

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ANALÝZA PŘEDPLAVECKÉ VÝUKY U DĚTÍ SE ZRAKOVÝM A TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Bakalářská práce

Autor: Lenka Džubáková

Studijní program: Aplikované pohybové aktivity – speciálně pedagogický
základ

Vedoucí práce: Mgr. Klára Botková

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Lenka Džubáková

Název práce: Analýza předplavecké výuky u dětí se zrakovým a tělesným postižením

Vedoucí práce: Mgr. Klára Botková

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Bakalářská práce zkoumá předplaveckou výuku dětí se zrakovým a tělesným postižením se zaměřením na jejich adaptaci ve vodním prostředí. Teoretická část se zabývá rozdělením na jednotlivé typy tělesného postižení a biomechaniku plavání. Praktická část se soustředí na tři děti zapojené do speciálně upraveného plaveckého programu, kde byl mimo jiné využit Halliwickovu metodu koncept a prvky metodiky Konev Českého paraplování. Výzkum probíhal od září 2022 do března 2024 a sledoval rozvoj plaveckých dovedností pomocí pozorování a testování dle škály Štochla (2005). Prostřednictvím případových studií práce hodnotíme vývoj plaveckých dovedností u dětí, které má vliv na zlepšení kvality jejich života. Výzkum zdůrazňuje přínos plavání pro sociální začlenění a pěstování nezávislosti a jejich sebedůvěry. Děti dosáhly významných pokroků v plaveckých dovednostech i přes zdravotní komplikace. Studie potvrdila důležitost individuálního přístupu, přizpůsobení výuky speciálním vzdělávacím potřebám dětí a využití hravých plaveckých jednotek. Plavání se ukázalo jako vhodná aktivita pro rozvoj motorických a sociálních dovedností u dětí s různým typem postižení.

Klíčová slova:

plavání, předplavecké dovednosti, zrakové a tělesné postižení, výuka hrou, získání sebevědomí, pocit jistoty a radosti

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Lenka Džubáková
Title: Analysis of pre-swimming lessons for children with visual and physical disabilities

Supervisor: Mgr. Klára Botková
Department: Department of Adapted Physical Activities
Year: 2024

Abstract:

The thesis explores pre-swimming education of children with visual and physical disabilities, focusing on their adaptation in the water environment. The theoretical part deals with the classification of individual types of physical disabilities, the biomechanics of swimming, and the role of applied physical education in promoting inclusion. The practical part focuses on three children involved in a specially adapted swimming program, which utilized the Halliwick method and the elements of the Konev Methodology of Czech para-swimming. The research, conducted from September 2022 to March 2024, monitored the development of swimming skills through observation and testing according to the Štochl Scale (2005). Through case studies, the thesis evaluates the development of children's swimming skills, which have an on improving their quality of life. Study highlights the benefits of swimming for social inclusion, fostering independence, and building their self-confidence. The children showed significant progress in swimming skills despite health complications. The study confirmed the importance of an individual approach, adapting teaching to the special educational needs of children, and using playful swimming units. Swimming has proven to be a suitable activity for development of motor and social skills in children with disabilities.

Keywords:

swimming, pre-swimming skills, visual and physical disabilities, playful learning, gaining self-confidence, feeling confident and joy

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Kláry Botkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2024

.....

Děkuji Mgr. Kláře Botkové za cennou pomoc, odborné vedení, podnětné rady a užitečnou zpětnou vazbu během zpracování bakalářské práce. Také bych ráda vyjádřila svou vděčnost dětem z APA plavání a jejich rodičům za jejich ochotu a přispění k realizaci výzkumu. Jejich spolupráce byla pro vznik této práce klíčová. Nemohu opomenout ani na vyjádření vděčnosti své rodině, která mi poskytla nejen podporu a dostatek prostoru, ale také motivaci pro úspěšné dokončení mého výzkumu a celé bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
Zkratky.....	9
1 Úvod do problematiky.....	10
2 Teoretická část	11
2.1 Plavání.....	11
2.2 Biomechanika ve vodním prostředí.....	13
2.3 Důležitost zařazení plavecké výuky u dětí se SVP do tělesné výchovy.....	15
2.4 Osoby se speciálními vzdělávacími potřebami	17
2.5 Adaptace na vodní prostředí u dětí se zrakovým a tělesným postižením	20
2.6 Praktický pohled na plavce	22
2.7 Plavání jako klíčová aktivita pro rozvoj dovedností dětí se SVP	26
3 Cíle	28
3.1 Hlavní cíl.....	28
3.2 Dílčí cíle	28
3.3 Výzkumné otázky:.....	28
4 Metodika	29
4.1 Výzkumný soubor	29
4.1.1 Halliwickova metoda	30
4.1.2 Metodika Konev	31
4.2 Metody sběru dat	32
5 Diskuse	36
6 Výsledky.....	38
6.1 Anketní šetření u dítěte 1	38
6.2 Anketní šetření u dítěte 2	41
6.3 Anketní šetření u dítěte 3	44
6.4 Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností.....	46
6.5 Hodnocení docházky.....	49
6.6 Plavecké jednotky.....	50
6.6.1 Plavecká jednotka 1.....	51
6.6.2 Plavecká jednotka 2.....	53

6.6.3	Plavecká jednotka 3	55
6.6.4	Plavecká jednotka 4	57
6.6.5	Plavecká jednotka 5	59
6.6.6	Plavecká jednotka 6	61
6.6.7	Plavecká jednotka 7	63
6.6.8	Plavecká jednotka 8	64
7	Závěr	67
7.1	Výzkumné otázky	68
8	Souhrn	70
9	Summary.....	71
10	Referenční seznam	73
11	Přílohy	77
11.1	Dětská říkadla a písničky	77
11.2	Fotky z plaveckého kurzu APA z AC Baluo	84
11.3	Informovaný souhlas.....	88

ZKRATKY

AC Baluo	- Aplikační centrum Baluo v Olomouci
APA	- "Adapted Physical Activity" (Aplikované pohybové aktivity)
APE	- „Adapted Physical Education“ (Aplikovaná tělesná výchova)
CI-MAT	- "Comprehensive Integrative Multisystemic Aquatic Therapy" (Komplexní integrovaná multisystémová vodní terapie)
CP-ISRA	- "Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association" (Mezinárodní asociace pro sporty a rekreaci osob s mozkovou obrnou) - CP1-CP8
DMO	- Dětská mozková obrna neboli MO - mozková obrna
FTK	- Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci – specializace na studium tělesné výchovy, sportovních věd, kineziologie, fyzioterapie a dalších oblastí souvisejících s tělesnou kulturou a zdravím.
GMFM	- Test "Gross Motor Function Measure" - standardizovaný testovací nástroj k posouzení změn v hrubé motorické funkci u dětí s mozkovou obrnou
IBSA	- „The International Blind Sports Federation“ (Mezinárodní sportovní federace pro nevidomé) Klasifikace do kategorií B1, B2, B3, a B4 podle závažnosti postižení
ICF	- "International Classification of Functioning, Disability and Health" (Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví - MKF) vyvinutá WHO
SVP	- Speciální vzdělávací potřeby
SWIM	- "Test Swimming With Independent Measurement" (Test plavání s nezávislým měřením)
WHO	- "World Health Organization" (Světová zdravotnická organizace) specializovaná agentura Organizace spojených národů, která se zaměřuje na mezinárodní veřejné zdraví

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Má volba tématu bakalářské práce byla přirozeným vyústěním mé praxe ve studijních letech na FTK, které jsem realizovala v AC Baluo v Olomouci. Mé první kroky vedly k práci s dětmi bez zdravotního omezení, které se nejprve jako začátečníci seznamovaly s vodou a učily se základním plaveckým dovednostem. Postupem času jsem měla možnost nahlédnout do výuky pokročilejších plavců, kteří již ovládali plavání s ploutvemi a šnorchlem. Vyzkoušela jsem si také vodní výuku aqua aerobiku, kde jsem vedla skupinu dospělých žen.

V posledních dvou letech jsem se zaměřila především na oblast, která mě nejvíce zaujala, a to na plavání a adaptaci předškolních a mladších školních dětí se zdravotním postižením ve vodním prostředí. Fascinovalo mě, vést a pomáhat těmto dětem poznávat vodní prostředí. Sledovala jsem, jak reagují na nové plavecké dovednosti, a jak to vše ovlivňuje jejich zájem na plaveckých lekcích. Zaměřila jsem se na vytvoření hravých plaveckých jednotek, které byly uzpůsobeny pro zábavné a efektivní učení dětí ve věku 5 až 7 let. Celá tato cesta mi poskytla unikátní příležitosti pro osobní i profesní růst a stala se důležitou inspirací pro téma mé bakalářské práce.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Plavání

Plavání je definováno Čechovskou et al. (2018) jako pohyb člověka ve vodě, který je realizován prostřednictvím pohybů končetin a trupu a umožňuje přemísťování z jednoho místa na jiné. Tato definice odkazuje na plavání jako na způsob lokomoce ve vodě. V širším kontextu zahrnuje plavání širokou škálu vodních aktivit, které se odehrávají jak na povrchu, tak pod vodní hladinou, v různých polohách, a to i s využitím pevných opor.

Plavání se řadí mezi disciplíny, které jsou součástí soutěžního sportu, včetně olympijských a paralympijských her, a zahrnuje množství disciplín jak soutěžního, tak nesoutěžního charakteru. K mezinárodně uznávaným formám plavání patří zimní plavání, víceboje a týmové sporty jako podvodní rugby či hokej. Kromě toho se v rámci vodních aktivit provozuje aqua-fitness, které je zaměřené na udržování a rozvoj fyzické kondice. Plavání nabízí také příležitosti pro regeneraci a poskytuje zážitkové zkušenosti. Pro efektivní využití těchto přínosů je zásadní plavecká gramotnost, získaná skrze systematickou výuku, která zahrnuje i specializované programy jako je například baby plavání. V kontextu plaveckého vzdělávání rozlišujeme mezi přípravnou, základní a zdokonalovací výukou. Speciální kategorie, jako je kondiční, rekreační, zdravotní či záchranné plavání a potápění, jsou přizpůsobeny pro podporu specifických potřeb a cílů jednotlivců v rámci tzv. aplikovaného plavání. Plavecké kompetence jsou dále využívány v řadě vodních sportů jako je sportovní plavání, kanoistika, veslování a jachting. Vodní prostředí má výrazný vliv na člověka, ovlivňuje pohyb a polohu těla ve vodě a je zásadní pro interakci mezi gravitací, hydrostatickým tlakem, hustotou vody a těla. Efektivní plavání vyžaduje adaptaci na odpor vody a využití jejího vztaku pro zlepšení hydrodynamické polohy a efektivity pohybu. (Čechovská et al., 2018).

Plavecká tréninková jednotka

Je pečlivě strukturovaný program, který je plánován, řízen a evidován instruktorem s cílem rozvíjet a zdokonalovat plavecké dovednosti a fyzickou kondici. Tento komplexní program může být doplněn o specifická technická cvičení prováděná na suchu. Tréninková jednotka se skládá z několika navazujících částí. Úvodní část slouží k seznámení plavců s nastávajícími úkoly a náplní tréninku. Zahrnuje rozcvičku na suchu, která se skládá z dynamické části zaměřené na zahřátí a mobilizaci svalů a kloubů a speciální části, která připravuje tělo na specifické pohyby vykonávané při plavání. Hlavní část je zaměřena na rozvoj klíčových plaveckých aspektů, jako je koordinace pohybů, síla, vytrvalost, stabilizace techniky a proměnlivost dovedností při únavě. Závěrečná část tréninkové jednotky je věnována regeneraci

vedoucí k uvolnění a odstranění svalového i psychického napětí. Tento přístup umožňuje plavcům zlepšovat jejich techniku a fyzickou kondici. Rozvoj základních plaveckých dovedností, jako je dýchání, splývání a pohyby končetin, je důležitý pro efektivní pohyb ve vodě a pro dosažení hydrodynamické polohy minimalizující odpor vody. Dále rozvoj pocitu vody a pohybových schopností přispívá k lepšímu využití propulzních sil. Tato dovednostní a senzomotorická učení jsou podstatná pro zdokonalování plavecké techniky a výkonnosti (Čechovská et al., 2018).

Základní plavecké dovednosti

Základní plavecké dovednosti se dělí do dvou skupin I. a II. Dovednosti I. zahrnují tři klíčové oblasti: dýchání do vody, splývání a záběrové pohyby dolních končetin. Neuls a Viktorjeník (2017) uvádějí, že úspěšné zvládnutí těchto dovedností je zásadní pro přirozený a efektivní pohyb ve vodě. Správné dýchání do vody umožňuje plavcům hospodařit s dechem a snižuje stres. Splývání, tedy zaujetí hydrodynamické polohy na hladině, je základem pro úsporný pohyb. Záběry nohou poskytují hlavní hnací sílu a umožňují překonávat odpor vody. Osvojení těchto principů vede k optimální poloze těla, snížení odporu a zlepšení výkonu.

Dovednosti II. se zaměřují na rozvoj citu pro vodu a pohybové aktivity horních končetin. Cit pro vodu představuje schopnost vnímat a reagovat na vlastnosti vodního prostředí. Plavci se učí efektivně využívat propulzivní sílu vody optimálním nastavením rukou a předloktí při záběrech. Na vnímání vody se podílejí různé senzorické systémy, jako jsou receptory hlubokého čítí, dotyku, tepla v kůži nebo vestibulární aparát zodpovědný za rovnováhu. Pro úspěšné zvládnutí základních plaveckých dovedností je důležitý postupný a systematický přístup k adaptaci na vodní prostředí. Ten zahrnuje různé podpůrné techniky a cvičení jako je otužování, nácvik správného dýchání, potápění, skoky do vody a různé formy vznášení a splývání. Tyto aktivity pomáhají rozvíjet plavecké dovednosti a pocit bezpečí ve vodě. Nedílnou součástí je výuka jednotlivých plaveckých prvků, které podporují motorické učení a senzomotorickou adaptaci na vodní prostředí. Tento komplexní a individualizovaný přístup umožňuje jedincům nejen zlepšit své plavecké dovednosti, ale také rozvíjí jejich schopnost vnímat a reagovat na různé podněty z vodního prostředí, což přispívá k jejich celkové fyzické a psychické pohodě (Neuls & Viktorjeník, 2017).

Výuka plavání vyžaduje citlivý a individuální přístup, který respektuje jedinečné potřeby a schopnosti každého plavce. Základem je postupovat metodicky od jednodušších k složitějším cvičením s trpělivostí a respektem k psychomotorickému vývoji a specifickým potřebám dítěte. Úvodní fáze výuky se zaměřuje na adaptaci na vodní prostředí a rozvoji citu pro vodu. Prioritou je naučit děti klidně splývat na hladině v poloze na břiše i na zádech, přičemž je důležité vyhybat se tlaku na dítě. Místo direktivního přístupu je vhodnější mu nabízet rozmanité a motivující

aktivitu, které mu umožní experimentovat s různými formami splývání a pohybu. Cílem je, aby se děti naučily ve vodě orientovat, jistě pohybovat a plně uvolnit. Klíčové dovednosti zahrnují dýchání pod vodou, potápění a skákání do vody. K jejich komplexnímu rozvoji také přispívá otužování, saunování a různé formy vodního hraní (Chlebusová Kandráčová, 2019).

Při nácviku plavecké techniky je vhodné postupovat od zvládnutí záběrů nohou přes záběry paží až po jejich souhru. Jakmile plavec dokáže efektivně používat záběry nohou k pohybu vpřed, je možné pokračovat v dalších etapách. Zautomatizováním pohybů získá plavec dobrou kondici a snáze si osvojí práci paží. Trénink dílčích fází později usnadní jejich propojení a vzájemnou koordinaci. Plavecký způsob prsa je oblíbený díky možnosti dýchat nad hladinou. Pro bezpečné plavání jakýmkoliv způsobem je však nutné umět ponořit hlavu, vydechnout do vody, otevřít pod hladinou oči, vynořit se a nadechnout. Plavec musí chápat, že záběry končetin jsou hnací silou pohybu. Opakováním pohybů získává praxi a jeho záběry se stávají účinnějšími (Pédroletti, 2007).

2.2 Biomechanika ve vodním prostředí

Biomechanika lidského pohybu ve vodním prostředí je vědní obor, který zkoumá gravitaci a další síly ovlivňující pohyb a také interakci lidského těla s vodním prostředím. Vysvětluje mechanické interakce mezi kostmi, svaly, vazy a klouby v rámci pohybového aparátu a jejich vliv na pohyb ve vodě. Pochopení biomechaniky lidského pohybu ve vodě je důležité pro zlepšení sportovního výkonu a také v rehabilitačních a terapeutických postupech. Biomechanika lidského pohybu a její klinické aplikace poskytují ucelený přehled vývoje a metodiky v oblasti biomechaniky, včetně teoretických a experimentálních přístupů ke studiu pohybu a využití biomechanické analýzy pro řešení klinických problémů. Gravitace ovlivňuje všechny organismy na Zemi, a studiem sil, které na tělo působí, můžeme lépe rozumět jeho funkci a pohybu. Analýza sil a svalové aktivity umožňuje identifikovat odchylky, které mohou poukazovat na neuromuskuloskeletální problémy a onemocnění. Tyto poznatky lze využít pro diagnostiku, plánování léčby a posouzení efektivity terapeutických postupů (Lu & Chang, 2012).

Po vstupu do vody se pohyby ve vodním prostředí zpomalují a s narůstající hloubkou se zvětšuje i vztlaková síla, která nás nadnáší. Vyšší hustota vody ve srovnání se vzduchem způsobuje, že je obtížnější se v ní rychle pohybovat, měnit směr nebo zastavit. Pro zachování stability, vyvážení, otáčení a provedení přechodů mezi různými polohami je potřeba správná adaptace a specifické dovednosti. Rovnováha mezi hmotností těla a vztlakovou silou závisí na hustotě těla a vody. Hustota tělesných tkání také ovlivňuje, zda se tělo ve vodě udrží na hladině nebo se potopí. Plavci využívají sílu dýchacích svalů a střídání nádechu a výdechu k překonání

hydrostatického tlaku, který na ně ve vodě působí. Nejstabilnější poloha těla ve vodě je dosažena v rovnováze s hladinou, když jsou centrum těžiště a působení vztlakové síly co nejblíže k sobě (Pacholík et al., 2009).

Na lidský organismus ve vodě působí tepelná vodivost prostředí, kterou cítíme jako proudění vody způsobující ochlazování organismu, ale také vztlakové a tlakové síly. Vztlakové síly můžeme rozdělit na hydrostatický a hydrodynamický tlak. Hydrostatický tlak působí na nepohybující se těleso (plavce) a roste s hloubkou vody. Je to tlak vodního sloupce v určité hloubce způsobený gravitační silou Země. Hydrodynamický vztlak naopak působí na pohybujícího se plavce kolmo na směr jeho pohybu, přičemž částice vody obtékají tělo při jeho pohybu ve vodě po různě dlouhých drahách. Pokud je dráha delší, zvyšuje se rychlost těchto částic a vzniká dynamický tlak. Zjednodušeně lze říci, že s růstem dynamického tlaku klesá statický tlak, takže rozdíl tlaků na různých stranách těla se projevuje jako hydrodynamický vztlak, který umožňuje plavci ležet na vodě a nadlehčuje ho. Hydrodynamika studuje, jak voda ovlivňuje pohybující se lidské tělo. Pro pochopení, jak plavci dosahují pohybu ve vodě a co jim tento pohyb ztěžuje, je důležité porozumět hydrodynamickým silám. Ty zahrnují, jak hnací síly posouvají plavce vpřed, tak brzdící síly komplikující pohyb. Hydrodynamické síly tedy mohou plavání podporovat i brzdit. V rámci zlepšení plavecké techniky je důležité zaměřit se na několik biomechanických zásad zvyšujících efektivitu plavání. Prvním krokem je zajištění hladkého a plynulého průběhu záběru s minimálními pauzami mezi jednotlivými záběry, což pomáhá překonávat vodní odpor s minimálním úsilím. Dále je podstatný princip akce a reakce, kdy správně vedená akce napomáhá pohybu vpřed, avšak nežádoucí pohyby jako jsou pohyby (hlavou, tělem) mohou vyvolat brzdivé účinky zpomalující pohyb. Třetí princip se týká odporu vody (zákon zvyšování odporu), který se zvyšuje s rychlostí pohybu i s chybami v technice. Efektivní plavání proto vyžaduje intuitivní pocit pro vodu a schopnost využít hydrodynamické síly ve svůj prospěch, například zvýšením rychlosti pohybu nebo optimalizací délky plaveckého kroku, což je vzdálenost uražená během jednoho plaveckého cyklu. Tento přístup k tréninku plavání nejen zvyšuje rychlost a účinnost, ale také pomáhá minimalizovat vyčerpání zlepšením efektivitu každého pohybu ve vodě. Klíčem k úspěchu je kontinuální zdokonalování techniky a citu pro vodu, což vyžaduje pravidelnou praxi a pozornost věnovanou detailům každého záběru (Bátorová, 2015).

