

Zdroj: vlastní

## **Plovák Žába**

Plovák Žába (viz obrázek 5) je určena spíše pro bojácné děti díky své velikosti. Dítě jí používá tak, že se chytí za ruce žabáka, tělem si na něj lehne, ale nohy nechá mezi nohama žabáka. Slouží hlavně pro zlepšení plaveckých nohou u kraulu.



Obrázek 5: Plovák žába

Zdroj: vlastní



## Nadlehčovací hranol

Nadlehčovací hranol (viz obrázek 6) se používá obdobně jako plavecká nudle. Slouží jako plavecká pomůcka při výuce plavání dětí i při individuálních plaveckých aktivitách. Také slouží při nácviu plaveckého stylu prsa. Umisťuje se pod trup žáka a tím plní stejnou funkci jako nadlehčovací pás. U plaveckých stylů znak a kraul se tato pomůcka tolik nevyužívá.



Obrázek 6: Nadlehčovací hranol

Zdroj: vlastní

## **4 Metodika práce**

### **4.1 Charakteristika dané skupiny**

Autorka bakalářské práce docházela k dětem z Mateřské školy Měník v okrese Hradec Králové. Tato mateřská škola dojížděla do městského bazénu jednou týdně. Do kurzu chodily děti ve věku 4 – 6 let. Ve třídě převažují chlapci. Děti jsou rozděleny do dvou skupin. V první skupině jsou děti starší, ti chodí plavat na velký bazén, druhá skupina zůstává na malém bazénku pro menší děti.

### **4.2 Nejčastější chyby u dané skupiny**

Tyto chyby se často opakovaly u skupiny mírně pokročilých:

- špatná splývavá poloha;
- špatná koordinace pohybů;
- špatné zakódování základního plaveckého pohybu;
- strach z velké plochy bazénu a hloubky;
- špatný rytmus dýchání;
- nácvik na suchu je důležitý;
- často špatně zvolené nadlehčovací pomůcky.

### 4.3 Výukový plán

Výukový plán zohledňuje psychomotorické zrání dětí v tomto období. Vychází z psychomotorických schopností a z již získaných plaveckých dovedností. Skládá se z 11 lekcí pro děti předškolního věku. Autorka práce při sestavování výukového plánu měla možnost si většinu plaveckých činností s danou skupinou vyzkoušet. Ke zpestření a upoutání pozornosti dětí zvolila k plavecké výuce různá říkadla a písňe.

Metodická příprava:

<b>Hodina: 1.</b>
<b>Cíl hodiny:</b> adaptační hodina, přezkoušení plavecké dovednosti, dýchání do vody
<b>Pomůcky:</b> mosty (matrace, žížaly), balónky, kelímky

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	<b>Úvodní část:</b> Nástup dětí, spočítání dětí, rozcvička, dětem pomůžeme dát pásky	„Brambora“
5 min.	<b>Hlavní část:</b> Seznámení s vodou – všichni se chytíme za ruce, uděláme hada a jdeme po bazénu. Uděláme kolo kolo... a báb Zkoušíme, kdo se potopí	„Had leze...“ „Kolo, kolo...“
5 min.	Nasadíme pásky: děti se samostatně pohybují ve vodě – rozházíme barevné balónky na hladinu a děti je sbírají podle barev nazpět do koše. Až děti budou hotové posadí se na schůdek a necháme každému jeden balónek, který se snaží co nejrychleji dofoukat k oknu a nazpět.	„Čáp ztratil čepičku...“ „Radili se kuchaři...“
5 min	Dýchání do vody – děti sedí na schůdku, nejdříve dýchají do kelímku s vodou a poté se snaží dýchat do vody na bazéně	
5 min.	<b>Závěrečná část:</b> Nástup dětí Pochvala dětí Rozloučení s básničkou	„Ať je teplo nebo zima...“

<b>Hodina: 2.</b> <b>Cíl hodiny:</b> SPL (splývavá poloha), KN (kraulové nohy)
<b>Pomůcky:</b> pásy, VD, kapři, 5 matrací