Energetická bilance lidského pohybu ve vodě zkoumá energetickou náročnost různých forem pohybu ve vodě, jako je plavání nebo veslování (Pendergast et al., 2003).

Hydromechanika, hydrostatika a hydrodynamika jsou obory, které se věnují studiu vlivů kapalin, včetně krve a lymfy, na tělo a pomáhají lépe pochopit, jak tyto fyzikální jevy ovlivňují biologické tělo během různých aktivit (Huber et al., 2018; Nikora, 2010).

2.3 Důležitost zařazení plavecké výuky u dětí se SVP do tělesné výchovy

Pro úspěšnou integraci a inkluzi v oblasti sportu a tělesné výchovy je důležité individuálně adaptovat vzdělávací obsah pro děti se specifickými potřebami. Je důležité zajistit, aby tyto děti měly plný přístup k fyzickým aktivitám, které podporují jejich všestranný fyzický, sociální a emoční rozvoj. Pro začlenění těchto dětí do tělesných aktivit v rámci běžných škol je zásadní, aby učitelé a trenéři měli specifické znalosti a dovednosti, ale také projevovali otevřenost a pozitivní přístup k jejich jedinečnosti. Podle Morley et al. (2005) je míra účasti žáků se speciálními potřebami ovlivněna konkrétní pohybovou aktivitou, úrovní poskytované podpory a příležitostmi ke školení pro učitele. Mnoho učitelů tělesné výchovy vnímá inkluzi jako cestu k dosažení inkluzivního vzdělávání prostřednictvím podpory, zdrojů a školení. Jsou přesvědčeni, že tento proces povede ke zlepšení jednotlivých prvků inkluzivního rozvoje tak, aby byl prospěšný pro účast dítěte se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) i jeho okolí.

Tělesná výchova se z pohledu inkluze výrazně odlišuje od jiných předmětů, což ztěžuje integraci žáků se speciálními potřebami. Dalšími faktory komplikujícími zapojení těchto dětí jsou obtížnost získání podpory od vyškoleného personálu a obavy o jejich bezpečnost při aktivitách a kolektivních sportech. Za snazší pro začlenění jsou považovány individuální aktivity jako plavání a gymnastika, zatímco kolektivní a týmové sporty jsou vnímány jako složitější. Nejobtížnější pro inkluzi jsou děti s poruchami chování a s emočními problémy, zejména s extrémním prožíváním emocí. Učitelé často vnímají jejich inkluzi jako potenciálně negativní pro vzdělávací pokrok ostatních dětí ve třídě (Morley et al., 2005).

V tomto směru existuje řada kvalitních odborných vzdělávacích materiálů, například "Essentials of Teaching Adapted Physical Education: Diversity, Culture, and Inclusion" - "Základy výuky přizpůsobené tělesné výchovy: Diverzita, kultura a inkluze", které reagují na výše zmíněné potřeby a poskytují ucelený vhled do znalostí potřebných pro inkluzivní vzdělávání dnešních různorodých studentů. Zdůrazňují klíčový význam adaptace pohybových aktivit tak, aby byly skutečně přístupné všem dětem bez ohledu na jejich postižení či znevýhodnění. Hodge et al. (2017) detailně představuje, jak organizovat výuku, posuzovat a řídit chování studentů. Klade důraz na kulturní vnímavost a osvojení si nezbytných znalostí pro zavedení vhodných, sociálně spravedlivých postupů, které jsou aplikovány pomocí patřičných metod a strategií.

Za podstatné považují zdůraznění významu aplikované tělesné výchovy (APE) pro studenty se zdravotním postižením a potřebu specialistů v této oblasti. V České republice se jedná o konzultanty APA, v zahraničí se jedná o specialisty APE. Ti působí jako zdrojové specialisté přiřazení k určité škole a společně vyučují s učiteli všeobecné tělesné výchovy, itinerantní (putující) učitelé, kteří cestují mezi různými školami a poskytují přímou výuku, a jako konzultační

učitelé, kteří poskytují konzultace a podporu ostatním učitelům a mohou vést školení personálu. APE specialisté by měli být obeznámeni se specifickými potřebami studentů se zdravotním postižením a spolupracovat s ostatními učiteli a odborníky na vzdělávání. Dále se musí seznámit s používáním speciálního vybavení a zajistit, aby studenti se zdravotním postižením měli přístup k vhodným výukovým zkušenostem (Hodge et al., 2017).

V minulosti vznikla řada přístupů, které se snažily modelovat a usnadnit procesy integrace ve školním vzdělávání, přičemž se specificky zabývaly postojovými bariérami integrace (Heikinaro-Johansson & Sherrill, 1994).

Nicméně, jak sumarizoval Dykens et al. (1998) ve své přehledové práci, adaptované sportovní programy mají významně pozitivní efekt na psychosociální a fyzický rozvoj dětí a dospívajících se specifickými vzdělávacími potřebami či vývojovými poruchami. Zapojení do pohybových aktivit, cvičení a sportů je spojeno se snížením výskytu problémového chování u těchto dětí a vede ke zlepšení jejich fyzické kondice, zvýšení sebeúcty a rozvoji sociálních kompetencí.

Dykens et al. (1998) shromáždil studie dokládající příznivé účinky sportovních programů na děti s různými typy postižení, jako je mentální retardace, poruchy autistického spektra, smyslová a tělesná postižení. Pravidelný pohyb nejenže přispívá k lepší fyzické zdatnosti, ale rovněž snižuje úzkost, depresi a další psychické obtíže, které mohou děti s vývojovými poruchami zažívat. Zdůrazňují, že začlenění adaptovaných sportů do volnočasových aktivit umožňuje dětem rozvíjet sociální interakce s vrstevníky i dospělými v přirozeném prostředí. Účast ve sportu také podporuje nezávislost, zvýšené sebevědomí a lepší sebepojetí. Pro mnohé děti tedy sport představuje důležitou cestu k integraci, budování přátelství a posílení sociálních vazeb. Apelují na to, aby programy pohybových aktivit byly běžnou a dostupnou součástí vzdělávání a volnočasových aktivit pro všechny děti s vývojovými poruchami a speciálními potřebami. Zapojení do vhodných sportů totiž prokazatelně přispívá k jejich celkovému fyzickému, psychickému, sociálnímu i emočnímu rozvoji (Dykens et al., 1998).

Účast na sportu je důležitá pro fyzické a emocionální zdraví tělesně postiženého dítěte. Sport může zlepšit sílu, vytrvalost a kardiopulmonální zdatnost a zároveň poskytuje sportujícímu společnost, pocit úspěchu a zvýšení sebevědomí. S rostoucím zájmem o sportovní aktivity dětí se speciálními potřebami je nezbytné, aby lékaři, terapeuti, rodiny a všichni zúčastnění rozuměli vstupní prohlídce před zahájením sportování, vhodným sportovním možnostem, speciálnímu vybavení a rizikům spojeným s konkrétním sportem. Existují studie, které se zaměřují na efektivní účast na sportu u běžných vrozených a vývojových postižení, jako je Downův syndrom, dětská mozková obrna, myelodysplazie, hemofilie, vrozené amputace a artritické poruchy. Pro každé z těchto postižení a onemocnění jsou k dispozici doporučení poskytující pokyny pro

bezpečnou a efektivní účast na sportu. Například u dětí s Downovým syndromem je hlavní obavou nestabilita krční páteře, která by měla být pečlivě posouzena během vstupní prohlídky. Doporučuje se aerobní a posilovací cvičení podle toho, jaký sport dítě preferuje, s výjimkou sportů zahrnujících kolize hlavou. Děti s myelodysplazií mohou v závislosti na míře postižení provozovat širokou škálu sportů, jak běžných, tak upravených, včetně basketbalu na vozíku, plavání, lyžování a jezdeckví. Je však třeba dávat pozor na riziko zlomenin a používat vhodné ortopedické pomůcky. Pro děti s dětskou mozkovou obrnou je důležité udržovat svalovou sílu díky posilovacímu tréninku. Doporučují se organizované adaptované sporty, jako je tanec, bruslení, basketbal na vozíku, atletika, plavání a lyžování. Děti s vrozenými amputacemi a končetinovými vadami mohou s použitím speciálních protéz a vybavení soutěžit ve většině sportů na vysoké úrovni. Je však třeba zohlednit zvýšené riziko otlaků a poranění kůže. U hemofiliků podporuje sport pozitivní sebeobraz, socializaci a může pomoci předcházet hemartróze a poškození kloubů. Před kontaktními sporty či sporty s vyšším rizikem je však nutná náhrada faktoru srážlivosti. Děti s juvenilní revmatoidní artritidou by měly omezit kontaktní sporty a ty s extrémními pohyby krku kvůli riziku nestability krční páteře. Doporučují se nízko dopadové aktivity jako cyklistika, plavání a vodní cviky. Bez ohledu na postižení je důležitá včasná konzultace s multidisciplinárním týmem složeným z lékařů, terapeutů, protetických odborníků, rodin a poradců. Ti poskytnou odborné rady týkající se konkrétních potřeb dítěte, vhodného sportovního vybavení a prevence zranění. Zajímavé je, že pokud je dítě řádně vedeno, riziko zranění při sportovních aktivitách není větší než u dětí bez postižení (Wind et al., 2004).

Tato zjištění ukazují, že zmíněné programy mají důležitou roli v podpoře sociálního začleňování a vytváření příležitostí pro rozvoj osobních a sociálních dovedností účastníků, což napomáhá k lepší integraci a vzájemnému porozumění mezi lidmi s různými schopnostmi.

2.4 Osoby se speciálními vzdělávacími potřebami

Zrakové postižení

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů člověka, skrze který přijímáme až 90 % veškerých vnějších informací. Omezení zrakových schopností může výrazně zkomplikovat orientaci v prostoru a vzájemnou komunikaci. Jedince se zrakovým handicapem charakterizujeme jako osoby, které i přes nejlepší dostupnou korekci (léky, chirurgický zákrok, nošení brýlí...) narazí na obtíže při vizuálním přijímání a interpretaci informací, jako je četba tištěného textu nebo vizuální navigace ve světě kolem nás (Slowík, 2016).

V oblasti pohybových aktivit osob se zrakovým postižením je podle Kudláčka & Ješiny (2014) zásadní pochopení možných omezení těchto jedinců. Zraková postižení lze kategorizovat

do dvou hlavních skupin: vrozená a získaná. Vrozená postižení mohou být dědičná nebo vzniklá na základě intrauterinní infekce. Získaná postižení zahrnují náhlé události, jako jsou úrazy či vaskulární problémy, a progresivní onemocnění jako retinopatie, záněty, nádory, intoxikace, odchlípení sítnice, glaukom a degenerativní onemocnění spojená se stárnutím, jako je například katarakta a makulární degenerace. Zraková ostrost je klíčovým ukazatelem pro stanovení refrakčního stavu oka a měří schopnost rozlišit detaily na blízko i na dálku. Změny refrakce, ať už kladné či záporné, určují stupeň zrakového omezení.

Klasifikace zrakového omezení je následující:

- Lehká a střední slabozrakost: Zraková ostrost mezi 6/18 a 6/60.
- Těžká slabozrakost: Zraková ostrost od 6/60 do 3/60.
- Velmi těžké omezení zraku: Zraková ostrost od 3/60 do 1/60.
- Praktická slepota: Od 1/60 k detekci světla s korektní projekcí.
- Úplná slepota: Od nesprávné projekce světla po úplnou ztrátu schopnosti vnímat světlo.

Slabozrakost se definuje jako ireverzibilní snížení zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18, avšak ne horší než 3/60.

Pro účely sportu u osob se zrakovým postižením je používána klasifikace IBSA, kde:

- B1 znamená úplnou slepotu.
- B2 označuje schopnost rozeznávat tvary s vizuální ostroostí do 2/60 a zorným polem do 5°.
- B3 představuje zrakovou ostrost od 2/60 do 6/60 nebo zorné pole mezi 5° a 20°.
- (B4 je určena pro sportovce s vizuální ostroostí nad 6/60 až 6/24 (až 25%) a je používána v národních soutěžích v Kanadě, Austrálii, USA a Spojeném království pro různé sporty, včetně plavání a cyklistiky (B4 (Classification), 2023).)

Rozsah zorného pole, které při fixaci vpřed zobrazuje sítnice, je zásadní pro stereoskopické vidění. To umožňuje prostorové vnímání díky překrývání zorných polí obou očí. Tři funkční složky zrakového orgánu – optická, motorická a senzorická – spolupracují na vytvoření binokulárního vidění, jehož integrace a zpracování probíhá v mozkové kůře (Kudláček & Ješina, 2014).

Pravidla plavání pro zrakově postižené umožňují odchylky od standardních plaveckých technik kvůli nedostatku vizuální kontroly. Nevidomí plavci kategorie B1 a B2 mohou mít problémy s přesným plaveckým záběrem a orientací u dělicích lan, ale nebudou za to diskvalifikováni, pokud se neodrazí od dělicí lajny. Speciální pravidla pro start zahrnují možnost startu z bloků, vedle bloku, nebo z vody s asistencí tapperu, který pomáhá s orientací. Při obrátkách a dohmatech asistenti, tapperové, pomáhají plavcům signalizací konce bazénu. Plavci

s větším zrakovým postižením (B1) potřebují dva asistenty. Pokud nevidomý plavec omylem zaplave do prázdné vedlejší dráhy, může tam závod dokončit; pokud je dráha obsazená, musí jej asistent verbálně navést zpět do správné dráhy (Janečka et al., 2012).

Tělesné postižení

Tělesné postižení může mít mnoho podob, a v souladu s Mezinárodní klasifikací funkčních schopností, postižení a zdraví (ICF) od WHO je důležité zaměřit se na schopnosti jedinců, nikoli pouze na omezení. Tento přístup se odráží v rozlišování typů a rozsahu dětské mozkové obrny (DMO), která je charakterizována poruchami pohybu a polohy v důsledku neprogresivního poškození mozku. DMO se dělí na spastické a nespastické typy a dále podle rozsahu postižení na diparézu, hemiparézu a kvadruparézu. V oblasti sportu se využívá funkčně sportovní klasifikace CP-ISRA od CP 1 do CP 8, která reflektuje míru postižení a možnosti zapojení do sportovních aktivit. Rozštěpy páteře jsou další běžné tělesné postižení vyžadující časný chirurgický zákrok, přičemž postižení způsobené rozštěpem páteře se liší ve své závažnosti, od mírné meningokély až po meningomyelokélu. Tyto stavy mohou mít různý dopad na schopnosti a pohybovou aktivitu jedinců. Naopak svalová dystrofie, která je primárním svalovým onemocněním, se projevuje postupným slábnutím svalů a nahrazením vazivem a tukem, což ovlivňuje celkovou fyzickou funkci a kapacitu (Kudláček & Ješina, 2013).

Kantor (2023) poznamenává, že v našem kulturním kontextu dochází k historickému zaměňování pojmu tělesné postižení s tělesnou vadou. Tělesné postižení zahrnuje rozsáhlé spektrum poruch, které se týkají pohybového aparátu a podpůrného systému těla, což má významný dopad na schopnost jedince pohybovat se. Při hodnocení tělesného postižení je důležité nejen vnímat jeho závažnost, ale také zkoumat možnosti kompenzace a adaptace prostředí, které mohou významně přispět k lepší účasti postiženého ve společenských aktivitách. Tato postižení lze klasifikovat jako vrozená, obsahující genetické defekty a patologie vyvíjející se ještě před narozením, nebo jako získaná, vznikající v důsledku úrazů nebo nemocí, jakými jsou například amputace či neurodegenerativní stavy. Ve vzdělávacím sektoru, konkrétně ve školské legislativě Spojených států, se termínem „ortopedické poruchy“ označují různé kategorie tělesných postižení. Tento legislativní rámec usnadňuje pochopení a podporu potřeb dětí s různými formami postižení ve speciálním vzdělávání. Zároveň toto zařazení podtrhuje důležitost individualizovaného přístupu a zdůrazňuje, jak je nezbytné zohlednit specifické okolnosti a možnosti jednotlivých dětí s tělesným postižením (Kantor et al., 2023).

Hypotermie

Hypotermie je klasicky definována jako snížení jádrové teploty těla pod 35,0 °C. Obvykle ji způsobuje dlouhé vystavení chladu. Další příčiny hypotermie zahrnují sepsi, vážnou

hypotyreózu (kóma, myxedém), akutní poškození míchy, diabetickou ketoacidózu, mnohočetné trauma a prodlouženou srdeční zástavu (Leikin et al., 2012).

V našem případě se jednalo o chlapce, který trpěl zimomřivostí.

Hypotonie

Hypotonie je lékařský termín používaný k popisu sníženého svalového tonusu. Normálně, i když jsou svaly uvolněné, mají velmi malé množství kontrakcí, což jim dává pocit pružnosti a poskytuje určitý odpor vůči pasivnímu pohybu. Není to totéž jako svalová slabost, i když tyto dva stavy mohou koexistovat. Svalový tonus je regulován signály, které putují z mozku do nervů a říkají svalům, aby se stáhly. Hypotonie může nastat v důsledku poškození mozku, míchy, nervů nebo svalů. Poškození může být důsledkem traumatu, faktorů prostředí nebo genetických poruch, poruch svalů nebo centrálního nervového systému. Například to lze pozorovat u Downova syndromu, svalové dystrofie, mozkové obrny, Prader-Williho syndromu, myotonické dystrofie a Tayovy-Sachsovy choroby. Někdy nemusí být možné zjistit, co hypotonii způsobuje. Kojenci s hypotonií mají poddajný vzhled nebo vzhled „hadrové panenky“, protože jejich ruce a nohy visí po stranách a mají malou nebo žádnou kontrolu nad hlavou. Mezi další příznaky hypotonie patří problémy s pohyblivostí a držením těla, potíže s dýcháním a řečí, ochablost vazů a kloubů a špatné reflexy. Hypotonie neovlivňuje intelekt. Opakem hypotonie je hypertonie.

(Martin et al., 2005).

2.5 Adaptace na vodní prostředí u dětí se zrakovým a tělesným postižením

Adaptace prostředí pro výuku dětí se zrakovým postižením:

Vzdělávací prostředí pro děti se zrakovým postižením vyžaduje specifický přístup, obzvláště ve vodním prostředí. Je důležité vzít v úvahu individuální specifika postižení každého jednotlivce a případné kontraindikace spojené s pobytem ve vodě. Při výběru bazénu je důležité zvážit několik faktorů, jako jsou kvalita a teplota vody, osvětlení, tvar a hloubka bazénu a také možnosti orientace uvnitř. Osoby se zrakovým postižením mohou být zvláště citlivé na kvalitu vody. Preferuje se slaná nebo ozonem čištěná voda, která je šetrnější k očím. Teplota vody je také podstatná, protože vyšší teploty mohou podporovat růst bakterií, zatímco studenější voda může být pro zrakově postižené plavce nepříjemná. Jako ochrana očí mohou posloužit plavecké brýle. Pro zrakově postižené plavce je optimální přirozené osvětlení, avšak potřeby se liší podle typu postižení. Osoby citlivé na světlo ocení možnost zastínění, naopak osoby s omezenou viditelností v šeru mohou vyžadovat více světla. Snadnější orientaci zajišťuje pravidelný tvar bazénu a vodící linie, kterými se může stát okraj bazénu. Bazén s postupně se svažující hloubkou pomáhá získávat jistotu v místech, kde je možné dosáhnout dna. Během prvních návštěv je

důležité seznámit děti se zrakovým postižením s prostory bazénu, včetně šaten, sprch a toalet. Bezpečnost a asistence jsou zásadní. Seznámení s bazénem zahrnuje vizuální i haptický průzkum okolí, včetně samotného bazénu, který si dítě může obejít a ohmatat. Před vstupem do bazénu bychom měli dobře znát zdravotní stav plavců a plavci by měli být obeznámeni s prostředím haly. Je vhodné stanovit základní dorozumívací signály, hlavně pro přerušení činnosti nebo pro případ nebezpečí. Seznámení s vodou by mělo probíhat postupně, s důrazem na odstranění nejistoty a strachu. Halliwickova metoda, ale i použití plaveckých pomůcek, mohou přispět k pocitu bezpečí a motivaci k učení. Vhodné je polohování a hledání pocitu důvěry k vodnímu prostředí. Pro zpestření výuky můžeme využít i plavecké pomůcky. U plavců se zrakovým postižením je výuka specifická v tom, že plavecké úkony jsou rozloženy do dílčích částí a následně prokládány syntetickými celky. Velký důraz je kladen na správné technické provedení a spolupráci mezi plavcem a instruktorem (Bátorová, 2015).

Důležité principy ve výuce plavání pro děti se zrakovým omezením:

- Rozcvička by měla zahrnovat základní pohyby paží pro všechny plavecké styly, aby si děti osvojily správnou techniku.
- Nevyhýbejte se výrazu „podívej se“, i když pracujete s dětmi se zrakovým postižením.
- Po demonstraci pohybu nechte děti, aby si ho samy vyzkoušely bez pomoci.
- Postupujte od pomalejších k rychlejším pohybům.
- Výuku začínajte jednoduššími úkony, postupně zvyšujte obtížnost, respektujte individuální tempo učení.
- Demonstraci techniky proveďte v dosahu zorného pole dítěte se zrakovým postižením nebo ji co nejsrozumitelněji vysvětlete a dítě navedte k pohybu.
- Nikdy nenechávejte děti bez dohledu, i když se tomu brání.
- Všechny pohyby a asistenci doprovázejte verbálními instrukcemi.
- Pro efektivní výuku plavání zabezpečte vhodné podmínky.
- Zapojení dětí se zrakovým postižením jako asistentů může být prospěšné.
- Zaměřte se na pozitivní zpětnou vazbu a povzbuzení, ne na přílišné zdůrazňování chyb.
- U nácviku na zádech instruktor couvá za plavcem, aby byl lépe pochopitelný směr pohybu.
- Umožněte dětem kontrolovat provedené pohyby dotykem.
- Během asistence dbejte na správnou techniku. Pokud rozdíl ve výšce mezi dítětem a instruktorem není větší než 15 cm, je lepší asistovat z boku nebo zepředu než zezadu (Bátorová, 2015)

Adaptace prostředí pro výuku dětí s tělesným postižením:

Pro děti s tělesným postižením je zásadní bezbariérový přístup do bazénu, včetně protiskluzového povrchu a snadného vstupu přes nízký okraj bazénu s přesahující vodou, jakož i možnosti využití pomůcek pro snazší přístup, jako je hydraulický sedačkový výtah. Důležitá je také snadná navigace ve vodě, kterou umožňuje například schodiště. Spolupráce s asistenty a využívání Halliwickovy metody přispívá k rozvoji fyzické kondice a je efektivním prostředkem rehabilitace, rekreace i sportu. Zásadou je vytvořit atmosféru důvěry, zajistit pohodlný a postupný vstup do vody a využívat hry pro snížení tlaku na výkonnost. Halliwickova metoda kompenzuje tělesný deficit nápravou zkrácených svalů a rozvojem svalového aparátu. Je založená na individuálním přístupu a desetibodovém konceptu, se kterým se blíže seznámíme v části Metodiky. Tato metoda je ideální strategií pro výuku plavání dětí s tělesným postižením (Bátorová, 2015).

2.6 Praktický pohled na plavce

Výuka plavání u dětí se SVP se soustředí na přizpůsobení instruktáží, technik a vedení plavání individuálním schopnostem a potřebám každého dítěte. Vytvořením bezpečného, podporujícího a povzbuzujícího prostředí se mohou u dětí rozvíjet plavecké dovednosti, které posilují jejich psychickou i fyzickou stránku. Důležitá je adaptace plaveckých technik, individuální přístup a spolupráce mezi instruktory, rodiči a dětmi. Stan (2019) zdůrazňuje, že instruktoři by měli rozvíjet unikátní strategie učení a přizpůsobit tradiční výukové programy tak, aby plně vyhovovaly specifickým potřebám dětí s postižením, včetně dětí se zrakovým postižením. Je potřeba se vyvarovat nedostatečné přípravě trenérů, nepochopení speciálních potřeb dětí nebo přílišného soucitu, aby nedocházelo k omezování možností zdokonalování plaveckých dovedností. Je důležité počítat s tím, že nelze vždy vyžadovat provedení tradičního plaveckého způsobu kvůli nedostatkům v rozsahu pohybu, motorické kontrole, síle, koordinaci, nebo kvůli bolesti či dysfunkci. Základní bezpečnost ve vodním prostředí je základem pro trénink. Patří sem znalost:

- bezpečného vstupu do vody a výstupu z ní
- adaptace na vodní prostředí z mentálního a fyzického hlediska
- kontroly dýchání
- zotavovacích dovedností
- statické kontroly nad plaváním
- schopnosti zvládnout požadované dovednosti

- změny směru
- použití pomůcek pro trénink plavání
- plavání samotného

Vodní aktivity jsou pro mnoho lidí, obzvláště pro osoby s postižením, nedílnou součástí života. Ve vodním prostředí je umožněno provádět pohyby, které se na souši nedají vykonat nebo je jejich provedení obtížnější. Má to příznivý vliv na tělo a jsou důležité pro adaptaci při vodním výcviku. Je poskytnuta účinná interakce mezi instruktorem a účastníkem, což usnadňuje učení. Individuální přístup pomáhá k učení, zvýšení sebevědomí a motivace. K tomu se doporučuje také mentální cvičení. Tréninkem si děti rozvíjejí motorické dovednosti, schopnosti a zkušenosti. Motorické dovednosti dle Stana (2019) se učí pomocí:

- promyšlení postupu před provedením pomalého a vysoce variabilního pohybu
- správného vykonání pohybů v závislosti na instruktorovi a jeho zpětné vazbě
- zdokonalování pohybu získáváním více zkušeností
- rytmického a nezávislého provádění pohybů jako výsledku zautomatizování
- vnitřní zpětné vazby

Stejnou míru pozornosti jako fyziologickým faktorům je potřeba věnovat i psychologickým faktorům, jako jsou úzkost, motivace k učení, kognitivní trénink, sociální dovednosti a rozvoj vzdělávacích strategií, které jsou neodmyslitelně spojeny s preferovaným způsobem učení. Postižení je definováno jako stav, který výrazně omezuje jednu nebo více hlavních životních aktivit, ať už fyzicky nebo duševně. Sportovní organizace pro osoby se zdravotním postižením se snaží připravovat a zapojovat plavce se zdravotním postižením do sportovních akcí společně s plavci bez postižení. Plavci jsou klasifikováni do různých kategorií podle svých funkčních schopností, nikoli pouze podle pohlaví a stylu plavání, jak je tomu u plavců bez postižení. Během soutěží platí speciální pravidla a předpisy přizpůsobené individuálním potřebám plavců, jako jsou atypické pohyby způsobené absencí končetin, neurologickými poruchami, kognitivním opožděním, ochrnutím až ztrátou zraku nebo sluchu, což jim umožňuje soutěžit na srovnatelné úrovni. Mezi upravená pravidla pro plavce se zdravotním postižením patří:

- povolení startu ve vodě místo ze startovních bloků
- poskytnutí dodatečného času na startovní pozici
- povolení dotyku asistenta se zrakově postiženým plavcem, aby signalizoval obraty nebo použití signálu pro štafetovou výměnu v cíli

Plavci se zdravotním postižením často potřebují více času k dosažení pokroku, proto je důležité na začátku tréninku klást důraz na pomalé pohyby, jejich kvalitu a využívání učebních pomůcek, které jim pomohou dosáhnout zdokonalení a samostatné plavání, aniž by byli odrazeni nedostatečným pokrokem. Je to trpělivá práce, ale vytrvalost nakonec přinese ovoce (Stan, 2019).

Podrobné plánování výuky s ohledem na specifika postižení dětí a přizpůsobení individuálním potřebám je důležité pro úspěšnost plaveckých jednotek pro děti se zdravotním postižením, jak uvádí Balan (2015). Cílem je umožnit dětem se zdravotním postižením naučit se plavat a překonat překážky, které jim v tomto procesu přináší jejich postižení. Plavání jako sportovní disciplína vyžaduje koordinovaný pohyb rukou a nohou synchronizovaný s dýcháním, v rámci čtyř plaveckých technik. Děti se zdravotním postižením se také učí těmto technikám, proto je důležité, aby instruktoři pečlivě plánovali aktivity s ohledem na jejich schopnosti. Plavecké lekce pro tyto děti jsou náročnější, vyžadují více času, trpělivosti a individuálního přístupu. Proces výuky plavání zahrnuje několik kroků, včetně inicializačního kroku, kde se techniky učí postupně a detailně, a kroku učení čtyř plaveckých technik, který vyžaduje přesný a koordinovaný pohyb. Plavci jsou stimulováni multisenzoriálním způsobem, což zahrnuje sluchové, vizuální a dotykové podněty. Dalšími fázemi je zdokonalování technik a plaveckého způsobu jednotlivce. V každé fázi je důležité, aby instruktoři upravovali svůj přístup podle potřeb jednotlivce, což povede k ustálení a upevnění plavcových dovedností a poskytovali individuální podporu. Strategii výuky instruktoři průběžně hodnotí během lekcí, což jim umožňuje sledovat pokrok dětí a upravovat přístup podle jejich potřeb. Plavání má pro postižené děti mnoho výhod, včetně podpory sociální integrace a zlepšení kvality života. Je také součástí rehabilitačních programů, které pomáhají dětem zlepšit jejich kondici a rozvíjet specifické dovednosti. Děti, které se naučí plavat, mohou také navštěvovat plavecké závody a porovnávat své schopnosti s ostatními dětmi se zdravotním postižením. Mezi základní prvky nezbytné pro učení plavání patří:

- Dýchání do vody: naučit se načasovat nádech při obratu hlavy na stranu a výdech obvykle pod vodou mezi záběry. Tato metoda pomáhá udržovat stabilní rytmus a minimalizuje únavu, což umožňuje plavci zůstat déle energický a efektivní v pohybu ve vodě.
- Floating (plování): schopnost udržet se na hladině vody bez výrazného pohybu nebo úsilí. Plavec využívá svou vlastní plovací schopnost a hustotu vody k udržení se na povrchu.
- Gliding (klouzání): technika, kdy plavec po odrazu od stěny bazénu nebo při startu zůstává v co nejvíce aerodynamické nebo hydrodynamické poloze, aby maximalizoval vzdálenost uraženou s minimálním odporem vody. Jde o základní dovednost, která umožňuje efektivnější využití energie při pohybu ve vodě.

- Specifická technika kopů nohou, která má hnací roli v plaveckém způsobu prsa a udržuje rovnováhu těla na vodě pro ostatní techniky.
- Specifická technika pohybu paží, která má hnací roli v plavání volným způsobem, znakem a motýlem; u techniky prsa pomáhá především zvednout se nad vodu k nádechu.
- Koordinace pohybů paží s pohyby nohou, kdy se plavec učí souhrnné technice pomocí souhybů.
- Koordinace pohybů paží, nohou spolu s dýcháním, která je globální technikou.
- Start přizpůsobený dítěti s postižením, který lze provádět z vody od okraje bazénu nebo od startovní čáry, což dává příležitost začít plavat.
- Obrátka sloužící ke změně směru plavání na dlouhé vzdálenosti a dává možnost zastavit během plavání.

Časový rámec pro výuku obsahuje následující výukové strategie:

- Stanovení cílů, které musí být dosaženy v reálném čase
- Doporučení individuální práce na začátku výuky
- Přizpůsobení obsahu výuky konkrétním potřebám plavce
- Začlenění plavce do skupiny plavců
- Průběžné hodnocení samostatnosti a schopnosti plavce zvládat úkoly

Hodnocení úrovně učení konkrétních motorických dovedností zahrnují:

- Vedení pod dohledem instruktora
- Posouzení počtu základních pohybových a praktických dovedností, kterými dítě s postižením disponuje
- Rozvoj kondice a specifických plaveckých dovedností za pomoci ocenění a motivace k účasti ve vodě
- Eliminace strachu z vodního prostředí

Hodnocení úrovně učení dovedností zahrnuje:

- Průběžné hodnocení během každé výukové lekce s možností úpravy metodiky podle pokroku
- Pravidelné vyhodnocování instruktorem nebo využití standardizovaných testů
- Monitorování účinnosti strategie výuky prostřednictvím průběžného sledování dosažených zlepšení

Dosažené zlepšení je demonstrováno prostřednictvím účasti v ukázkách, soutěžích a otevřených lekcích, kde děti prezentují své naučené dovednosti. Plavání pro děti s postižením přináší mnoho výhod, jako je podpora kvality života a sociální integrace. Navíc může být začleněno do rehabilitačních programů a pomáhat dětem zlepšit kondici a rozvíjet specifické dovednosti.

Výukové návrhy zahrnují:

- Stanovení cílů, které musí být dosaženy v reálném čase
- V prvním kroku výuky se doporučuje individuální práce
- Přizpůsobení obsahu konkrétnímu plavci
- Integrace plavce do plavecké třídy
- Průběžné hodnocení samostatnosti a soběstačnosti plavce (Balan, 2015).

Přístup z pohledu inkluze a adaptace zkoumali Conatsera et al. (2018), kteří zdůrazňují důležitost plaveckých programů pro děti s vážným motorickým postižením. Tyto programy by měly integrovat děti s postižením i bez něj do společné výuky. Tímto způsobem se vytváří bezpečné prostředí, které podporuje úspěch v učení pro všechny děti a zároveň předchází segregaci.

Instruktoři vodních sportů musí být schopni přizpůsobit své lekce tak, aby zahrnovaly děti s různými schopnostmi. To vyžaduje porozumění potřebám každého dítěte a ochotu uplatňovat speciální výukové a organizační techniky, které vytvářejí bezpečné a úspěšné prostředí pro všechny účastníky. Instruktoři se tak stávají aktivními partnery, kteří podporují pozitivní a úspěšný progres plavců. Tato podpora má pozitivní dopad nejen na fyzický rozvoj plaveckých dovedností, ale také na sociální a duševní aspekty života handicapovaných plavců (Conatser et al., 2018).

2.7 Plavání jako klíčová aktivita pro rozvoj dovedností dětí se SVP

V současné době se stále více lidí zajímá o zdravý životní styl, přičemž vodní prostředí nabízí mnoho pozitivních přínosů pro naše zdraví. Aktivity ve vodě jsou prospěšné nejen pro fyzickou, ale i psychickou pohodu člověka. Tento trend se rovněž promítá do oblasti speciálního vzdělávání, kde se rozšiřují možnosti pro osoby se specifickými potřebami. Díky adaptacím a modifikacím mohou tyto osoby aktivně participovat na široké škále vodních aktivit, od plavání, aqua fitness, přes vodní pólo, skoky do vody, až po potápění nebo podvodní ragby. Vodní cvičení, jako je aqua aerobik či aqua fitness, spolu s plaveckými disciplínami jako synchronizované plavání či skoky do vody, nabízejí ucelený program pro zlepšení fyzické kondice a regeneraci. Při

plánování aktivit pro plavce se SVP je důležité brát v úvahu individuální omezení a kontraindikace spojené s různými typy postižení. Plavání je dostupné na různých úrovních, od rekreačního a kondičního, které posilují zdraví a pomáhají v boji proti sedavému životnímu stylu, až po soutěžní a vrcholovou, kde je cílem dosahování sportovních výsledků. Pro mnohé jedince je motivací k plavání společnost ostatních, zatímco pro jiné je důležitý pocit radosti a uspokojení z pohybu (Bátorová, 2015).

Ve vodě lze nejen zdokonalovat plavecké dovednosti a postavu, ale také získávat nové zkušenosti, regenerovat tělo a mysl a kompenzovat zdravotní potíže nebo následky sedavého životního stylu. Vodní prostředí nabízí unikátní kombinaci zábavy, sportu a zdraví, přístupnou pro všechny bez ohledu na jejich fyzické omezení. Rozvoj plaveckých dovedností potvrdila studie, která zkoumala plavce s tělesným postižením. V rámci publikované kazuistiky, byl žák třetí třídy základní školy s tělesným postižením zařazen do desetihodinového kurzu plavání. Hodiny byly vedeny podle Halliwickovy metody plavání pro děti se speciálními potřebami. Výsledky prokázaly výrazný rozvoj jeho plaveckých schopností. Na konci kurzu dosáhl značného zlepšení v rovnováze, koordinaci, síle, přesnosti a flexibilitě a byl schopen samostatně plavat na zádech na vzdálenost 25 metrů. Tento výsledek zdůrazňuje plavání jako velmi vhodnou aktivitu pro děti s tělesným postižením (Roj et al., 2016).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Analýza plaveckých dovedností u vybraných dětí se zrakovým a tělesným postižením a navržení vhodných plaveckých jednotek

3.2 Dílčí cíle

- 1) Analyzovat předplaveckou výuku plavání u vybraných dětí
- 2) Zjistit specifické potřeby, možnosti a přínosy plavecké výuky pro děti se zrakovým a tělesným postižením
- 3) Popsat a analyzovat charakteristiky a potřeby dětí se SVP ve vodním prostředí se zaměřením na vybrané diagnózy

3.3 Výzkumné otázky:

- 1) Jaká specifika v plavání můžeme nalézt u plavců se SVP?
- 2) Jakým způsobem lze motivovat děti s různými typy postižení a existují typické příklady pro dané případy?
- 3) Jakou zvolit metodiku vodní terapie, aby splňovala všechna výše popsaná specifika individuality dítěte?
- 4) Jak docílit nejvyšších možných pokroků u dětí se SVP v plavecké výuce?
- 5) Je možné ovlivnit docházku, případně nemocnost dětí se SVP v rámci plavecké výuky?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Předplavecký kurz APA pro začínající plavce se speciálními vzdělávacími potřebami byl zahájen 4. 10. 2022 v Aplikačním centru Baluo v Olomouci v prostorách plaveckého bazénu. Plavání probíhalo každé úterý od 15:30 do 16:30 hodin. Pro výuku byly využívány 2 bazény ze tří. Hlavním výcvikovým místem byl bazén s protiproudem o rozměrech 7 m x 3,60 m, s rovnoměrnou hloubkou 1,20 m a teplotou vody 28 °C. Druhým využívaným bazénem byl rekondiční bazén s vířivkou o rozměrech 4,20 m x 3,60 m, opět s hloubkou 1,20 m a teplotou vody 32 °C.

Do analýzy sběru dat jsem přijala tři děti, které jsem sledovala i vedla plaveckým výcvikem pod vedením Mgr. Kláry Botkové a společně s dalšími instruktory. Spolupracovala jsem s rodiči svěřených dětí a oslovila jsem je prostřednictvím ankety. Sběr dat jsem zahájila na začátku výzkumného období v září 2022 až do března 2024 ve spolupráci s rodiči, kterým jsem předala k vyplnění vytvořenou anketu věnující se osobní, rodinné, sportovní anamnéze a schopnostem a dovednostem dítěte.

Plavecká jednotka trvala 60 minut a konala se jednou týdně. Jednalo se o předplaveckou výuku, která byla realizována hravou formou s nácvikem základních plaveckých dovedností. Plavecká jednotka začínala rozcvičkou na suchu, která trvala pět minut. Sloužila k prevenci úrazů a připravovala tělo na pohyb ve vodě, kde docházelo ke zvýšenému kloubnímu rozsahu. Poté se plavci přemístili k bazénu, kde proběhla v úvodních 5 - 10 minutách rušná část hodiny, a to například adaptace na vodní prostředí prostřednictvím kopů, dýchání do vody a rozehrátí. Poté následovala hlavní část plavecké jednotky, kde se seznamovali se správnými plaveckými pohyby a dovednostmi, které si upevňovali tréninkem po dobu 35 - 40 minut. Šlo nám zde hlavně o zdokonalení plaveckých technik jako je vznášení, splývání, nácvik pohybu nohou, paží až jejich souhry. Kladli jsme důraz na opakování naučených plaveckých dovedností a navazovali jsme vždy na již osvojené dovednosti. Plavecká jednotka byla prokládána říkadly a jednoduchými hrami, po kterých se opět vracelo k opakování. V posledních 10 minutách se plavci přemístili do teplého bazénu, kde buď zopakovali naučené plavecké dovednosti nebo se zaměřili na podvodní aktivity, ke kterým jsou tyto děti v teplé vodě přístupnější. Na úplný závěr byly děti za svou píli odměněny relaxací nebo vířivkou s bublinkami. Cílem výuky byl příjemný a motivující zážitek, který si plavci odnášeli do běžného života.

Během plavecké jednotky se střídavě využívala Halliwickova metoda bez pomůcek, ale s intenzivní asistencí, nebo některé prvky z metodiky Konev (Obrázek 1). Pro zafixování

dovedností a udržení zájmu a kreativity se používaly plavecké pomůcky, nejčastěji plavecké desky, žízály a ponton (Obrázek 2 a 3). Zpestření bylo dosaženo předem naplánovanými plaveckými jednotkami zaměřenými na střídání aktivit s hravou tematikou, která děti zaujala.

Hodnocení rozvoje plaveckých dovedností proběhlo na začátku měřeného období v roce 2022 a po dvou letech v roce 2024. K testování byla použita tabulka a zkušenosti od Štochla (2005). Na výsledném ohodnocení jsme se shodli společně s vedoucí mého výzkumu. Dále jsem výsledky zaznamenala prostřednictvím rozepsaných případových studií třech probandů, hodnocením docházky a zařazením plaveckých jednotek pro vodní prostředí.