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	<b>Úvodní část:</b> Nástup, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásy	„Hlava, ramena...“
5 min.	Hlavní část: Děti si sednou na schůdek, opláchnou si ramínka, břicho, obličej. Cákání rukama. Dýchání do vody.	„Dešťové kapičky...“ „Prší, prší...“ „Talířek je kulatý...“
5 min.	Běh ve vodě – semafor, instruktor střídá v ruce červený nebo zelený kroužek – když je zvednutý červený kroužek, děti zůstanou stát a dýchají do vody, když zelený, tak běží	
5 min.	KN + velká deska	„Levá, pravá...“
5 min.	Potápění – uděláme kolo a zpíváme písničku, na konci se děti snaží potopit	„Kolo, kolo...“
5 min.	Nácvik SPL – ručkování po obvodě bazénu, děti zkusí zvednout nohy ode dna	
5 min.	Sbírání kaprů podle barev na matrace, instruktor individuálně bere děti a pokládá je na břicho a na záda	
5 min.	<b>Závěrečná část:</b> Nástup Pochvala dětí Rozloučení	„Ať je teplo...“

<p><b>Hodina. 3.</b>  <b>Cíl hodiny:</b> SPL (splývavá poloha), KN (kraulové nohy), ZN (znakové nohy)  <b>Pomůcky:</b> rybník (3 žížaly, spojky), silná zvířata</p>
---

Čas	Činnost	Pomůcky
5 min.	<b>Úvodní část:</b> Nástup, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásky	„Brambora“
5 min.	<b>Hlavní část:</b> Děti si sednou na schůdek, opláchnout se a udělají malý mlýnek rukama. Nácvik ZN, KN – střídáme, děti rozkopou pořádně nohy, instruktor dětem individuálně vede nohy	„Mele mlýnek...“ „Levá, pravá...“
5 min.	KN – znovu u okraje na bříše. Potom od schůdku k oknu a nazpět s deskou.	
10 min.	Následně děti vylezou na břeh, po jednom skočí do vody, vezmou si zvířátko, doplavou KN k rybníku, podplavou ho, dají tam zvířátko, vyplavou a pokračují dokola KN	
5 min.	SPL – s hranolem děti zkusí samostatně ležet na bříšku a na zádech	
10 min.	ZN + hranol	
5 min.	<b>Závěrečná část:</b> Nástup Pochvala Rozloučení	„Ať je teplo...“

<b>Hodina: 4.</b>
<b>Cíl hodiny:</b> SPL(splývavá poloha), KN (kraulové nohy), ZN (znakové nohy)
<b>Pomůcky:</b> úly, balónky

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	<b>Úvodní část:</b> Nástup, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásky	„Foukej, foukej...“
5 min.	<b>Hlavní část:</b> Děti sedí na schůdku, nácvik dýchání do vody, zkusíme pusou i nosem. Polítí děti z konvky, bez otírání očí. Skoky po bazéne	„Radili se kuchaři...“ „Prší, prší voda kape...“
5 min.	KN – nejdříve v sedě, potom na bříšku. Instruktor pomáhá a opravuje děti	
10 min.	Dětem nasadíme kroužky, stoupnou si na břeh a po jednom ze skoku, do natažených rukou jeden balónek a kopou k úlu. Balónek uklidí a plavou nazpět.	
5 min.	Potápění – každé dítě jeden balónek, hra na nosorožce – posouváme ho nosem, poté ho posouváme čelem, přitáhnout bradu k hrudníku	
5 min.	ZN – plavou z přístavu (schůdek) k oknu a nazpět. Ruce s kroužky pod hlavou	
5 min.	<b>Závěrečná část:</b> Nástup Pochvala Rozloučení	„Ať je teplo...“