4.1.1 Halliwickova metoda

Halliwickova metoda plavání je technikou výuky a adaptace aplikovanou u jedinců jakéhokoli věku a zdravotního stavu, obzvláště je však určená pro osoby s postižením nebo s úzkostnými příznaky. Využívá specifické vlastnosti vodního prostředí, mezi které řadíme tlak, vztlak nebo nestálost prostředí. Plavecké dovednosti rozvíjí pomocí čtyř principů:

1. **Radost z vody:** Klade důraz na pozitivní prožívání vody a ovládnutí vlastního pohybu.
2. **Individuální přístup:** Instruktori se zaměřují na tempo a schopnosti jednotlivých plavců, s nimiž pracují individuálně.
3. **Desetibodový program:** Postupně plavci zprostředkovává pocit jistoty a bezpečí ve vodním prostředí, a to jak v psychické, tak ve fyzické oblasti, pomocí trénování cvičení ve vodě.

Jde o tyto body:

1. Psychická adaptace
2. Uvolnění se a osamostatnění se
3. Transverzální rotace
4. Sagitální rotace
5. Longitudinální rotace
6. Kombinované rotace
7. Vztlak – důvěra v podporu vody
8. Rovnovážná poloha
9. Turbulence
10. Základní plavecký pohyb

4. **Biomechanika a efekty vodního prostředí:** Pomáhají dosáhnout přirozeného stavu, kdy je plavec schopen se ve vodě pohybovat s lehkostí a kontrolou nad svým tělem (Pacholík et al., 2009).

Holistický přístup je filozofií Halliwickovy metody plavání a vede k adaptaci a pohybu ve vodním prostředí s výsledným pozitivním vlivem na fyzický, mentální a sociální rozvoj jedince. Cílem je naučit plavce samostatně se pohybovat ve vodě, zažívat pozitivní prožitky a zlepšit plavecké dovednosti. Pomocí desetibodového programu instruktoři trénují nezávislost svěřených plavců, kteří aktivně pracují na dosažení stanovených cílů. Postupným zvládnutím jednotlivých kroků se plavec zapojuje do cvičení, která mu pomáhají získat jistotu a znalost pohybu ve vodě (Weber-Nowakowska, 2011).

Halliwickova metoda zdůrazňuje úspěchy plavců, kteří navzdory zdravotnímu postižení dosahují nezávislosti ve své mobilitě. Umožňuje účast ve vodních aktivitách těm, kteří nezažili úspěch při učení se plavat nebo těm, kterým je vodní prostředí cizí a prožívají ve vodě strach nebo mají z minulosti negativní zážitek (Grosse, 2010).

Výzkumné studie potvrzují pozitivní vliv Halliwickovy metody na rozvoj motorických dovedností u osob s různým postižením, včetně dětí s mozkovou obrnou a autismem (Vodakova et al., 2022).

K rozvoji plaveckých dovedností došlo také u dětí s Downovým syndromem díky individualizovanému vzdělávacímu přístupu (Kokaridas et al., 2000).

Další úspěšnou analýzou se stalo testování plavců testy Swimming With Independent Measurement (SWIM), testem Gross Motor Function Measure (GMFM) a indexem Barthel před a po léčbě u pacientů s dětskou mozkovou obrnou (DMO) (Gajić et al., 2020).

Aktivity ve vodním prostředí podporují nejen plavání, ale i celkový rozvoj a zlepšení kvality života jedince, podporují samostatnost, seberealizaci a sebevědomí, zejména u osob se zdravotním postižením.

4.1.2 Metodika Konev

Metodika KONEV je jedinečným přístupem k vedení výuky plavání, který se uplatňuje jak u plavců, tak paraplavců od dětského věku až po dospělé, a to na rekreační i vrcholové úrovni. Tato metodika vznikla v roce 1991 jako společný projekt Martina Kováře a Jana Nevrkly. V roce 1994 strávil Jan Nevrkla rok v Izraeli, kde pracoval s handicapovanými v Ilan Center a začal formovat základy metodiky, která později dostala název KONEV (Kovář – Nevrkla). V rámci centra musel denně pracovat s plavci s různým handicapem a hledat cesty, jak naučit plavat někoho s velmi omezeným pohybovým potenciálem a jak optimalizovat sportovní trénink u pokročilých plavců. Po návratu do České republiky poskytl Zdeněk Škaroupka podporu rostoucímu projektu v rámci Ligy vozíčkářů. V roce 1998 vznikl KONTAKT bB, později přejmenovaný na ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ, a o dva roky později, 2000, vznikl sportovní klub SK KONTAKT PRAHA, dnes známý jako

PARA PLAVÁNÍ PRAHA. Paraplavec Martin Kovář se stal čtyřikrát paralympijským vítězem, dvakrát mistrem světa a jednou mistrem Evropy. Držel světové rekordy na pěti tratích. Díky jeho úspěchům se Česká republika zařadila mezi 15 nejlepších paraplaveckých zemí světa. Na sportovní úrovni vedla Metodika KONEV k získání čtyř zlatých paralympijských medailí a více než stovce medailí českých paraplavců na mistrovství Evropy, světa a paralympiádách. Byl vypracován koncepční, kontinuální, světově unikátní program s mottem "Víc než jen sport". Na rekreačně rehabilitační úrovni se proměnila v celorepublikový program, kterým prošly od roku 1995 tisíce neplavců proměněných na plavce. Zároveň vznikly paraplavecké kluby, do kterých se každoročně zapojuje 300 osob pravidelným tréninkem. Metodika KONEV je postavena na principech, které plavcům umožňují ovládnout své tělo i mysl bez použití pomůcek. Tito plavci jsou inspirací pro osoby bez postižení a ztělesňují motto: "Dokážu víc, než jsem si myslel". Metodika stále pokračuje ve svém rozvoji, standardizaci a zaměřuje se na hlavní zásady (Metodika Konev, 2021).

4.2 Metody sběru dat

1) Formou ankety

Spolupracovala jsem s rodiči tří dětí, které mi byly svěřeny v plaveckém kurzu APA pro děti se speciálními potřebami. V lednu roku 2023 jsem rodiče oslovila prostřednictvím tištěné ankety (Tabulka 1), která sloužila k bližšímu seznámení pro účely výzkumu.

Tabulka 1

Anketa, kterou byli osloveni rodiče zúčastněných dětí.

Kategorie	Informace
Iniciály dítěte	
Ročník narození	
Zdravotní stav dítěte	
Vztah rodičů k dítěti	
Žije ve společné domácnosti s oběma rodiči?	
Sourozenci	
Věk sourozence	
Zdravotní stav sourozenců	
Vztah k dítěti	
Osobní anamnéza	
Pozdější hospitalizace	
Operace	
Úrazy	
Alergie	
Prodělané dětské infekce	
Navštěvuje rehabilitaci?	
Vývoj nynějšího onemocnění	
Schopnosti a dovednosti	
Umí rozlišovat barvy?	
Umí počítat?	
Rozlišuje geometrické tvary	
Je v kolektivu aktivní?	
Je soutěživý?	
Zvládá hygienické návyky?	
Zapojení do pohybových aktivit v MŠ a ZŠ	
Navštěvuje pohybové kroužky? Jaké?	
Využívá asistenta pedagoga v pohybových aktivitách?	
Má dle Vás dítě radost z pohybu, těší se na pohybové aktivity?	
Co je nedostatečné dle Vás v pohybových aktivitách?	
Co byste chtěl/la v TV zlepšit nebo změnit?	
Je v kolektivu dětí spokojené a děti ho berou?	
Pedagogové jsou obeznámeni se zdravotním stavem dítěte a berou na něj ohled a vhodným způsobem k němu přistupují?	
Reaguje pozitivně na pochvaly?	
Co je pro něj nejlepší motivací?	
Dává přednost jistým, zažitým věcem nebo vyhledává nové aktivity?	
Bere ohled na druhé kolem sebe?	

2) Formou rozhovoru

S dětmi jsem mluvila v rámci lekcí, ale pro získání důvěry jsme spolu mluvili o běžných tématech denního života. Ptala jsem se na jejich rozpoložení, novinky, prostředí mateřské školy a také na to, co by si přály nebo čemu by se chtěly věnovat v hodině APA plavání.

S rodiči jsme se setkávali při předání dítěte na začátku a v závěru výuky, kdy za námi přišli k bazénu převzít si děti. Tyto chvíle měly děti snad nejraději, protože měly prostor se rodičům předvést a ti je mohli případně obdivovat, což bylo prospěšné pro všechny zúčastněné strany.

Rozhovor doplnil informace, které nebylo možné jednoduše vyjádřit v anketě.

3) Formou pozorování a cílené výuky

Pro kvalitní výzkum jsem se soustředila především na pozorování předem určených situací a na sledování adaptace a rozvoje plaveckých dovedností u vybraných dětí. Bylo důležité vnímat, v jakém rozpoložení se plavci nacházejí. Bylo nutné ukazovat, vysvětlovat a maximálně je povzbuzovat a motivovat k výkonům.

Formu pozorování jsem zvolila z důvodu prohloubení poznání jednotlivých probandů, abych mohla zvolit efektivnější postup pro rozvoj plaveckých dovedností.

4) Formou testovací metody

Dalším postupem bylo využití testovací metody, jejímž cílem bylo získat co možná nejpresnější data o pohybových dovednostech dětí ve vodě. K vyhodnocení dosažených výsledků byla aplikována standardizovaná hodnotící škála Štochl (2005) Tabulka 2, zaměřující se na hodnocení sedmi konkrétních plaveckých dovedností, kdy je použita klasifikace do tří hodnotících skupin dle Magerové (2023) Tabulka č. 3. Tyto schopnosti byly hodnoceny na škále od 1 do 5, jak je podrobněji popsáno v příložené tabulce v části Výsledky. Mezi testované dovednosti patřily: Potopení hlavy a dýchání pod vodou, splývání na břiše a na zádech, dýchání do vody, skok do bazénu z okraje, lovení dvou objektů z vody a obrat kolem vlastní osy.

Tabulka 2*Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností*

1. Potopení hlavy	5b. celá hlava byla pod vodou, potopení provedeno zvolna a uvolněně s výdrží
	4b. celá hlava byla pod vodou, potopení provedeno rychle, bez výdrže
	3b. neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad vodou)
	2b. došlo pouze k rychlému potopení obličeje, oči i uši nezalily vodou
	1b. cvičení nebylo provedeno
2. Splývavá poloha na prsou	5b. splývavá poloha zaujmuta uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele, s výdrží
	4b. splývavá poloha zaujmuta rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže
	3b. splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele (ruka pod břichem)
	2b. splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena
	1b. cvičení nebylo provedeno
3. Splývavá poloha na zádech	5b. splývavá poloha zaujmuta uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele, s výdrží
	4b. splývavá poloha zaujmuta rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže
	3b. splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele (ruka pod hýžděmi)
	2b. splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena
	1b. cvičení nebylo provedeno
4. Výdech do vody	5b. prohloubený výdech spojený s potopením úst a nosu, provedení zvolna
	4b. výdech pouze ústy, rychlé provedení, oči nebo uši nezalily vodou
	3b. výdech proveden rychle, oči i uši nezalily vodou
	2b. výdech do hladiny
	1b. cvičení nebylo provedeno
5. Skok do vody z okraje bazénu	5b. samostatným, rozhodným skokem „po nohách“, lze odlišit odraz, letovou fázi, kontrolovaný dopad
	4b. samostatný skok „po nohách“, nevýrazné fáze
	3b. samostatný pád do vody, tělo ne zcela zpevněné v letové i dopadové fázi
	2b. vyžadována nadlehčovací pomůcka nebo dopomoc pro fázi dopadu
	1b. cvičení nebylo provedeno
6. Výlov 2 předmětů	5b. jistý výlov 2 předmětů zanořením stěmhlav, zřejmá zraková kontrola pod vodou
	4b. výlov 2 předmětů, hledání předmětů
	3b. výlov pouze 1 předmětu
	2b. pouze zanoření, předměty nevyloveny
	1b. cvičení nebylo provedeno
7. Přetočení kolem podélné osy	5b. úplné dotočení, výdrž, zachovány ideální splývavé polohy
	4b. v průběhu přetáčení narušeny splývavé polohy, dokončení s výdrží
	3b. přetočení nebylo dokončeno do splývavé polohy
	2b. přetočení pouze naznačeno
	1b. cvičení nebylo provedeno

Zdroj: (Štochl et al., 2005)

Tabulka 3*Rozdělení jednotlivých plaveckých kategorií dle přepočteného skóre*

Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností	35 - 29 b
Pokročilý začátečník	28 - 19 b
Úplný začátečník	< 19 b

Zdroj: (Magerová, 2023)

5 DISKUSE

Tato bakalářská práce zkoumá vliv plavání na děti se zrakovým a tělesným postižením a poskytuje hlubší porozumění jak fyzickým, tak i sociálním přínosům, které plavání pro tyto děti přináší. Diskuse se zaměřuje na srovnání zjištěných výsledků s relevantními studiemi a odhaluje potenciál plaveckých aktivit pro integraci a celkový rozvoj dětí se SVP.

Výsledky našeho výzkumu ukazují, že hravé plavecké jednotky nejenže zvyšují fyzickou zdatnost dětí se SVP, ale také přináší radost a zlepšují jejich sociální dovednosti. V rámci rozvíjených dovedností byly pozorovány rozdíly v rychlosti jejich nácviku, kdy nejobtížnější dovedností bylo vylovení dvou předmětů. To bylo pravděpodobně v důsledku toho, že u dvou dětí je poškozený zrak a pod vodou předměty vyhledávaly pomocí hmatu a ne vizuálně. Je na zvážení jak tuto aktivitu, případně i další dovednosti individualizovat, s ohledem na jejich postižení. Na druhou stranu i přes svůj handicap se nácviku těchto dovedností nebránili a po dostačené přípravě se do nich aktivně zapojili. Zdálo se, že jim tyto výzvy pomáhají v komunikaci s instruktory, budují jejich důvěru a v důsledku pomáhají jejich socializaci. Tyto nálezy jsou v souladu s dalšími studiemi, které zdůrazňují význam vodní terapie pro rozvoj sociálních dovedností u dětí s různými typy postižení. Například studie Battaglia et al. (2019) prokázala, že specifický multisystémový vodní terapeutický program (CI-MAT) zlepšil hrubé motorické dovednosti a sociální chování u adolescentů s poruchami autistického spektra (Battaglia et al., 2019).

Podobně Zanobini & Solari (2019) uvádějí, že plavecký program je účinným doplňkem tradičních postupů pro rozvoj sociálních dovedností a autonomie u dětí s autismem (Zanobini & Solari, 2019).

Pozitivní vliv plaveckých aktivit na rozvoj motorických dovedností byl potvrzen i ve studii Roje et al. (2016), která se zaměřila na žáka s tělesným postižením. Výsledky jednoznačně ukázaly zlepšení v oblasti rovnováhy, koordinace, síly, přesnosti, flexibility a samostatnosti (Roj et al., 2016).

Je však třeba vzít v úvahu i potenciální zdravotní rizika spojená se zvýšenou nemocností dětí se SVP ve vodním prostředí. Výzkum skupiny Hutzler et al. (1998) nicméně ukázal, že při správném vedení a dohledu mohou speciálně navržené plavecké programy zlepšit vitální kapacitu a motorické dovednosti u dětí s mozkovou obrnou, a to i přes tato rizika (Hutzler et al., 1998).

Naše zjištění a srovnání s ostatními studiemi naznačují, že integrace plavání do vzdělávacích a terapeutických programů může nabídnout významné přínosy pro děti se SVP. Je však důležité, aby tyto programy byly navrženy s ohledem na individuální potřeby dětí. Carter a

Koch (2023) zdůrazňuje, že plavání je pro děti s autismem smysluplnou aktivitou, která poskytuje dovednosti přežití a podporuje rodinnou integraci, což je v souladu s našimi zjištěními o významu plavání pro rozvoj soběstačnosti a sociálních interakcí u dětí se zrakovým a tělesným postižením (Carter & Koch, 2023).

Přestože tato práce přináší cenné poznatky, je třeba vzít v úvahu i její limity, jako je malý vzorek účastníků a absence kontrolní skupiny. Pro hlubší porozumění dlouhodobým efektům plavání na děti se SVP je potřeba dalšího výzkumu s větším vzorkem a zohledněním individuálních rozdílů mezi dětmi. Měly by být zkoumány různé typy a frekvence plaveckých aktivit, aby bylo možné optimalizovat programy pro různé typy postižení.

Budoucí výzkum by se mohl také zaměřit na identifikaci překážek, kterým čelí děti s postižením a jejich rodiny při přístupu k plaveckým programům, a navrhnout možná řešení, jako je finanční podpora, zvýšení povědomí a dostupnost zařízení. Carter a Koch (2023) identifikovali nedostatek školení učitelů plavání jako jednu z bariér, což naznačuje potřebu specializovanějšího vzdělávání a podpory (Carter & Koch, 2023).

Závěrem lze říci, že plavání nabízí cenné příležitosti pro děti se SVP, a to jak z hlediska fyzického, tak sociálního a emocionálního rozvoje. Tato práce zdůrazňuje, jak mohou být plavecké programy přizpůsobeny k podpoře rozvoje dětí s různými potřebami, a upozorňuje na význam pravidelného a cíleného zapojení do těchto aktivit. Pro další zlepšení inkluzivních plaveckých programů je potřeba se zaměřit na lepší školení instruktorů, přizpůsobení prostředí a zapojení rodin. Poté se může dařit překonat překážky a zajistit, aby všechny děti měly rovné příležitosti a mohly těžit z přínosů plavání pro jejich celkový rozvoj a kvalitu života.

6 VÝSLEDKY

6.1 Anketní šetření u dítěte 1

Kategorie	Informace
Iniciály dítěte	MN
Ročník narození	2015
Zdravotní stav dítěte	Nevidomý od narození
Vztah rodičů k dítěti	Matka: Dobrý, Otec: Dobrý
Žije ve společné domácnosti s oběma rodiči?	Ano
Sourozenci	Sestra
Jejich stáří	12,5 roků
Zdravotní stav sourozenců	Zdravá
Vztah k dítěti	Pomáhá, učí, motivuje, ale také se vzájemně zlobí
Osobní anamnéza	
Pozdější hospitalizace	1x 2015 a 1x 2016 kontrola očí v celkové anestezii
Operace	Žádné
Úrazy	Žádné
Alergie	Žádné
Prodělané dětské infekce	Žádné
Navštěvuje rehabilitaci?	Fyzioterapie ve škole
Vývoj nynějšího onemocnění	Oči stabilizované
Schopnosti a dovednosti	
Umí rozlišovat barvy?	Ne
Umí počítat?	Asi do 100 s pomocí, 1-20 slovensky, česky, anglicky, německy
Rozlišuje geometrické tvary	Trojúhelník, obdélník, čtverec, kruh, kosočtverec, mnohoúhelník
Je v kolektivu aktivní?	Ano
Je soutěživý?	Ne
Zvládá hygienické návyky?	Ano
Zapojení do pohybových aktivit v MŠ a ZŠ	
Navštěvuje pohybové kroužky? Jaké?	Plavání, od roku 2024 lezení na umělé stěně
Využívá asistenta pedagoga v pohybových aktivitách?	Ano
Má dle Vás dítě radost z pohybu, těší se na pohybové aktivity?	Jak kdy
Co je nedostatečné dle Vás v pohybových aktivitách?	Cvičení pouze 1x za 2 týdny, lépe 1x za týden
Co byste chtěl/la v TV zlepšit nebo změnit?	Není potřeba něco měnit
Je v kolektivu dětí spokojené a děti ho berou?	Ano
Pedagogové jsou obeznámeni se zdravotním stavem dítěte a berou na něj ohled a vhodným způsobem k němu přistupují?	Snaží se, ale neví vždy jak, záleží na vzniklé situaci
Reaguje pozitivně na pochvaly?	Ano
Co je pro něj nejlepší motivací?	Podpora, že to zvládne!
Dává přednost jistým, zažitým věcem nebo vyhledává nové aktivity?	Jak kdy. Má rád, když ví denní rozvrh a potom přijme i nové aktivity
Bere ohled na druhé kolem sebe?	Zpočátku ne

Jiné poznámky doplňující osobnost dítěte rodičem:

Díky chybějícímu vizuálnímu kontaktu mu musí být situace popsána, vysvětlena, například proč musí počkat. Když je dostatečně připravený, umí vydržet bez problémů např. 1 hodinu v čekárně. Chlapec je velmi energický, má rád vodu. Do plavání chodí 2 roky a je téměř bez absencí. Voda ho vždy vzpruží, motivuje ho a pomáhá mu v rozvoji. Voda mu dává pocit „svobody“ celého těla.

Případová studie číslo 1

Chlapec M. byl od narození nevidomý. Kromě úterního kurzu docházel i na výuku plavání v jiné dny, pokud bylo volno, například do plavecké skupiny, kam chodila jeho starší

sestra. Rád se přidal i na plavání, pokud byl vyzván v jiný den a hodinu. Jeho rodina byla v tomto ohledu velmi flexibilní.

Jeho maminka ho velmi podporovala a byla vždy připravena přizpůsobit program chlapce potřebám a výzvám během týdne. Byla mobilní a vždy nosila při sobě plaveckou výbavu svého syna, aby podpořila činnost, kterou měl rád.

Chlapec M. již od první hodiny projevoval zájem o vodu, ale vzbuzovala v něm nejistotu a strach. První hodinu se účastnila jeho matka, která jej slovně podporovala ze souše. Výuka probíhala v malém a teplejším bazénu, což poskytlo chlapci bezpečnější a přívětivější prostředí. Praktická část probíhala pod záštitou Mgr. Kláry Botkové a instruktorů z řad studentů ATV a APA. Většinou vycházel v hodinách ideálně jeden instruktor na jednoho plavce, čímž byl plně zajištěn individuální přístup k dítěti, což bylo v případě chlapce žádoucí. Každé nově přichozí dítě, tak i chlapec M., nebylo adaptované na vodní prostředí a muselo se sžít se změnami spojenými se vztlakem, tíhovou silou, dýcháním, změnami poloh, rovnováhy, teploty vody, turbulencí apod. Musel se naučit pohybovat v prostorách šaten, umývárny i bazénu a postupně poznávat prostředí plaveckého areálu. Věděl, kde se jaký objekt nacházel, kde nahmatat stěny, kolik schodů musel překonat, jak vysoko bylo zábradlí, kde byla na podlaze rýha, podle které se navedl k jinému bazénu apod.

Chlapec si na vodní prostředí zvykl velmi rychle a hledal jeho výhody. Voda v něm podněcovala zvědavost a dávala mu pocit svobody. Tento sport byl pro něj již od počátku motivací, která prohlubovala poznání něčeho nového. Díky jeho pozitivnímu přístupu byl účasten téměř všech plaveckých hodin.

Hlavní instruktorku, která měla mnohaletou praxi, bral jako nejvyšší autoritu a rád se k ní vracel. Procházel rukama řady instruktorů, prožíval různá období pohody či nepohody, tak jako i jiné děti byl někdy poslušnější, jindy méně. Snaha motivovat a povzbuzovat jej v jednotlivých aktivitách a opakováním požadovaných pohybů se vyplatila. Jeho plavecká dráha po dobu dvou let zaznamenala mnoho pokroků.

Jelikož je chlapec od narození nevidomý, potřeboval neustálou asistenci. Byl společenský, rád se seznamoval s novými lidmi a přijímal nové informace. Potřeboval slyšet a vysvětlovat, co se dělo kolem něj a kde se kdo pohyboval. Ujišťoval se pomocí hmatu jeho rukou nebo naopak vedením naší ruky se slovním popisem. Podle hlasu si identifikoval jednotlivé osoby a měl dobrou paměť na lidi i jiné identické věci. Co ho zajímalo, na to se vyptával. Jména ho velmi zajímala, spojoval si je se zážitky, které s nimi prožil a rád je připomínal. Rád povídal o dětech, se kterými ten den něco zajímavého prožil. Také rád nahlas a nejlépe podobným tónem hlasu opakoval, co mu bylo vštěpováno za povely a činnosti. Zkoušel, co si může dovolit. Pokud mu byly dány jasné

hranice, respektoval je, dokud se nezačal nudit. Poté znovu zkoušel porušovat daná pravidla. Každopádně patřil mezi spokojené plavce, které aktivita a nové vjemy lákaly.

Při plavecké výuce jsme spolu dobře vycházeli, rád se smál a rád šel do připravených aktivit. U aktivit, kterým nerozuměl, zpozorněl a očekával vysvětlení. Aby dokázal nové pohyby, musel nabýt jistoty. Spolupracoval, pokud pochopil, co se od něj očekávalo. Vybíral si, s kým chce spolupracovat a většinou po zdůvodnění přijímal situaci i instruktory. Se mnou pracoval rád, měl rád říkanky a písničky, které doplňovaly jednotlivé vodní aktivity, často mi některé připomínal a společně jsme je přeříkávali nebo zazpívali. Rád přijímal jasné doplňky k aktivitám a hry. Zvládal plaveckou hodinu s nadšením, ale potřeboval povzbuzovat a motivovat. Byl šťastný, když se mu dařilo v plaveckých dovednostech, chtěl se pochlubit mamince, ukázat, co umí a vše chtěl zdokumentovat a natočit pro rodinu. Na závěr hodiny se pravidelně s maminkou natáčelo video.

Měl rád mobilní telefony a hlavně jejich vyzvánění. Lákaly ho všechny technické věci a hlavně ty, které vydávaly nějaký zvuk, jako třeba rádio, pračka nebo kuchyňské spotřebiče.

Se spoluplavci vycházel kamarádsky, ptal se po nich, zajímalo ho, kde se pohybují a co dělají. Nechal se stále o něčem informovat. Jestliže se necítil bezpečně, ověřoval si, zda je někdo v jeho blízkosti a vyžadoval rychlou a jasnou odpověď.

Během plavecké hodiny byl aktivní a snaživý. Posledních cca 10 minut se už domáhal odpočinkových aktivit a nejraději si povídal. Zvládal rozcvičku na suchu i rozkopání v bazénu v úvodní části hodiny. Dýchání do vody a ponor pod hladinu byly také ukázkové. Při splývání na hladině spolupracoval nejraději bez plovacích pomůcek. Když se nudil, všechny pomůcky, jako jsou plovací desky nebo žížaly, odhazoval stranou. Poté se střídal nácvik na techniku kraul, ruce a nohy zvlášť. Chlapec trénoval znak se spojenýma rukama, tedy obouruč. Také již zvládal leh na zádech bez opory, dýchání do vody ve vodorovné poloze, všechny rotace s vedením instruktora. Úspěšně nacvičoval prsové ruce s rytmickým vydechováním do vody. Souhyb končetin mu dělal největší problémy. Střídání různých záběrů a vodních hrátek mu byly odměnou, kterou dokázal ocenit. Nejvyžadovanější činností bylo „praní prádla“, máchání dítětem do všech stran. Zvládal potápění při horizontálním plavání, podplavání přepážky. Dokázal si stoupnout na dno bazénu, kdy musel zanořit hlavu pod hladinu vody nebo se potopit ke dnu. Jako nevidomému mu to nebylo samozřejmostí a musel nejprve pochopit orientaci směrů ve vodě. Pod vedením skákal z kraje bazénu do vody a plaval na jeden nádech co nejdelší trasu. Závěrečnou odměnou mu byl přesun do teplého bazénu, kde se rád potápěl. Hravá forma výuky ho bavila a měl období, kdy vyžadoval plavání s kačenkou.

Nesnášel a prožíval přehnaný strach z bublin z vířivky, které bývaly pro děti na konec hodiny odměnou. Jen představa bublin ho dočista paralyzovala a byl schopen se křečovitě držet instruktora a urputně vyžadovat změnu jeho působení. Přes vysvětlování, praktické zkoušení

pohmatem a maminčiny snahy přiblížit chlapci bubliny pomocí různých pokusů v domácím prostředí se tento stav těžko měnil. Nakonec ale i v tomto prošel pokrokem, bubliny a vířivku nevyhledával, ale snášel jejich přítomnost.

Jeho rodina pozitivně vnímala jeho lásku k vodě a plavání. Všechny jeho úspěchy prožívala spolu s ním. Jeho vynalézavá maminka se mu snažila představit jak aktivity, tak i prostředí co nejsrozumitelnější formou. Například společně vyrobili dokonalou zmenšeninu celého objektu AC Balua, kterou si její syn mohl pohmatem procházet a případně si s ní hrát (Obrázek 7).

6.2 Anketní šetření u dítěte 2

Kategorie	Informace
Iniciály dítěte	RČ
Ročník narození	2015
Zdravotní stav dítěte	Bez odpovědi, (hypotonie, hypotermie)
Vztah rodičů k dítěti	Matka: Dobrý, Otec: Dobrý
Žije ve společné domácnosti s oběma rodiči?	Ano
Sourozenci	Bratr
Věk sourozence	3 roky
Zdravotní stav sourozenců	Zdravý
Vztah k dítěti	Mají se rádi
Osobní anamnéza	
Pozdější hospitalizace	Žádná
Operace	Žádné, plánovaná v dubnu 2024
Úrazy	Žádné
Alergie	Srst zvířat
Prodělané dětské infekce	Žádné
Navštěvuje rehabilitaci?	Ano
Vývoj nynějšího onemocnění	Bez odpovědi
Schopnosti a dovednosti	Do 20, Rozlišuje geometrické tvary: Všechny základní + některé pokročilé
Umí rozlišovat barvy?	Ano
Umí počítat?	Do 20-ti
Rozlišuje geometrické tvary	Všechny základní tvary + některé pokročilé
Je v kolektivu aktivní?	S asistencí
Je soutěživý?	Jak kdy, podle okolností
Zvládá hygienické návyky?	Ne
Zapojení do pohybových aktivit v MŠ a ZŠ	
Navštěvuje pohybové kroužky? Jaké?	Plavání APA
Využívá asistenta pedagoga v pohybových aktivitách?	Ano
Má dle Vás dítě radost z pohybu, těší se na pohybové aktivity?	Ano
Co je nedostatečné dle Vás v pohybových aktivitách?	Bez odpovědi
Co byste chtěl/la v TV zlepšit nebo změnit?	Bez odpovědi
Je v kolektivu dětí spokojené a děti ho berou?	Ano
Pedagogové jsou obeznámeni se zdravotním stavem dítěte a berou na něj ohled a vhodným způsobem k němu přistupují?	Ano
Reaguje pozitivně na pochvaly?	Ano
Co je pro něj nejlepší motivací?	Pochvala, odměna
Dává přednost jistým, zažitým věcem nebo vyhledává nové aktivity?	Obojí, podle okolností
Bere ohled na druhé kolem sebe?	Někdy ano, někdy ne

Jiné poznámky doplňující osobnost dítěte rodičem

Chlapec navštěvuje 2x týdně volnočasové pohybové kroužky. Společně s rodinou se také zapojuje do pohybových aktivit. Rodiče využili pro výchovně-vzdělávací proces služby školských poradenských zařízení, mají s nimi výbornou zkušenost. S neporozuměním v oblasti vzdělávání se setkali. Využívají služeb asistenta.

Případová studie číslo 2

Chlapec R. dojížděl ze vzdálenějšího místa, což byla jedna z prvních nevýhod jeho docházky. Plavání si však brzy oblíbil. Docházel na kurz plavání APA jednou týdně, avšak kvůli častým nemocem jen zřídka.

Zpočátku byl velmi choulostivý na vodní prostředí, trpěl zimomřivostí a cítil se nejistý i za přítomnosti matky, která měla tendenci při pozorování chování chlapce v hodině obranářsky zasahovat. Chlapec trpěl hypotonií (sníženým svalovým napětím) a hypotermií (sníženou tělesnou teplotou). Při prvním seznamování neprojevoval radost a pozitivní emoce, spíše nechal vše plynout a čekal, jaký to bude mít efekt. Třásl se zimou a pomalu reagoval, na některé povely vůbec, nejspíše jim nerozuměl. Návštěvou dalších výukových hodin se vše rychle změnilo k lepšímu.

V první hodině jsme pro výuku zvolili po 5 minutách rekondiční bazén s vyšší teplotou. Rodiče pořídili chlapci neopren, který vyřešil jeho problém s termoregulací. Nevýhodou neoprenu byl nedokonalý ponor pod hladinu vody, což jsme v první fázi učení neřešili. Chlapec byl hodný, ochotný, tichý a po adaptaci na vodní prostředí usměvavý a nadšený do vodních aktivit. Nikdy neprojevil pocit vzdoru nebo větší nekázeň. Nevyhledával střety ani výzvy, nevymáhal si pozornost, ale byl vděčný za péči o něj. Působil pohodovým a milým dojmem, někdy byl příliš vláčný a dával málo síly do jednotlivých úkonů. Často jsme ho povzbuzovali a pomáhali mu. Chlapec se výrazně zlepšil, měl snahu pochopit, co se po něm vyžaduje, jen mu to chvíli trvalo.

Do vody nosil plavecké brýle, přestože mu do nich tekla voda, brzy se nebál ponořit hlavu pod hladinu vody. Schválně se potápěl a měl radost ze sledování podvodního děje. Chlapci nevadila nikdy instruktáž jakéhokoli učitele, byl přizpůsobivý. Snažil se plnit dané úkoly, pokud se mu začaly dařit, měl z toho radost. Když se mu nedařily, nic si z toho nedělal, nejraději se uchýlil k vlastní hravé činnosti. Začleňoval se do skupiny dětí, vnímal jejich přítomnost a byl ochotný soutěžit, ale nebylo to jeho cílem. Nechal vedení a přednost druhým. Více si užíval pocitu volnosti ve vodě kolem něj a s vodou si ve volných chvílích s nadšením hrál. Nořil se do vody, vířil ji a plaval volným způsobem. Hry ve vodě pro něj byly odpočinkem, dováděl. Nevýžadoval tematiku zvířátek, byl spíše technický typ.

Plavecké dovednosti se snažil pochopit a za dvouletou dobu i přes svoji slabou docházku udělal pokroky. Dokázal dýchat do vody, splývat a pokoušel se srovnávat a měl správný kop při kraulových nohou. Trénoval v poloze na zádech znak soupaž, na břiše prsový záběr, tzv. srdíčka (Obrázek 4). Zvládl skok po nohách a vydržel plavat pod vodou délku bazénu na jeden nádech.

Na vodní prostředí se rychle adaptoval a prožíval v ní neskrývanou radost. Každou výzvu ke změně aktivity vítal s hlasitým jásotem. Neměl strach z potápění, byl schopný lovit předměty ze dna, jen kvůli neoprenu, který jej nadnášel, potřeboval dopomoc instruktora. Únava po hodinové lekci na chlapci nebyla výrazně znát, držel si své tempo, nedokázal pracovat dynamicky, ale udržoval si vlastní rychlost.

Většinou jej doprovázel jeho tatínek, který trpělivě někdy i s jeho mladším bráškou čekali na chlapce, který od nich ve vodě nevyžadoval pozornost ani zvláštní zpětnou vazbu. Když byl spokojený, vystačil si sám a podporoval pozitivní atmosféru. Na teplý bazén ke konci hodiny se těšil a stejně tak i na vířivku. Měl rád výzvy k potápění ke dnu nebo k oknu ven pod hladinou bazénu.

Plaveckou výuku přerušil na konci výzkumu kvůli přípravě na plánovanou operaci.

6.3 Anketní šetření u dítěte 3

Kategorie	Informace
Iniciály dítěte	BM
Ročník narození	2017
Zdravotní stav dítěte	Hydrocefalus (nejspíše následkem neobjasněného krvácení do mozku v těhotenství), levostranná hemiparéza, atrofie zrakového nervu
Vztah rodičů k dítěti	Matka: Dobrý, Otec: Dobrý
Žije ve společné domácnosti s oběma rodiči?	Ano
Sourozenci	Sestra
Věk sourozence	7 let
Zdravotní stav sourozenců	Zdravá
Vztah k dítěti	Rozumí si
Osobní anamnéza	
Pozdější hospitalizace	Každý půl rok kontrolní MR v narkóze s jednodenní hospitalizací
Operace	Shunt + 2x přidání dalšího odvodu z shuntu
Úrazy	Žádné
Alergie	Žádné
Prodělané dětské infekce	Běžné, 2021 covid
Navštěvuje rehabilitaci?	Bobathova terapie, ergoterapie, Vojtova terapie, lázně každoročně
Vývoj nynějšího onemocnění	Přetrvává stejný stav
Schopnosti a dovednosti	Rozlišuje barvy, počítá do 20, snaží se rozlišovat geometrické tvary
Umí rozlišovat barvy?	Ano
Umí počítat?	Počítá do 20-ti
Rozlišuje geometrické tvary	Snaží se
Je v kolektivu aktivní?	Ano, velmi
Je soutěživý?	Ano
Zvládá hygienické návyky?	Ano
Zapojení do pohybových aktivit v MŠ a ZŠ	
Navštěvuje pohybové kroužky? Jaké?	Ano, plavání
Využívá asistenta pedagoga v pohybových aktivitách?	Ano
Má dle Vás dítě radost z pohybu, těší se na pohybové aktivity?	Ano
Co je nedostatečné dle Vás v pohybových aktivitách?	Zapojení paretické horní končetiny a opora paretické dolní končetiny
Co byste chtěl/la v TV zlepšit nebo změnit?	Koordinaci, rovnováhu
Je v kolektivu dětí spokojené a děti ho berou?	Ano, v kolektivu je oblíbená a je ráda součástí týmu
Pedagogové jsou obeznámeni se zdravotním stavem dítěte a berou na něj ohled a vhodným způsobem k němu přistupují?	Ano
Reaguje pozitivně na pochvaly?	Ano
Co je pro něj nejlepší motivací?	Vidina oblíbené svačinky
Dává přednost jistým, zažitým věcem nebo vyhledává nové aktivity?	Ráda zkouší nové aktivity, většinou ji láká sport nebo aktivita, kterou vidí u starší sestry (tenis, bruslení)
Bere ohled na druhé kolem sebe?	Ano

Jiné poznámky doplňující osobnost dítěte rodičem:

Dívka je tvrdohlavá, upovídaná, aktivní. Navštěvuje plavání 1x týdně po mateřské škole, jinak se pohybových aktivit účastní v rámci rodiny (výlety, společné víkendy...). Rodiče při svém rozhodování, kam dceru umístit, využili služby školských poradenských zařízení, a po pečlivém zvážení ji dali do MŠ, kterou vede její babička, takže je pod dohledem a věnuje se jí i asistentka, kterou má ráda a dobře s ní vychází. Zatím se rodina nesetkala s neporozuměním v oblasti vzdělávání, ale do budoucna mají obavy při nástupu do základní školy. Rozhodují se, zda jejich dcera nastoupí do běžné, klasické základní školy nebo do školy speciální a požádali o její odklad.

Případová studie číslo 3

Dívčina docházka v plaveckém kurzu byla ovlivněna její větší nemocností. Během dvouletého kurzu podstoupila operaci kvůli úpravě shuntu a také jezdila na pravidelné každoroční, měsíční, lázeňské pobyty, díky tomu její návštěvnost nebyla 100 %. Dívka B. měla levostrannou hemiparézu a atrofii zrakového nervu. Kvůli atrofii zrakového nervu plavala v bazénu s dioptrickými brýlemi, bez nich by se hůře orientovala a prožívala by ještě větší pocit nejistoty, který byl umocněn obavami z vodního prostředí. Na druhou stranu ponořit se s dioptrickými brýlemi obnášelo zvládnutí nepříjemného pocitu mokra a chladu z vody v očích. Po motorické stránce byla neobratná, pokud měla používat postiženou stranu těla. Díky tomu některé pohyby nezvládla nebo byly příliš těžkopádné a také se jim záměrně vyhýbala. Díky příkladné péči rodičů, hlavně její matky, která působila ve fyzioterapii, byla zvyklá na sobě pracovat. Přesto ráda postižené končetiny šetřila, při jejich zapojení cítila brzy vyčerpání a bránila se v úkonech pokračovat.

Ze začátku kurzu se cítila nejistá i za přítomnosti rodičů. Obranně se stahovala, bránila se novým povelům a nechala se ke spolupráci vytrvale přesvědčovat. Většinu pohybů preventivně odmítala a tvrdila, že to neumí a nechce.

Jakmile se dívka adaptovala na vodní prostředí, byla milá, zvědavá a šibalsky radostná. Pokud se jí aktivity nelíbily nebo přišla se špatným naladěním, těžko se dala přesvědčit k výuce nebo k fyzicky náročnějším dovednostem. Jinak patřila mezi velmi společenské a oblíbené jedince v kolektivu. Nechala se svými vrstevníky stáhnout k aktivitě a to do té míry, že byla schopná udělat pokroky, aniž by si je předem uvědomila. Všímala si všech a všeho kolem sebe, hodnotila a těžila to, co bylo zajímavé a zábavné. Ráda soutěžila, pokud měla vidinu úspěchu. S chutí škádčila druhé a se šibalskou radostí se pouštěla dynamicky do aktivit. Dokázala se hlasitě radovat z úspěchu, největší radost zažívala, když dokázala ponořit hlavu ve vertikální poloze pod hladinu vody. Se strachem z ponoření však bojovala stále, musela tento úkon vždy vzít jako výzvu a povzbuzoval ji velký zájem okolí o ni samotnou, ráda byla středem pozornosti. Často se nechala strhnout ostatními a ráda s nimi dováděla, díky tomu zapomněla na své obavy a dokázala více, než když se zaměřovala sama na sebe.

Adaptace na vodní prostředí u dívky trvala nejdéle ze všech tří zkoumaných dětí, přesto měla vodu i kolektiv ráda a dokázala si plaveckou jednotku užít. Výukové prvky doplněné hravou formou zvládala lépe, měla ráda různá zvířátka, nejraději žabky. Společně jsme je napodobovali v různých modifikacích, zvuky jí byly blízké. Na známé písničky reagovala pozitivně.