**Hodina: 5.**

**Cíl hodiny:** SPL (splývavá poloha), KN (kraulové nohy), KND (kraulové nohy s dýcháním), PR (prsové ruce)

**Pomůcky:** zelená a modrá matrace, vodolepky zvířátek

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	<b>Úvodní část:</b> Nástup, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásky	„Brambora...“
5 min.	<b>Hlavní část:</b> Krokodýl (natažené nohy), pod schůdky, k tomu přidáme KN. Děti si sednou na schod, instruktor jde s konvičkou, děti se schovávají pod vodu, kdo se neschová, toho malinko polije	„Krokodýl, botičky si prochodil...“ „Dešťové kapičky...“ „Talířek je kulatý...“
5 min.	Bobbing – dýchání pusou i nosem. Děti zkusí potopit obličej a k tomu dýchají do vody. Nácvik KND – na břicho s držetím okraje	
10 min.	Děti si vezmou velkou desku, stoupnou si na břeh, nalepí si vodolepku na desku, skočí do vody, kopou KN k zelené a modré matraci, vodolepky zvířátek rozdělují podle toho, kde zvíře žije (např. Ryba ve vodě – modrá matrace, kočka na suchu – zelená matrace). Další kolo KND individuálně s instruktorem.	„Já mám koně...“
5 min.	Hranol obkročmo – koně	
5 min.	<b>Závěrečná část:</b> Nástup Pochvala Rozloučení	„Ať je teplo...“

**Hodina:** 6.

**Cíl hodiny:** SPL (splývavá poloha), KND (kraulové nohy s dýcháním), PN (prsové nohy), PR (prsové ruce)

**Pomůcky:** nafukovací kruhy balónky, 3krát obruč

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	Úvodní část: Nástup, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásky	„Namaluj mi Aničko...“
5 min.	Hlavní část: Chytíme se za ruce, uděláme hada a jdeme po obvodu bazénu. Uděláme kroužek za ruce, rozpočítáme děti na první a druhý. Jedničky si lehnou na břicho nebo na záda a dvojky utíkají, potom se vymění	„Had leze...“ „Pásla ovečky...“
10 min.	Děti si vezmou velkou desku, samostatný skok do vody, balónek do otvoru VD, KND + VD + balónek podle barev do nafukovacích kruhů	
10 min.	PN – nácvik na schůdku s hranolem pod břichem, pak zkusíme dokola s hranolem a velkou deskou	
5 min.	PR – nejdříve zopakujeme na schůdku, potom na hranolu vleže	„Namaluj mi Aničko...“
5 min.	3 × obruč – trénujeme rytmické dýchání, v každé obruči výdech s hlavou pod vodou	
5 min.	<b>Závěrečná část:</b> Nástup Pochvala Rozloučení	„Ať je teplo...“



Hodina: 7. Cíl hodiny: KND (kraulové nohy s dýcháním), ZN (znakové nohy), PN (prsové nohy)
Pomůcky: matrace, spoj. pásky, vodolepky, malá deska, chaloupka z desek

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	<b>Úvodní část:</b> Nástup dětí, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásky	„Mele mlýnek...“
5 min.	<b>Hlavní část:</b> dýchání do vody: nejdříve v sedě, potom na břicho, držení okraje a k tomu KN	
5 min.	V chůzi z přístavu (schůdek ve vodě) k oknu kraulový mlýnek a nazpět	
10 min.	KND – děti ze skoku nalepí vodolepku na matraci, kopou KND k chaloupce, nalepí vodolepku a kopou nazpět.	
5 min.	ZN – ruce dle šikovnosti (pod hlavou, vedle těla nebo s deskou)	
5 min.	PN – nejdříve zopakujeme na schůdku, potom s hranolem v leže.	
5 min.	<b>Závěrečná část:</b> Nástup Pochvala Rozloučení	„Ať je teplo...“

**Hodina:** 8.

**Cíl hodiny:** KND (kraulové nohy s dýcháním), ZN (znakové nohy), PN (prsové nohy), PR (prsové ruce)

**Pomůcky:** balónky, rybník, skluzavka

Čas	Činnost	Pomůcky
5 min.	<b>Úvodní část:</b> Nástup, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásky	„Mele mlýnek...“
10 min.	<b>Hlavní část:</b> Po jednom proplutí obručí – natažené ruce – prosplývání bez pásky, potom ručkování podél kraje s KN, na schůdku dýchání do vody s obličejem ve vodě – 5× nádech, výdech	„Talířek je kulatý...“
5 min.	Podél schůdku KN a k tom kraulový mlýnek (kraulové ruce)	
10 min.	Děti na břehu, ze skoku balónek v natažených rukách s hlavou pod vodu k rybníku KND, podplavat, balónek nechat v rybníku, vyplavat. Nazpět ZN s rukama podél těla	
5 min.	PN – s hranolem a velkou deskou dokola bazénu	
5 min.	Skluzavka – kdo nezvládne, pomůže instruktor	
5 min.	<b>Závěrečná část:</b> Nástup Pochvala Rozloučení	„Ať je teplo...“