Během dvouleté výuky plavání se cítila ve vodě spokojená, hravé dovádění jí zůstalo po celou dobu. Plavecké dovednosti pomalu nabývala. Dýchání do vody se už nebránila, ale

prováděla ho svým způsobem, nejlépe jen ústy. Noření do vody jí stále činilo potíže, ale byla ochotná je častěji překonávat. Při dovádění jí dokonce nevadilo. U záměrného ponoření musela být předem sžítá a rozhodnutá, že je to správné. Plavat na břiše zvládala s dýcháním do vody, splývání s ponořenou hlavou ne. Dlouho si zvykala na polohu na zádech, měla tendenci se sbalit do klubíčka. Naučila se u polohy na zádech znakové nohy a zapojení paží obouruč s omezením vzhledem k paréze levé strany. Snažila se provádět s velkou opatrností prsové ruce. Pohyby vykonávané postiženou stranou těla byly k závěru výuky volnější a vytrvalejší. Vydržela déle a měla větší sílu, to ji podněcovalo k samostatnosti.

Obrovský pokrok jsme zaznamenali v závěru výzkumu, když si dívka zvykla na adaptaci na vodní prostředí a maminka ji koupila plavecké brýle, které odbouraly všechny negativní pocity v obličeji a tím se odboural i ztížený rozhled ve vodním prostředí. Dívka se začala potápět s celou hlavou, dýchat a bublat do vody, byla ochotná jít nohama ke dnu, plavat ve správné poloze na břiše s hlavou pod hladinou. Nakonec byla pod vodou více, než jsme očekávali a než bylo při výuce nutné. Díky nabití nové jistoty byla více uvolněná a ochotnější se zapojit do nových výzev. Začala skákat do vody ze stoje, lovit klesající hračky pod vodou, ale ze dna bazénu zatím ne. Vyhledávala nové aktivity, které se jí dříve nedařily a chtěla se s nimi pochlubit své rodině.

6.4 Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

Pro bodové hodnocení plaveckých dovedností byla použita standardizovaná hodnotící škála dle Štochla (2005) (Tabulka 2). Jednotliví probandi byli hodnoceni na začátku plaveckého kurzu a na jeho konci (Tabulka 4) a celkové vyhodnocení bylo provedeno dle upravené bodové klasifikace dle Magerové (2023) (Tabulka 3 a Tabulka 5). Na základě tohoto hodnocení měli všichni tři probandi na začátku kurzu z jednotlivých dovedností pouze jeden bod a díky tomu byli v nejnižší plavecké kategorii. Při závěrečném hodnocení bylo vidět, že nejvyššího pokroku probandi dosáhli v kategoriích Potopení hlavy a Výdech do vody, kdy všichni měli plný počet, 5 bodů. Nejmenšího pokroku dosáhli v kategorii Vylovení dvou předmětů, kdy došlo ke zlepšení o 1 a o 2 body. Na konci kurzu měl nejvyšší skóre R. Č. a druhé nejvyšší M. N., tito probandi byli zařazeni do nejvyšší kategorie a nejnižší bodový součet měla B. M., která i přes to byla na závěr vyhodnocena a zařazena do kategorie pokročilý začátečník.

Tabulka 4

Bodové hodnocení plaveckých dovedností a schopností na začátku a po ukončení dvouletého kurzu.

Plavecké dovednosti a schopnosti	Hodnocení na začátku výuky	Hodnocení po dvou letech
1. proband z případové studie M.N.		
Potopení hlavy	1 b	5 b
Splývavá poloha na prsou	1 b	5 b
Splývání na zádech	1 b	4 b
Výdech do vody	1 b	5 b
Skok do vody z okraje bazénu	1 b	4 b
Výlov dvou předmětů	1 b	2 b
Přetočení kolem podélné osy	1 b	5 b
Součet	7 b	30 b
2. proband z případové studie R.Č.		
Potopení hlavy	1 b	5 b
Splývavá poloha na prsou	1 b	5 b
Splývání na zádech	1 b	5 b
Výdech do vody	1 b	5 b
Skok do vody z okraje bazénu	1 b	4 b
Výlov dvou předmětů	1 b	3 b
Přetočení kolem podélné osy	1 b	5 b
Součet	7 b	32 b
3. proband z případové studie B.M.		
Potopení hlavy	1 b	5 b
Splývavá poloha na prsou	1 b	3 b
Splývání na zádech	1 b	3 b
Výdech do vody	1 b	5 b
Skok do vody z okraje bazénu	1 b	3 b
Výlov dvou předmětů	1 b	2 b
Přetočení kolem podélné osy	1 b	2 b
Součet	7 b	23 b

Během dvou let jsme pozorovali významný pokrok v plaveckých dovednostech u probanda, M. N., jednalo se o nevidomého chlapce. Nejprve se seznamoval s prostorem plaveckého bazénu a zvykal si na vodní prostředí. Postupně se naučil nejen vnímat změny ve vodě, ale také rozvíjet základní plavecké dovednosti, jako je potápění hlavy s dýcháním do vody, splývání na hladině, udržování rovnováhy, přetáčení kolem osy těla, skoky do vody a základní

plavecké techniky. Stal se jistějším a v bazénu se cítil bezpečně. Největší pokrok zaznamenal v potápění hlavy, plavání na prsou, vydechování pod vodou a otáčení se.

Druhý proband, R. Č., který má problémy s termoregulací a trpí hypotonií, dosáhl nejvyššího hodnocení v testech plaveckých dovedností, přestože se plavání účastnil nejméně ze všech. Rozvinul stejné dovednosti jako první proband, ale díky lepší zrakové orientaci ve vodě získal celkem nejvyšší počet bodů.

Třetí proband, B. M., dívka, která původně projevovala obavy z vody, se vyvíjela nejpomaleji. Přesto byla hodnocena pozitivně, zejména díky svému pokroku v potápění hlavy s výdechem do vody. Plavecké brýle jí pomohly překonat strach z ponoření hlavy pod hladinu vody. Všichni tři probandi si užívali pobyt ve vodě a zlepšili své plavecké schopnosti. Jsme přesvědčeni, že brzy dosáhnou úrovně zkušených plavců.

Zatím jsme je nehodnotili na základě schopnosti samostatně uplavat určitou vzdálenost, ale zaměřili jsme se na sedm základních plaveckých dovedností.

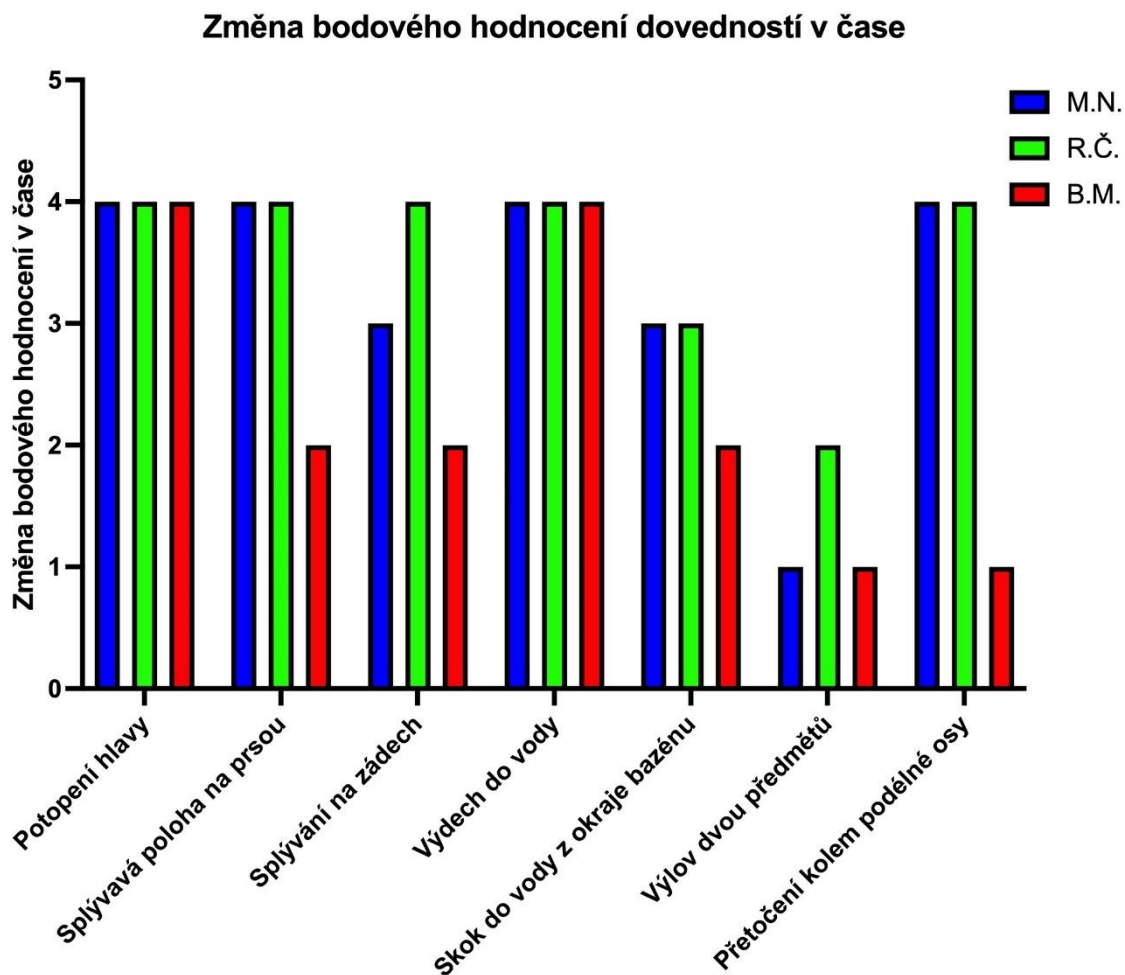
Tabulka 5

Vyhodnocení a zařazení probandů do jednotlivých kategorií dle Magerové (2023)

Vyhodnocení kritérií základních plaveckých dovedností	Začátek výzkumu 09. 2022	Konec výzkumu 03. 2024
1. proband M. N.	Úplný začátečník - 7 b	Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností - 29-30 b
2. proband R. Č.	Úplný začátečník - 7 b	Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností - 32 b
3. proband B. M.	Úplný začátečník - 7 b	Pokročilý začátečník - 23 b

Graf 1

Změna bodového hodnocení dovedností u jednotlivých dětí v čase. Změna byla vypočtena jako rozdíl výchozí bodové hodnoty a závěrečného bodového hodnocení.



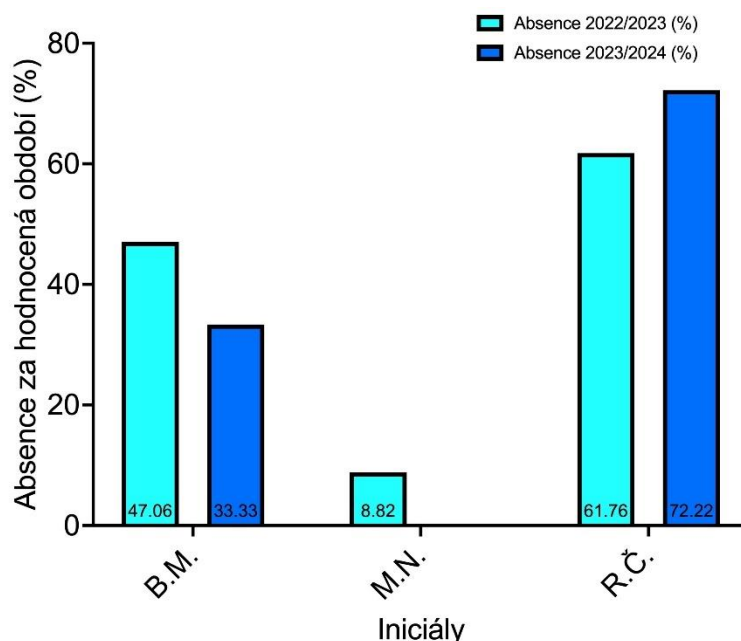
V konečném vyhodnocení, zaznamenaném v tabulkách a grafech, lze vidět jasný bodový nárůst u všech účastníků studie, kteří na začátku neuměli plavat (Graf 1). Tento pokrok ukazuje na jejich zlepšení. Třetí účastník dosáhl úrovně pokročilého začátečníka, zatímco ostatní dva účastníci se vypracovali na úroveň, kde velmi dobře zvládají základní plavecké dovednosti.

6.5 Hodnocení docházky

Vyhodnotili jsme také absenci v docházce (Graf 2), kde je zřejmé, že nejnižší absenci má M. N. a nejvyšší má R. Č. Je zajímavé, že i přes nízkou docházku má R.Č. nejvyšší závěrečné bodové hodnocení viz Tabulka 5. To může souviset s typem postižení, kdy nevidomé děti dělají pokroky pomaleji.

Graf 2

Graf zobrazuje procentuální absenci tří sledovaných probandů (B.M., M.N. a R.Č.) ve dvou sledovaných obdobích - 2022/2023 a 2023/2024.



Graf ukazuje, že absence dětí se SVP na plaveckých jednotkách je vysoká, protože je ovlivněna různými faktory, jako jsou nemoci, léčebné pobyty, vzdálenost od bazénu a podpora rodiny. Například proband M. N., který má k plavání pozitivní vztah a dostává silnou rodinnou podporu, má minimální absenci, v druhém sledovaném období měl 100% docházku. Na druhou stranu R. Č., který žije daleko od bazénu a je často nemocný, má vysokou absenci a ve druhém testovaném období se účastnil každé čtvrté plavecké jednotky. Proband B. M. podstupuje každoroční měsíční rehabilitační pobyt, který zasahuje do její plavecké docházky, přesto má silnou podporu od rodiny. Na druhou stranu, u všech probandů platí, že pokud jsou přítomni, tak se rádi účastní plaveckých jednotek, spolupracují a vnímají je pozitivně.

6.6 Plavecké jednotky

Navrhované plavecké jednotky byly vytvořeny s cílem rozšířit možnosti pro rozvoj plaveckých dovedností u předškolních dětí formou zábavných aktivit. Tyto jednotky rozšiřují již existující metody Konev a Halliwick, které jsou u nás jako jediné známé. Touto prací je nově přidáno osm plaveckých postupů, které jsou součástí jednotek pro předškolní děti.

6.6.1 Plavecká jednotka 1

Téma: Balónky

Rozcvička na suchu

Cvičení na suchu s míčem, kutálet míč ve dvojici po zemi naproti sobě, doprovázíme říkankou BRAMBORA, „Kutálí se ze dvora, (meleme rukama), velikánská brambora, (kroužíme současně oběma nataženými pažemi). Neviděla, (zakryjeme oči), neslyšela, (zakryjeme uši), že na ni padá závora, (spojené ruce v předpažení plácnu do stehen). Kam koukáš ty závoro? (Ukazováčkem děláme tytyty!) Na tebe ty bramboro! (Ukazujeme na sebe). Kdyby tudy projel vlak, (jemně kroužíme pokrčenýma rukama podél těla jako mašinka), byl by z tebe bramborák. (Tleskáme)“. Pokud děti zvládají říkanku, odložíme míč a společně přeříkáváme říkanku s ukazováním podle závorek výše.

Poté si lehnou a válí sudy přes ponton, následně si lehnou zády na ponton a instruktor kutálí míčem po těle dítěte přes nohy, ruce i břicho, čímž provádí masáž a taktilní stimulaci. Dalším krokem může být při dokutálení a dotyku míče k prstům na rukou nebo nohou pokus o vytržení míče instruktorovi z rukou, který s ním může dítěti uhýbat.

Sednout na podložku s napnutýma nohama a míč překládat oběma rukama přes nohy z levé strany na pravou a zpátky (pádlování na lodi). Následuje sed s pokrčenýma nohama, kdy se míč protahuje dokola krouživým pohybem vzniklým otvorem pod kolena a zpět nad kolena, stejně tak pokračovat kruhovým pohybem míče kolem pasu (buď připodobnění formulím na klikaté dráze, nebo k obvazování zranění).

Protahovací cvičení s míčem v rukách, kdy míč vytahujeme vzhůru co nejvýše nad hlavu a pokládáme dolů na zem ve stoji rozkročném, snažíme se dosáhnout co nejdále dozadu za paty, (podzimní padání lístečků ze stromu na různá místa na zemi, kam děti dosáhnou). Stejně tak provést s míčem úklony do stran, (naklání se strom s jablíčky při prudkém větru ze strany na stranu a i chaoticky, kdy je zpevněné tělo od pasu dolů).

Záleží kolik času chceme věnovat rozcvičce na suchu. Je tu cvičebních prvků i na více cvičebních jednotek, pokud bychom se chtěli k tématu balónků vrátit v jiné hodině, dáváme přednost plaveckým aktivitám ve vodě.

Úvodní část

Rozkopeme nohy v sedě na okraji bazénu na plovací desce, každý má v ruce nafouknutý malý vodní balónek na šňůrce, kterou drží na konci, při kopání balónek skáče po hladině a je ve víru nohou, šňůrka udržuje jeho vzdálenost.

Poté zatažením šňůrky pod hladinu i s balónkem se děti noří hlavou pod vodu za balónkem. Balónek je jedna velká bublina a děti vypouští bubliny pusinkou, postupně se ponoří

pod hladinu s pusinkou, potom s nosem až nakonec jde pod hladinu celá hlava, tak jako balónek. Děti s plaveckými brýlemi se na balónek dívají pod hladinou, jiné si balónek po ponoření hlavy chytí do ruky pod hladinou nebo jej zatlačují do větší hloubky.

Kontrola dechu, kdy se snaží foukat do míčku, aby se posunoval po hladině a plavou s ním. Instruktor doprovází říkankou FOUKEJ, FOUKEJ VĚTRÍČKU, „Foukej, foukej větríčku, shod' mi jednu hruštičku. Shod' mi jednu nebo dvě dobré budou obě dvě.“

Hlavní část

Svážeme více balónků na provázku dohromady. Nafouknuté malé vodní balónky spojené provázkem plují uprostřed bazénu, děti sedí na kraji bazénu a zkusí nějaký trefit míčem. Pro míč musí skočit ze sedu do vody, s odrazem od stěny splývají k míči (za pomoci instruktora), vrátí se zpět a sednou si na kraj bazénu, odkud znovu zkouší trefit plovoucí balónky. Pravidlem je skočit do bazénu v sedě s propnutýma rukama vzhůru, které tlačí až za ouška a ve vodě musí tam i zpět bublat do vody. Míč drží v propnutých natažených rukách nebo si jej převezme instruktor. Poté, co se jim podaří trefit míčem balónek, nacvičují plaveckou techniku, kraulové nohy, dýchání do vody. Pokud se snaží, přiváže instruktor na plavky dítěte šňůrku s míčkem a pokračují v plavání kraulové nohy v poloze na břiše i znakové nohy na zádech. Balónek vezou jako svůj náklad za lodí, (případně jako ocásek).

„Kuli, kuli, kulilíč, kutálej se rychle pryč!“ Balónky instruktoři tahají na šňůrce vpřed a na žížale vsedě rozkročmo se je snaží plavci dohonit a chytit.

Plavání a nácvik plaveckého způsobu kraul a znak od míčku k míčku. Míčky čekají na protějších březích, mají různé barvy a děti si před plaváním délky vybírají, ke které barvě plavou. Střídáme polohu na břiše a na zádech, vedeme ke správné technice.

Za odměnu vymácháme plavce zleva doprava a do všech stran, MÁCHÁM, MÁCHÁM PRÁDLO, „Máchám, máchám prádlo, které na zem spadlo. Máchám, máchám košile, na ty naše neděle.“ Po důkladném vymáchání musíme prádlo usušit. Plavec si stoupne na instruktorova kolena a vytáhne ruce vzhůru, na závěr skočí do vody.

Závěr

Klidné splývání na břiše a na zádech, balónek přece plave na hladině také sám. Instruktor povozí dítě ve splývavé poloze na zádech po vodě do různých zákrut.

Společně v kroužku se střídavě drží dítě instruktor a točí se dokola, přidává se a ubírá na rychlosti, může se měnit směr. Doprovázíme říkankou KOLOTOČ, „Když se točí kolotoč, neváhej a do něj skoč! Dokola se děti točí na veselém kolotoči.“ Děti mohou držet svůj balónek v ruce.

Na závěr hodiny si zazpíváme písničku NA ROZLOUČENÍ, „Už je to uděláno, (předvádět rukama řezání dříví), už je to hotovo, (plácnout pěstí do vody), nevidáno, (zakrýt si oči),

neslýcháno, (zakrýt si uši), přijdem plavat nanovo, (pohyb prsové ruce).“ Doprovázíme slova ukazováním podle závorek.

Nejvíce bavilo: honička za balónky a vzájemné chytání se

6.6.2 Plavecká jednotka 2

Téma: Dopravní prostředky

Rozcvička na suchu

Za pomoci říkanky ŠPIČKY, procvičíme nohy, „Na špičky a na paty, houpeme se já a ty, (přenášet váhu těla na špičky a na paty). Tahle chůze podivná, procvičí nám chodidla, (popojdeme vpřed). Paty, paty, špičky, špičky, (opět přenášíme váhu těla), procvičíme i prstíčky, (chytíme se za prsty u nohou).“

Řidiči si musí před nasednutím za volant protáhnout tělo. Na pontonu vleže na zádech předvádí děti brouka na zádech, jak třepe nožičkami. Použijeme říkanku LEZE BROUK, „Leze, leze brouk, (lezeme po kolenou), vítr do něj fouk, (foukneme a svalíme se na zadeček). Otáčí se dokola, (otáčíme se na zadečku dokola), zavolejte doktora, převalil se brouk. (Potom se převalíme na záda a klepeme nožičkami a ručičkami.)“ Pokračují jízdou na kole, dělají nohama střídavě kruhový pohyb. Nohy v protažení kříží přes sebe, jakoby se stříhalo nůžkami. Vleže na břichu protáhnou ruce a nohy co nejdále od středu těla, zvedají jednotlivé končetiny podle povelů instruktora. Váží sudy přes ponton, zhoupnou se jako houpačka v kolébce ze dřepu na záda a uzavřou rozcvičku deseti dřepy.

Úvodní část

Jdeme pustit motor auta k bazénu, pořádně rozkopat nohy vodou vsedě na okraji bazénu. Přidávat na síle, ať voda stříká, naklánět se do zatáčky na obě strany, točit v rukách volantem, což je plovací deska. Při zabrzdění dát nohy vzhůru.

Případně můžeme zvolit další aktivitu s ping-pongovými míčky, které rukou pouští děti do rozkopaných noh a snaží se je kopáním dostat co nejdále až do domečku, který je natažená pěnová žížala uprostřed bazénu. Nohy představují výfuk auta, balónkový kouř odnáší proud co nejdále. Přidáme doprovodnou říkanku AUTA, „ Á, bé, cé, dé, auto jede, jede, jede, až dojede, rychle do garáže vjede.“

Pak si rozdáme autíčka, zrakově postižené dítě si ho pořádně osahá, aby vnímal tvar auta. Každý zkusí poslat auto po pontonu ležícím na hladině vody tak, aby ho přejelo, klidně můžeme navázat více pontonů za sebe. Povídáme si o autech, jestli jsme přijeli autem, jakou mělo barvu a co umí. Stát, jezdit, zatáčet, troubit, brzdit... Všechny prvky si vyzkouší na pontonu, nasednou

(po jednom nebo po dvou plavcích) a za pomoci instruktora vyráží do ulic. Jezdí a navzájem si vyhýbají, instruktor vydává povely: „Přidej plyn, zatoč vlevo, brzdi...“. Poté se děti na pontonu otočí na bříško a kopou nohama jako motor. Jezdí v bazénu, jeden je sanitka, která houká a všichni se jí snaží vyhnout. Vystřídáme roli sanitek.

Hlavní část

Pak jezdíme samostatně autem a zpíváme píseň TÚ, TÚ, TÚ, „Tú, tú, tú, auto už je tu. Pojeď mámo, pojeď s námi za chvíli jsme za horami. Tú, tú, tú, auto už je tu.“ Po dozpívání musí řidiči někoho chytit za rameno nebo ponton.

Pokračujeme bez pontonu. Zapneme motory, nohy kopou, ruce jsou drženy rovně v protažení, udržují směr jízdy a bublání do vody představuje výfuk. Jezdí z jedné strany na druhou a určují města a místa, kde je cíl cesty, (jeden směr určí cíl cesty - do Olomouce, k babičce, ke kamarádce a vždy zpět se vracíme domů). Děti plavou vpřed s propnutýma rukama, kraulové nohy, můžeme měnit plavecké dovednosti. Pro zpestření můžeme po obou stranách bazénu připravit semaforey (2 desky červená a zelená), plavec je musí vždy ve své dráze otočit z červené na zelenou, aby mohl v cestě pokračovat a při té příležitosti instruktor změní ve vedlejších drahách semaforey na červenou pro ostatní plavce.

Vedeme děti k dalším motoristickým aktivitám. Nejprve k jízdě vlakem, plavci provlečou plaveckou žížalu přes hrudník pod pažemi tak, aby jeden konec žížaly byl delší. Za ten se chytá plavec za ním. První v zástupu je mašinka, troubí, vydává zvuk vláčku: „Ši ši“ a určuje směr jízdy. Ostatní přeřikávají říkanku VLÁČEK a zabírají nohama vpřed, „Jede, jede vláček, malý motoráček, jede, jede mašinka, kouří se jí z komínka, jede, jede do daleka, kde na děti voda čeká.“

Pokračujeme v sedě na žížale, (prochází mezi nohama), jízdou na kole. Plavci se soustředí na kruhový pohyb nohama, nejprve postupují vpřed, poté se točí dokola na jednu i druhou stranu. Odloží žížalu a zklidní se vydechováním bublin do vody.

Na řadu přichází soutěž na rychlost s ostatními v podobě nácviku znakového způsobu. Odlétá letadlo s velkými křídly. Plavec si lehne na záda podle jeho schopností buď na instruktorovo rameno nebo jej instruktor jen přidržuje rukou pod hlavou. Plavec rozpaží ruce a při znakovém kopu se soustředí na ruce, které v intenzivním tempu připažuje a poté naopak vytahuje do vzpažení, snaží se v rytmu střídat polohu paží.

Pak se jede rallye dakar neboli „praní prádla“. Instruktor vezme dítě pod pažemi, obličejem k sobě, točí s ním a vychyluje jej do všech stran vodou. Vlevo vpravo, pod vodu, s vyhozením a podobně. Nakonec si po závodu stoupne dítě na instruktorova kolena, zvedne ruce do výšky a co nejvíc zafouká. Po cestě jsou všechny hadičky od motoru zaprášené a musí se očistit a profouknout. Ukončí výskokem s odrazem z instruktorových stehů do vody a opět profoukne zabubláním pod vodu.

Na závěr

Plavci ručkují kolem bazénu při říkance VLAK, „Jede, jede vlak, uhání jak drak. Veze všechny lidičky až do jejich vesničky.“ Na povel bublají do vody a u vyfukování vydávají zvuk vlaku „Ši, ši, ši“. Můžeme použít i jinou říkanku, jako je VLÁČEK II, „Jede vláček Kolečáček, jede, houká do zatáček. Od nádraží k nádraží, cestující rozváží.“

Jízda na koních v sedě rozkročmo na plavecké žízále, kdy děti za pomoci nohou skáčou a plavou přes bazén. Zpíváme společně známou písničku JÁ MÁM KONĚ: Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí. Když já jim dám ovsa, oni skáčou hopsa. Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí. Když já jim dám obroku, voni běží do skoku. Když já jim dám ovsa, voni skáčou hopsa. Když já jim dám jetele, voni skáčou vesele.

Za pomoci písničky JEDE, JEDE POŠTOVSKÝ PANÁČEK, „Jede, jede poštovský panáček, jede, jede poštovský pán. Má vraný koníčky jako dvě rybičky, jede, jede do Rokycan“, jezdí nákladní auto a převáží vodolepky zvířátek do ZOO (na postavený ponton na opačné straně bazénu). Za udržení požadované plavecké dovednosti, (např. splývání s deskou, kraulové nohy, prsové ruce, pravidelné dýchání do vody...), děti odměníme fouknutím bublin z bublifuku jako kouř z výfuku.

Závěr hodiny doprovodíme písničkou NA ROZLOUČENÍ „Už je to uděláno, (předvádět rukama řezání dříví), už je to hotovo, (plácnout pěstí do vody), nevidáno, (zakrýt si oči), neslycháno, (zakrýt si uši), přijdem plavat nanovo, (pohyb prsové ruce).“ Doprovázíme slova ukazováním podle závorek.

Nejvíce bavilo: Posílat auta po pontonu, rallye (máchání prádla)

6.6.3 Plavecká jednotka 3

Téma: Kačenky

Rozcvička na suchu

Zahrát si na kačenky a na ptáčky, udělat si z rukou křídýlka a obíhat překážky na zemi za současného mávání pažemi, voláme „kač kač“. Když zatleská instruktor musí se všichni schovat do domečku na ponton.

Poté zobeme zrníčka ze země pomocí prstíčků a dáváme si je do zobáčku.

Kačenky se rády batolí a někdy chodí i v bahýnku, nemotorně se v kroužku batolíme a zašlapeme blátivou kaluž, přeříkáváme říkanku: „Kačenky se batolí, když jdou ráno do školy. Káč, káč, káč, je to tak a ne jinak.“

Na rozehtání si kačenky zacvičí 10 dřepů s výskokem, jakoby chtěly uletět, ale nedaří se jim to, mají těžká tělíčka a krátká křídélka, proto přidřepnou až k zemi.

Úvodní část

Kačenky jdou dovádět do vody. Otočí se bříškem ke kraji bazénu, drží se ho rukama a za pomoci rukou skáčou nahoru a dolů, položí se na hladinu vody a odtahují od kraje a zpátky přitahují, na pokyn instruktora zabublou do vody – ústy i nosem. Položí se na hladinu a rozkopou nohy držíc se okraje bazénu.

Ručkování kolem bazénu, maminka kačenka jde první, káčátka v houfu za ní a pravidelně bublou do vody podle příkladu první kačenky, tedy maminky. Vzorné kačenky můžeme pohladit. Vůdčí kačenku můžeme vyměnit za jiného plavce.

S plavoucí žížalou pod pažemi, to jsou jejich křídélka, kopou kraulové nohy a plují opět v řadě za sebou. Provedou bublání do vody, tak jak to umí kačenky se zobáčkem, když čeří vodu.

Hlavní část

V sedě na žížale kopou nohama, ruce se zapojí jako křídélka a z rozpažení jdou do polohy předpažení a zpátky.

Převážení kačenek – plavci jsou kačenky, které stěhují děti káčátka na ostrov ke sluníčku. Káčátka převáží po jednom. Plavou na bříšku, kdy kačenku vodolepku vezou ve spojených rukách, stejným způsobem se vrací pro další kačenku, kterou si posadí na čelíčko a v poloze na zádech převáží za pomoci znakového kopání nohou. Střídají polohu na břichu a na zádech.

Při zpívání písničky KDYŽ JSEM JÁ SLOUŽIL, plaveme s dětmi na žížale a zpíváme: „Když jsem já sloužil to první léto, vysloužil jsem si kačenku za to. A ta kačka bláto tlačká...“

Pokračujeme v nácviku plaveckých nohou a střídáme s nácvikem plaveckých rukou prsa, pokud je plavání již automatické a sladěné, přidáme písničku PLAVALA HUSIČKA, „Plavala husička po Dunaji, housátka se za ní kolébají, /: mysliveček, na ně čeká, že starou zastřelí mladé nechá. :/ Cha, chá“

Závěr

Točíme se v kroužku jako u říkanky „Kolo, kolo mlýnský“ a použijeme říkanku KAČIČKY, „Ani malé kačičky, nebojí se vodičky. My to všichni dobře víme, proto se jí nebojíme.“ Na závěr se všichni ponoří a bublají do vody.

Posadíme plavce na loď/ ponton a lovíme plovoucí kačenky na hladině do sítěk na tyčce. Plavec se zrakovým postižením polévá kačenku konvičkou, koupe ji.

Oblíbené máchání vodou instruktora držícího dítě pod pažemi pilným kačenkám zprostředkujeme v podobě kačecí říkanky KAČKA, „Kačka, Kačka, naše malá, stále se jen kolébala. Kolébala sem a tam, houpala se do všech stran. Nepozorná jednou byla a celá se překulila.“ Děti houpeme zleva doprava, dokola a hlavičkou, ouškem k hladině vody i pod ní, nakonec se ponoří pod vodu a bublají. Mohou vyletět z rybníku, stoupnou si na instruktorova kolena a odrazí se co nejvýše.

Kačenky se umí krásně potápět. Vystrčí zadeček nad vodu a hlava se zobáčkem jde první pod hladinu, něco na způsob kleští z metodiky Konev, kdy provede celý trup předklon hlavou ke kolenům, propnuté nohy obepínají ruce kolem kotníků a přitahují hrudník ke stehnům.

Můžeme trénovat potápění pro hračku, například začneme na schodech v nižší hloubce, pozvolna přidáváme hloubku.

Na závěr hodiny použijeme opět říkanku NA ROZLOUČENÍ „Už je to uděláno, už je to hotovo, nevidáno, neslýcháno, přijdem plavat nanovo.“

Nejvíce bavilo: lovení kačenek sítkou

6.6.4 Plavecká jednotka 4

Téma: Hadi a žáby

Rozcvička na suchu

Skáče jako žabičky a doprovázíme říkadlem SKOKY, „Tři veliké skoky, potom zase kroky. Na špičky, na špičky, vytáhnem se do výšky!“, na závěr stoupneme na špičky a vytahujeme ruce vzhůru.

Rozcvička žabiček, které musí protáhnout dlouhé nohy. Sednou si na ponton a s oporou horních končetin za zády, nohy vedou různé pohyby jako jízda na kole, nůžky, prsové i kraulové nohy, přitahování kolen k bříšku, střídavé krčení nohou s protažením... Kleknou si na kolena s oporou horních končetin, poté si sednou na paty a zvednou se zpět. Opřou se o ruce a nohy vykopávají do výšky za sebe, střídají nohy a protahují.

Před vstupem do bazénu přidáme ve dvojici 10 dřepů na rozcvičení žabiček, kdy se drží ve dvojici děti nebo dítě instruktor za ruce a odtahují se při dřepu dolů od sebe a nahoru se k sobě přitahují. Doprovodí aktivitu říkankou ŽABKA, „Sedí žába v rákosí, tahá myšku za vousy. Myška píská, žába výská, kuňky, kuňky, kuňk, do vodičky žbluňk.“ A přesuneme se k bazénu.

Úvodní část

Děti se posadí na okraj bazénu a rozhýbou nohy ve vodě do všech stran, (jízda na kole, nůžky, prsové i kraulové nohy, přitahování kolen k bříšku, střídavé přitahování noh...).

Otočí se na bříško a seskočí z okraje bazénu do vody, ponoří se nejlépe i s celou hlavou a bublou pod vodu. Poté ručkují jeden za druhým kolem bazénu a společně říkáme říkanku HAD LEZE Z DÍRY, „Had leze z díry, vystrkuje kníry. Za ním leze hadice, má červený střevíce. Na hlavě má čepici, pod čepicí bukvici. Bába se jich lekla, na kolena klekla. Jen se, bábo, nelekej, na kolena neklekej.“ V každé zatáčce bublou do vody. Hádátka jsou neposedná, proto mají možnost se ve vodě různě kroutit, měnit směr, točit se dokola a přeplouvat na různé strany, instruktoři kolem nich víří vodu.

Z instruktora se stává čáp, který loví žabky kolem. Doprovodná říkanka je STARÝ ČÁP. „Starý čáp, klap, klap, chodí k brodu, čeřit vodu. Čápice ho provází, chytá žáby pod hrází. Starý čáp, capy, cap, cape bosý po rákosí. Za ním cape čápice, ráchají se v rybníce.“ Instruktor je čáp, který chytá žabky klapáním zobáku/pažemi, kolem něj plave na hladině několik obručí, které jsou záchranným místem pro žabky. Děti jsou žabky snažící se před ním uplavat. Zachrání se, když podplavou do obruče plovoucí na hladině. Ti, kteří se nezvládnou potápět, mohou obruč nadzvednout. Poté pokračují k jiné obruči, která je znovu zachrání před klapajícím čápem. Kdo je chycený a nemá problém s potápěním, má za úkol potopit se ke dnu a dotknout se jej. Ti, co se neradi noří pod hladinu, se na počítání do tří potopí s hlavou pod hladinu vody.

Hlavní část

V sedě na pontonu/leknínu se snaží plavci vrtět s pontonem tak, aby vyhnali schovanou vodolepku žabky pod pontonem, poté míčkem trefují plující žabku ve vodě. Pokračují plaváním s plaveckou deskou jako žabky na druhou stranu bazénu a po cestě musí ťuknout do žabky, která pluje ve vodě.

Pevné uchopení destičky na břišku a přitahovat kolena co nejbližší k desce. Dělat žabí pohyby do maximálního skrčení a protažení. Přitahování přímou cestou a bokem delší cestou.

Nácvik plaveckých dovedností s dýcháním do vody, s kopáním nohou a pohyby horními končetinami. Motivujeme děti žabím uměním.

Jedno z dětí se stává čápem, má plovací nudli podvlečenou zezadu pod rameny, konce nudle představují zobák, kterým se snaží chytit žabky. Žabky sedí rozkročmo na plovací nudli a snaží se intenzivně kopat nohami a uniknout čápmu z dosahu. Během chytání doprovázíme říkankou ČÁP, „Čáp, čáp, čáp, do bláta šláp. Žabky se ho ulekly a do vody utekly.“

Vodní nudle protáhneme pod pažemi a děti plavou jeden za druhým, přitom se drží jednoho konce nudle. V tomto spojení plavou opět za intenzivního kopání nohou. Při plavání říkáme říkanku ŽÁBA LEZE DO BEZU, „Žába leze do bezu, já tam za ní polezu. Kudy ona, tudy já, budeme tam oba dva.“

Závěr

Žabka nakladla vajíčka, na hladině vody rozhodíme ping-pongové míčky. Děti je loví a každý plave ke svému kbelíčku, kam je umísťují.

Děti plavou z jedné strany bazénu na druhou a u toho se snaží foukáním přemístit ping-pongový míček co nejdále, (pokud se dítěti z foukání točí hlava, může míček cvrknat prstem vpřed). Nebo je ve středu bazénu obruč, do které se snažíme všechny míčky dostat foukáním. U toho instruktor použije říkanku FOUKEJ, „Foukej, foukej větříčku, shod' mi jednu hruštičku. Shod' mi jednu, nebo dvě budou sladké obě dvě.“

Žabce uděláme kolotoč, chytíme se za ruce a točíme se tak, aby byl vodní vír, plovoucí žabky můžou držet v ruce s námi a použijeme říkanku KOLOTOČ, „Když se točí kolotoč, neváhej a do něj skoč! Dokola se děti točí na veselém kolotoči.“

Na říkadlo ŽÁBA, „Žába skáče po blátě, koupíme jí na gatě, na jaký, na jaký, na zelený strakatý“, zkoušíme skoky do vody. Postupně ze sedu, dřepu, ze stoje s přesahem prstů přes okraj bazénu.

Na závěr hodiny pohoupeme ve vodě zleva doprava a dokola jednotlivé plavce, přidáme říkanku HOUPY: „Houpy, houpy, co si žabák koupí? Koupí on si za kačku, velikánskou klouzačku. Po klouzačce do rybníka, veze klobouk pro vodníka.“

Nejvíce bavilo: lovení ping-pongových míčků a trefování do kbelíku, honění čápa a naopak

6.6.5 Plavecká jednotka 5

Téma: Rybičky

Rozcvička na suchu

S dětmi cvičíme podle říkanky VODNÍ ROZCVIČKA, „Nejprve se rozcvičíme, (protřepáváme ruce), do vody se namočíme, (rukama mácháme ze strany na stranu, vlny). Všechny malé dětičky, (instruktor každému dítěti položí na hlavu ruku a ten pokračuje pohybem představujícím plavání), plavou jako rybičky, (kroužíme pohyb prsové ruce). Plavou tam a plavou sem, (jdeme rukama a tělem do jedné a druhé strany), plavou skoro celý den, (obkroužíme rukama velké kolo nad hlavou). Unavené potom jsou, (položí si sepnuté ruce pod ouško), a tak z vody vylezou, (přešlapují na místě).“

Nejprve natrénujeme jednotlivé pohyby napsané v závorkách, poté postupně přidáme slova a podle chutě zopakujeme. Nakonec se společně oceníme zatleskáním do vlastních rukou a také ve dvojici proti sobě.

Nebo můžeme využít i druhou říkanku RYBY, „ Ve vodě si ryby plují, (pažemi dělat kruhové pohyby), občas také vyskakují, (vyskakovat). Pro ryby i rybičky k pohybu jsou ploutvičky, (kroužit pouze zápěstím). Rády špulí pusinky, (špulit pusinku), na kůži maj šupinky, (pohladit se na břicho).“

A hurá do bazénu!