<p><b>Hodina:</b> 9.  <b>Cíl hodiny:</b> KND (kraulové nohy s dýcháním), ZN (znakové nohy), PRD (prsové ruce s dýcháním), kraulová vrtule</p>
<p><b>Pomůcky:</b> strom (žížaly, velká spojka), kroužky, spojené matrace</p>

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	<p><b>Úvodní část:</b>  Nástup dětí, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásky</p>	„Hlava, ramena, kolena...“
5 min.	<p><b>Hlavní část:</b>  Děti z přístavu, opláchnutí, bobbing. Soutěž, kdo nejdéle vydrží pod vodou</p>	
10 min	<p>Děti na schůdku – PR – zkusíme plavat PR pod vodou, k oknu a nazpět, zkusíme i PRD</p>	
10 min.	<p>Spojené matrace, děti nejdříve jdou jako pejsci po čtyřech, potom běh, válení sudů a kdo chce kotrmelce dopředu</p>	
10 min.	<p>Nasadíme pásky, děti plavou KND, kroužek v ruce jak volant, ozdobí „strom“, nazpět ZN</p>	
5 min.	<p><b>Závěrečná část:</b>  Nástup  Pochvala  Rozloučení</p>	„Ať je teplo...“

<b>Hodina:</b> 10. <b>Cíl hodiny:</b> velký bazén – zkouška, závody
<b>Pomůcky:</b> hračky

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	Úvodní část: Nástup dětí, spočítání dětí, rozcvička, dáme dětem pásky	„Hlava, ramena, kolena...“
15 min.	Hlavní část: Adaptace na velkém bazénu – opláchnutí, dýchání, KN u okraje. Plavání KN s VD (velká deska). Zkusíme, kdo skočí do velkého bazénu. Přejdeme nazpět na malý bazén	
5 min	Semafor – děti drží velkou deesku, na červenou stojí a bublají do vody, ne zelenou kopou KN dokola	
10 min.	Závody KN, zvlášt' holky a chlapci	
5 min.	Volná hra dětí v malém bazénu	
5 min.	Závěrečná část: Nástup Pochvala Rozloučení	„Ať je teplo...“

<b>Hodina:</b> 11. <b>Cíl hodiny:</b> návštěva aquacentra
<b>Pomůcky:</b> pásy, hračky

Čas	Činnost	Poznámky
5 min.	Úvodní část: Nástup dětí, spočítání dětí, rozvíčka, dáme dětem pásy	
35 min.	Hlavní část: Návštěva aquacentra	
5 min.	Závěrečná část: Nástup Pochvala Rozloučení	„Ať je teplo...“

## 5 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření uceleného výukového plánu a seznámení s nejčastějšími chybami, které se u dětí předškolního věku objevují a často opakují.

První část bakalářské práce je věnována seznámení s tématem. Jsou zde vymezeny základní pojmy týkající se charakteristiky předškolního věku, vývoje dítěte, plavání a plaveckých pomůcek. Součástí práce jsou definovány základní pojmy plaveckých způsobů a plaveckých dovedností. Autorka zde popisuje nejenom základní plavecké dovednosti, ale i speciální plavecké dovednosti.

Ve druhé části bakalářské práce se autorka věnuje metodice práce, kde vytvořila vhodné jednotlivé lekce výuky plavání pro danou věkovou skupinu. Dále jsou zde uvedeny nejčastější chyby dané skupiny vyzorované z plaveckých hodin u dětí předškolního věku z mateřské školy Měník v okrese Hradec Králové.

Po absolvování tohoto výukového plánu bylo autorkou zjištěno, že všechny děti byly schopny správné plavecké techniky se správným dýcháním až na jednoho chlapce, který se od začátku bál vody. Proto s ním byl nácvik plavání velmi obtížný. I přes velkou snahu, jak autorky tak chlapce zvládl překonat strach z vody. Díky vhodně vybraným básničkám a písním se děti do výukových lekcí lépe zapojily. Používání básniček a písní se pro děti při hodinách velmi osvědčilo a to vedlo ke zpestření výukových lekcí.

V závěru je vypsán seznam použitých básniček a písní k výukovému plánu a seznam fotografií pro lepší pochopení daných činností.

Pevně věřím, že tato bakalářská práce se stane dobrým pomocníkem pro výuku plavání dětí předškolního věku.

## 6 Seznam literatury

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ, 2008. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-421-2.

BAJGAROVÁ, Iva, Hana DVOŘÁKOVÁ a Hana TÁBORSKÁ. Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku. *Vemeste.cz* [online]. 2001 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku/>

BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána, 1994. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-837-7.

ČECHOVSKÁ, Irena, 2001. *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování*. Praha: Grada. ISBN 80-247-9049-1.

ČECHOVSKÁ, Irena, 2002. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat : plavecká výuka předškolních dětí : hry a říkadla do vody*. Praha: Grada, Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER, 2019. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4283-3.

DVOŘÁK, Josef, 2003. *Vývojová verbální dyspraxie*. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, Logopaedia clinica. ISBN 80-9025-365-2.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2009. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: ISBN 978-80-86307-94-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.

HOCH, Miloslav, 1983. *Plavání: teorie a didaktika : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Praha: SPN.

HOCH, Miloslav, Taťána BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ a Karel JUŘINA, 1973. *Některé problémy didaktiky plavání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

HOCH, Miloslav, 1991. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia. ABC sportu. ISBN 80-7033-055-4.

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

- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LIEVEGOED, Bernard Cornelis Johannes, 1992. *Vývojové fáze dítěte*. Praha: Baltazar. ISBN 80-900307-7-7.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK, 2007. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MICHALOVÁ, Zdeňka. *Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky* [online]. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <http://www.rvp.cz/clanek/24/1266>
- MINAŘÍKOVÁ, Gabriela, 2022. *Jak naučit děti plavat hladce, aneb, Plavání s Plavlem a Plavlínou*. Ilustroval Tařána PAJEROVÁ. ISBN 978-80-11-00679-2.
- NEULS, Filip, Dušan VIKTORJENÍK, Jiří DUB, Marcin KUNICKI a Zbyněk SVOZIL, 2018. *Plavání: (teorie, didaktika, trénink)*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5419-1.
- POKORNÁ, Jitka, 2007. *Plavecké začátky. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, ISSN 1210-7689.
- POKORNÁ, Jitka, 2008. *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : UK FTVS, 2008. ISBN 978-80-86317-58-8.
- RESCH, Johann a Erich KUNTNER, 1997. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-18-5.
- ROZTOČIL, Tomáš a Brigita STLOUKALOVÁ. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto* [online]. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: [https://www.pklit.cz/technika/01\\_zakladni\\_plavecke\\_dovednosti.pdf](https://www.pklit.cz/technika/01_zakladni_plavecke_dovednosti.pdf)
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.



## **7 Přílohy**

Příloha A – seznam básniček a písniček použitých v bakalářské práci

Příloha B – ukázka fotografií z výuky plavání u dětí předškolního věku

Příloha C – souhlas rodičů

## Příloha A – seznam básniček a písniček

### **Brambora**

Koulela se ze dvora,

Takhle velká brambora.

Neviděla, neslyšela,

Že na ní padá závora.

Kam koukáš ty závoro,

Na tebe ty bramboro.

Kdyby tady projel vlak,

Byl by z tebe bramborák.

### **Ať je teplo**

Ať je teplo nebo zima

Ve vodě je vždycky prima.

Hurá, hurá, hurá.

Nashledanou hezký den,

sejdeme se za týden.

### **Had leze z díry**

Had leze z díry,

vystrkuje kníry.

Za ním leze hadice,

má červené střevíce.

Bába se ho lekla,

na kolena klekla.

Nic se nebo, nelekej,

Do vody neutíkej.

### **Kolo kolo**

Kolo, kolo, mlýnský,  
za čtyři rýnský,  
kolo se nám polámalo,  
mnoho škody nadělalo,  
udělalo bác.

Vezmeme si hoblík pilku,  
zahrajem si ještě chvilku.

Až to kolo spravíme,  
tákhle se zatočíme.

### **Radili se kuchaři**

Radili se kuchaři, co dobrého uvaří.

Rozhodli se pro čočku, byl to oběd pro kočku.

Teče teče vodopád, podívejte děti/kluci/holky jak, cáká to, cáká to,  
hlavně pozor na bláto.

### **Levá, pravá**

Takhle cvičí pravá ruka, takhle cvičí levá ruka.

Takhle cvičí hlavička, takhle roste travička.

Ruce, ruce, ručičky, máte pěkné prstíčky.

Máte pěkné dlaně, zatleskáme na ně.

### **Prší, prší voda kape**

Prší, prší voda kape,

starý medvěd bláto šlape,

a točí se do kolečka,

a stočí se do klubíčka.

### **Dešťové kapičky**

Dešťové kapičky,

dostaly nožičky.

Běhaly po plechu,

dělaly neplechu-

Kocour spal v okapu,

spadly mu na tlapu.

Jejda, ten naříkal,

mňoukal a utíkal!

### **Mlýnek**

Mlýnek mele, až se třese,

vodička mu štěstí nese.

Mlýnek mele jen se točí,

jenom vlnka přes něj skočí.

### **Krokodýl**

Krokodýl, krokodýl, troje boty prochodil.

Na čtvrté se nemůže, všude bláto, kaluže.

Když jde koupit housky, musí chodit bosky.

Naříká si tuze, jaká je to chůze.

Svět ho mrzí, v očích má slzy,

chytil rýmu, jde pro medicínu.

Kdo mu dá na boty? A to budeš zrovna ty!

### **Namaluj mi Aničko**

Namaluj mi Aničko,

na hladinu srdíčko.

Levá, pravá maluje

Anička se raduje.

### **Pumpovaly dvě panenky**

Pumpovaly dvě panenky, rozlámaly pumpu.

Pan domácí kouká z okna „Spravte mi tu pumpu!“

Dvě panenky nepřestaly, pumpovaly dále,

Pan domácí koukal z okna „I pro pana krále!“

### **Hlava ramena**

Hlava, ramena, kolena, palce

kolena, palce, kolena, palce,

hlava, ramena, kolena, palce,

oči, uši, pusa, nos.

### **Talířek je kulatý**

(nachystáme ukazováček a celou rukou kroužíme)

Talířek je kulatý, polévka je horká,

(vložíme jméno svého dítěte)

Vendulka se nespálí,

do polévky fouká (foukáme).

### **Foukej, foukej**

Foukej, foukej, větríčku,

shod' mi jednu hruštičku.

Shod' mi jednu nebo dvě,

budou sladké obě dvě.

### **Pásla ovečky**

Pásla ovečky v zeleném háječku,

pásla ovečky v černém lese.

Já na ní dupy, dupy, dup,

ona zas cupy, cupy, cup.

Houfem ovečky, seberte se všecky,

houfem ovečky, seberte se.

## Příloha B – seznam fotografií

Ukázka fotografií z plavecké výuky













## Příloha C – souhlas rodičů

Písemná forma souhlasu s fotografováním

### Sdělení rodičům

Vážení rodiče,

jsem studentka 3. ročníku pedagogické fakulty TU v Liberci obor předškolní pedagogika.  
Tímto Vás žádám o svolení k fotografování Vašeho dítěte a využití pro účely bakalářské práce na  
téma „Plavání předškolních dětí“.

Děkuji  
Barbora Špuláková

Jméno dítěte

ADELA KUBOVA'  
ZELA MUVKOVA'  
VOJTECH SOUCEP  
ANTONIN SOUCEP  
MAXIM BICISTE  
VIT KUBISTA  
ANETA URBANOVA'  
JOSEF VANICEK  
JUSTYNA PAVLICKOVA'

Podpis zákonného zástupce

*[Handwritten signatures of legal representatives]*