Úvodní část

Rozkopeme sedíc na okraji bazénu nožičky jako rybí ploutvičky, děti si pustí pěnové rybičky k nohám. Rybičky na hladině se vzdalují podle síly kopání, rozplavaly se kolem, přiblížíme je a sítkou si každý uloví rybičku, se kterou bude plavat. Plavec nejprve ponoří sám sebe i s hlavou pod vodu, párkrát zabuble, potom spojí ruce v propnutí, u toho drží rybičku a plave s ní do

jednoho z rohů bazénu, kde je sádka s krmením (ponton), tam rybku umístí. Vráť se a lovení rybek můžeme zopakovat, dokud plavou na hladině rybičky. Dbáme na dodržení plaveckých dovedností. Můžeme použít říkadlo PLAVÁNÍ, „Plavu prsa, plavu znak, jako ryba, jako rak. Rozkolíbám hladinu, víc, než hejno delfínů.“

Hlavní část

Představíme dětem hračku pískacího delfína, plavec se zrakovým postižením si jej osahá a zapíská. Představujeme si, že plaveme jako různé ryby, které jmenujeme (štika, kapr, delfín, žralok, klaun, velryba, mečoun...), plaveme na opačný konec bazénu, kde na děti čeká delfín, na kterého musí zapískat. Trénujeme splývání na hladině (Obrázek 5 a 6), kop nohou při poloze na břiše, na zádech, kde děti zapojují i ruce. Vzápaží paže nad hlavu a co nejrychleji těsně pod hladinou sepnou ruce do připažení... Motivací je plavání za delfínem.

„Rybičky, rybičky, žraloci plavou“ Jeden žralok loví ostatní rybičky, které se snaží přehlout bazén bez jeho dotyku. Nepodaří-li se, stává se rybička v dalším kole také žralokem a loví společně. Na závěr žralok a instruktoři převáží chycené rybky ve splývavé poloze na zádech za ruku a odvezou je do vzdáleného rohu se sádkou a krmením. Aktivitu zopakujeme.

Přesun na rychlost. Mečoun patří mezi nejrychlejší ryby, 100 km/h, (rychlejší je snad už jen plachetník atlantský 110km/h). Děti plavou s plovoucí žížalou pod pažemi a zároveň jsou připoutané na gymnastické gumě. Snaží se o nejrychlejší pohyb vpřed. Můžeme soutěžit, kdo bude rychleji na druhé straně. Je to soutěž i trenérů, kteří vyvíjí co největší sílu pro přesun dítěte buď za gumu nebo za spojené ruce do cíle.

V sedě na pontonu se plavci vydýchají po dynamické aktivitě za přeřikávání říkanky VODA, „Voda, voda, vodička, (plácát se do kolen), ryba, rybka, rybička, (plácát se křížmo do ramen), žába, žabka, žabička, (tleskat), udělala žbluňk (skočit do vody).“

Plavci jako delfíni skáčou z okraje bazénu a doplavou na protější stranu. Skáčou do bazénu po přejití pontonu. Dbáme při nácviku skoku na přesah prstů u nohou přes okraj bazénu.

Chytíme se v kroužku za ruce a točíme se dokola za doprovodu říkanky PLAVE RYBA, „Plave ryba po rybníce, penízků má na tisíce, (točíme se dokola). Mrskne sebou doleva, (zatáhneme doleva), mrskne sebou doprava, (zatáhneme doprava). Umí plavat dozadu, (ukročíme dozadu), umí to i dopředu, (ukročíme dopředu). Hurá, já to taky dovedu, (ruce vzhůru a zamávat, skáče, dovádíme...).“

Závěr

Nepozorovaně hodíme do vody PET-láhev s naplněnou vodou, ta představuje skrytého platýse na dně moře. Kdo ho najde nejdříve? (nohama, rukama, zrakem...)

Instruktor vymáchá plavce při říkance RYBKA, „Sem a tam, tam a sem, rybka mrská ocasem. Vpravo, vlevo, zase zpátky, zkus si taky rybičkat.“

Na rozloučenou, „Vodo, vodo, vodičko, pohladím Tě maličko, pohladím Tě po hladince a (jméno dítěte) po pusince. Ahoj!”

Nejvíce bavilo: plavat za delfínem a pískat na něj.

6.6.6 Plavecká jednotka 6

Téma: Piráti

Rozcvička na suchu

Piráti musí vědět, jak se která část těla hýbe a kde se nachází. Zakrouží hlavou, pažemi, zápěstím, rameny, pasem. Ve stoje zvedají pravou a poté levou nohu, ohnutou v kolenu, později v propnutí. Děti si sednou ke stěně na ponton a nohama se odtlačují od stěny bazénu, vsedě zvedají nohy v propnutí i pokrčené v kolenu. Na pontonu se zhoupnou v klubíčku jako houpačka, převalí 3 sudy, nakonec udělají pár dřepů.

Rozcvičku ukončíme písničkou HLAVA, RAMENA, KOLENA, „Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce, hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.“ (Chytáme vyslovené části těla, píseň zrychlujeme.) Začneme ve stoje více kol a zopakujeme v sedě na pontonu.

Úvodní část

V úvodní části se piráti musí naučit ovládat loď.

Zahájíme závod lodí, kdy plavci sedí na okraji bazénu, položíme podélně před jejich nohy pěnovou žízalu a na daný signál začnou co nejsilněji kopat nohama, komu žízala odpluje nejdále do bazénu, ten vítězí.

Kotvení lodí probíhá tak, že plavci opět sedí na okraji bazénu a kopou nohama, 2 metry od nich instruktor drží podélně žízalu jako přístav. Instruktor hází míčky k nohám dětí a ty posílají kopáním míčky k zakotvení do přístavu. Pohyb nohou vychází z kyčlí.

Poté plavci ve vodě bublají ústy a nosem, pouští tak motor své lodě.

Hlavní část

Všichni plavci se stávají piráty toužícími po pokladu. Piráty rozdělíme na protilehlé konce bazénu, kde kotví jejich loď v podobě pontonu, na ní je truhla pro poklad. Poklad jsou pěnová zvířátka uprostřed bazénu. Na daný signál se piráti pustí za pokladem, jedou na mořském koníku tedy na pěnové žízale do středu bazénu, kde v obruči plavou zvířátka. Unesou vždy jeden poklad a vozí jej do své lodě, kde ho lepí na ponton. Vyhrává ta loď, která získá více pokladu. Použijeme pro zpestření říkadlo PIRÁT, „Pirát s loďkou bloudí mořem, kampak asi dopluge? Hledá ostrov, na

něm poklad, kdepak asi truhla je? Zlato, stříbro, co se třpytí, na něm drahé kamení. Pirát jásá, poklad našel, ostatní ho ocení.“ (Zpíváme na nápěv „Pec nám spadla.)

Piráti jsou závistiví a pustí se do honičky s deskou. Destičku drží na břichu, leží na zádech, kopou znakové nohy a plavou v jedné dráze podél stěn bazénu. Poražení z předešlé hry honí vítěze, po chycení piráta se otočí směr a pokračuje se v honičce. Měníme roli lovce.

Pokračujeme honičkou s pěnovou žízalou. Piráti si sednou na koníka, na zadní konec pěnové žízaly si navlečou destičku, což je jejich majetek, který si vzájemně snaží odcizit.

Po tom všem honění pirátům vyhládlo. Pustíme na vodu pěnové rybičky a hladoví piráti si lehnou na záda na hladinu s podloženou hlavou pomocí destičky. Plují kopáním znakových nohou ulovit pěnovou rybu, která pluje volně na hladině. Přilepí si ji na čelo, plují s ní 1 kolo kolem bazénu, než se pustí ke své lodi, což je ponton v rohu bazénu. Dbáme na správnou polohu těla a propnuté nohy při kopu. Ve vodě totiž pluje žralok instruktor, který loví piráty nesnažící se o správnou polohu noh a rukou při nácviku plaveckých dovedností. Lovení ryb můžeme doprovodit písni VZHŮRU NA PALUBU, „Vzhůru na palubu, dálky volají, vítr už příhodný vane nám. Tajemné příběhy nás teď čekají, tvým domovem bude oceán. V ráhnoví plachty vítr nadouvá, žene loď v širou dál, kolébá boky plachetnice, jak by si s ní jenom hrál.

Posádku ani škuner neleká, bouře ni uragán. Přítomnost země oznámí nám přiletem kormorán. Náš ostrov vzdálený z vln se vynoří, z příboje snů našich pustý kraj. Zátoku písčitou úsvit odhalí, háj palem, útesy bílých skal.

Příd' krájí vlny i tvůj čas, srdce tvé tluče rázně. Nástrahy moře, nebezpečí s přáteli zvládneš vždy snáz. V přátelství najdeš pevnou hráz, zbaví tě smutku, bázně. Zítra, až naše cesta skončí, staneš se jedním z nás.“

Nasednou na svoji loď, ale pozor! Přichází bouře a vlnobití. Piráti se pevně drží a instruktoři cloumají lodí ve vlnách. Po chvíli vyhlásí poplach: „Loď se potápí!“ Musí z ní vyskakat a doplout na břeh. Sednou si na okraj bazénu a jeden po druhém se odrazí od kraje bazénu a proplavou obručí vpřed, jako okýnkem z lodi ven. Zachrání se skrz obruč, kterou drží instruktor.

Vír, stáhne loď pod vodu. Všichni se chytí za ruce a točí se energicky v kruhu na jednu stranu, tak aby rozehnali vodu do silného víru. Poté se snaží otočit směr jízdy proti proudu. Opět můžeme doprovodit písničkou LOŇ MÉHO KAPITÁNA, „/:Loď mého kapitána má ve dně velkou díru:/, no tak mu ji zalepíme žvýkačkou!“

Na dně moře prosvítá poklad. Lovítka i plovoucí předměty v bazénu čekají na piráty, kteří se potápí pro předměty. Můžeme využít i schody a dát některé předměty výše jiné do hloubky podle schopností plavců.

Piráti splývají na hladině položení na zádech a jejich úkolem je plnit dané pokyny např. zvednout ke stropu jednu paži nebo nohu, otočit se kolem své osy, zavřít oči...

Závěr

Za doprovodu NÁMOŘNICKÉ HYMNY spustíme volný boj s vodními pistolemi, „Nic lepšího v světě není než ta slaná louže, vítr fouká, voda pění, škuner po ní klouže. Když je vítr, to se pluje, to je pane jízda, A když vítr nezaduje, tak se na něj hvízdá, (pískání). Jestlipak víš, námořníku, kdo je tady pánem, inu přeci mistr kuchař s panem kapitánem. Johohoho, johoo... (Nápěv je na píseň Pec nám spadla.)

Na závěr piráti nacvičují skok z paluby lodě se splýváním k okraji bazénu.

Nejvíce bavilo: rozbouřené moře na lodi (houpání na pontonu, kdy je těžké se na něm udržet)

6.6.7 Plavecká jednotka 7

Téma: Rybičky a rybáři

Rozcvička na suchu

Při rybaření si hned na začátku procvičíme klouby na rukách, protáhnout prsty, zatočit zápěstím, v lokti a v rameni na obě strany. Udělat 3 velká kola celými pažemi, hmitat s rukama v propnutí nahoru, dolů a do stran hmitat s přetočením trupu do nejvzdálenější polohy.

Zahrajeme si divadelní scénku. Jakože jsme lovící rybáři u vody s udicí a návnadou. Imitujeme pohyby, kdy bereme udici, natáhneme se s ní a nahazujeme vlasec přes hlavu v dál. Představíme si hladinu rybníka, kam dopadla návnada, na kterou se záhy chytá ryba a je to pořádný kus. Musíme ji vytáhnout z vody ven, motáme rukama stejně jako bychom namotávali vlasec na udici. Točíme rukama jako když se namotává vlna do klubíčka. A to už je ryba blízko a my ji podběrákem vytahujeme z vody až nad hlavu, aby ji všichni mohli vidět a obdivovat. Opakujeme pohyby a přeháníme tah vždy do krajní polohy.

Pokračujeme podle říkanky ŠPIČKY, „Na špičky a na paty, houpeme se já a ty. Tahle chůze podivná, procvičí nám chodidla. Paty, paty, špičky, špičky, procvičíme i prstíčky.“ Houpeme se ze špiček na paty a pohybujeme se v kruhu za sebou.

Úvodní část

Děti se posadí na okraj bazénu a na říkanku VODA, „Voda, voda, vodička, (kopat nohama ve vodě); ryba, rybka, rybička, (plácát se křížmo do ramen); žába, žabka, žabička, (tleskat), udělala žbluňk, (skočit do vody).“ Můžeme zopakovat a na závěr udělají žbluňk do bazénu. Špulí pusinky jako rybičky, dýchají do vody a pouští bubliny. Nohy rozkopou děti na břichu držíc se okraje bazénu, to jsou jejich ploutve, přitahují se a odtahují od kraje bazénu.

Natahování sítě k lovení ryb, plavci rybáři ručkováním celého bazénu dokola vypnou síť k lovu.

Plavci si sednou zpět na okraj bazénu a pustíme se do krmení rybiček. Ping-pongové míčky hází do vody a nohama je rozkopou po celém bazénu, poté ve vodě od foukávají jednotlivé míčky do obruče uprostřed.

Hlavní část

A jde se lovit, jeden rybář z protější strany bazénu zavolá na ostatní rybičky: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou.“ Vyráží proti ostatním a snaží se nějakou rybičku ulovit. Jeden rybář loví ostatní rybičky, které se snaží přeplout bazén bez jeho dotyku. Nepodaří-li se, stává se rybářem a loví další. První rybáři na konci hry vezmou nejvytrvalejší rybku za nohu a odvezou ji do rohu se sádkou a krmením, to je odměna. Opakujeme a střídáme plavce.

Rybář na rozbouřeném moři se snaží udržet ve své loďce, což je ponton. Drží se a udržuje rovnováhu, přestože instruktor dělá vlny a cloumá lodí do stran. Sedící plavec se snaží udržet na lodi, dokud to jde, poté se vrhá do vln a loď se potápí. Úkolem je plavat a zachránit se. Dbáme na dodržení správného plaveckého způsobu.

Plavou a zdokonalují plaveckou techniku. Za odměnu děti loví sítkou plovoucí ryby na hladině z pontonu. Jiní se potápí pro rybky na dně bazénu.

Závěr

Pokračujeme jako potápěči, mezi předměty na dně bazénu hledá potápěč průhlednou PET-láhev s vodou, to je schovaný platýz. Kdo ho nejdříve najde, vyleje z něj vodu a z PET-láhve se stává medúza, kterou můžou rybáři lovit sítkou.

Na rozloučenou: „Vodo, vodo, vodičko, pohladím Tě maličko, pohladím Tě po hladince a (jméno dítěte) po pusince.“

Nejvíce bavilo: vlnobití s praním prádla.

6.6.8 Plavecká jednotka 8

Téma: Chobotnice a medúzy

Rozcvička na suchu

Chobotnice a medúzy mají hlavu a dlouhá chapadla, proto si je protáhneme, aby se nám dobře plavalo. Použijeme písničku HLAVA, RAMENA, KOLENA, „Hlava, ramena, kolena, palce..“ Ukazujeme části těla, které zpíváme a zrychlujeme tempo.

Protáhnout chapadla je potřeba od prstíků až po ramena. Chytíme si vlastníma rukama prsty a protáhneme je, potom zápěstí a zatáhneme za ně, to samé za lokty i za ramena. Poté se opřou pažemi o zed' a protlačovat nohy do propnutí na patu, rukama přitom „odtlačovat zed'“.

K bazénu se přemístíme pomocí říkanky KROKY, „Chodíme pěkně polehounku, jako myška potichounku, a pak zase zadupat, to má přece každý rád.“ Děti se přemísťují po špičkách a na závěr zadupou. Opakujeme, dokud se nepřiblížíme ke vstupu do vody.

Úvodní část

Rozkopat nohy na okraji bazénu, chapadla protáhnout do všech stran, instruktor protahuje dítěti nohy a vede je vodou, pokračuje plavec samostatně.

Plavci se shluknou ve vodě v kroužku střídavě plavec instruktor, ten stojí pevně na nohách, plavci se položí na záda nohama z kruhu ven. Všichni se drží za ruce. Splývají v klidu vleže na zádech a instruktoři s nimi točí v kruhu jedním směrem. Zastaví a děti pořádně v této poloze rozkopou nohy. Točení doprovázíme říkankou CHOBOTNICE, „Kdopak je to? Chobotnice. Chobotnic je v moři více, ale jenom tahle malá na hladinu vyplavala. Tolik byla zvědavá. Až pozná, že jsem to já, chapadlem mi zamává.“ Změníme směr a na závěr si vzájemně zamáváme.

Hlavní část

Lovení medúzy pomocí chapadla neboli pěnové žížaly ostatních rybek kolem a to dotknutím se těla plavce koncem žížaly. Plavci se snaží dostat z dosahu medúzy rozkročmo jízdu na pěnové žížale jako na koni. Doprovázíme říkankou CHLUBILA SE CHOBOTNICE, „Chlubila se chobotnice, že má rychlá chapadla. Kdyby chtěla něco chytit, tak by to hned popadla.“

Plavci vymýšlí medúzový plavecký styl, kdy necháme plavce napodobovat pohyb medúzy ve vodě. Snaží se o jemné, pomalé pohyby rukou a nohou a vznášejí se ve vodě jako medúza. Podle schopností plavce se samostatně vznášejí bez pomůcek nebo s podporou plavecké desky podložené pod zády nebo pod břichem.

Chapadla chobotnice představuje pěnová žížala, se kterou dítě plave podle pokynů instruktora, po každých dvou délkách měníme polohu žížaly. Podložíme ji pod pažemi před tělem, následně držíme v propnutých rukách, plavec se soustředí na kraulový kop a dýchání do vody. V poloze na zádech ji opět provlečeme pod pažemi přes záda, potom pod hlavou, kdy ji jistí instruktor, nebo si ji plavec drží omotanou kolem krku jako šálu, opět dbáme na kopy nohou, tentokrát znakové a vodorovnou polohu těla s pohledem vzhůru. Plavec provleče pěnovou žížalu rozkročmo přes nohy a položí se na ni břichem, zapojuje do pohybu vpřed nohy i ruce kruhovým pohybem. Doprovodnou aktivitou je sed na žížale, kdy konce žížaly přidržuje rukama, pohyb vykonávají nohy, buď se snaží co nejvíce čerpat vodu, nebo mu jde o intenzivní pohyb vpřed. Na závěr si žížalu podvleče pod ramena a točí se dokola a snaží se manévrovat ve vodě. Pohyby

můžeme doprovodit písní od Jaromíra Nohavici V MOŘI JE MÍSTO DOST, „V moři je místa dost, v moři je místa dost, v moři je místa, místa ach místa, v moři je místa dost.

V chaluhách pod hladinou perou se chobotnice, na každém chapadle boxerská rukavice, perou se perou, vstávají padají, a všechny ryby kolem ploutvemi tleskají. R: V moři je místa dost ...

Medúzy průhledné jak výkladní skříň, čím blíže jsou k hladině tím vidět jsou míň, na vlnách houpají se a když je nikdo nevidí, šťouchají do lehátek, strkají do lidí. R: V moři je místa dost ...“

Pirueta vleže spočívá v rotaci těla kolem jeho vertikální osy bez posunu. Plavec leží na zádech ve vodě s rukama protaženými nad hlavou, dlaněmi u sebe, lokty rovnými a nohy vedle sebe, s vypnutými kotníky a zpevněným středem těla. Instruktor jistí plavce za vzdálenější kotník na nohou a za vzdálenější zápěstí na rukou. K iniciaci rotace použije plavec mírný ohyb v bedrech a naklonění hlavy zpět, čímž se tělo naklopí a zahájí rotační pohyb. Tento pohyb podporuje instruktor ve směru rotace. Provedeme otáčku ve směru hodinových ručiček a také proti nim. Během celé doby je důležité udržet ruce i nohy rovné, vyhnout se jejich ohýbání nebo kopání.

Závěr

Na pontonu se plavec zvedne, jak nejvýše se mu to podaří, balancuje co nejdéle, snaží se o roztážení paží a na závěr skočí do vody. Doprovázíme říkankou BUBLINA, „Přišla velká novina, nafoukla se bublina. Bublina se nafukuje, přitom pěkně poletuje. Přiletěla nad náš dům, udělala prásk a bum.“

Medúza i chobotnice se umí krásně svinout do klubíčka. Plavec se snaží přitáhnout bradu a kolena na hrudník, pažemi obejmě nohy pod kolena a přitahuje stehna k hrudníku. Nejprve vydechne, nadechne a při zadržení dechu sbalí hlavu ke kolenům až k hrudníku.

Dalším protažením je luk, plavec se zakloní a prohne v celém trupu do podoby luku. Paže představují tětívu a to tím, že ruce chytanou nártu na nohách. Opět s nádechem zaujme plavec polohu a s výdrží plyne na hladině.

Nohy jsou neposedná chapadla. Plavec střídá pohyb, kdy koleno jedné nohy přitahuje za holeň k čelu a druhá noha jde do protažení až zanožení, poté nohy vystřídá. Pravidelně dýchá. Pokračuje nůžkami. Plaveckou žízalu si podloží zezadu pod pažemi a vede pravou nohu přes levou a naopak, páteř je při pohybu v rotaci v bederní oblasti. Pohyby opět můžeme doprovázet říkankou CHLUBILA SE CHOBOTNICE, „Chlubila se chobotnice, že má rychlá chapadla. Kdyby chtěla něco chytit, tak by to hned popadla.“

Na závěr hodiny se chce chobotnice ponořit ke dnu. Za pomoci říkanky SPADLA LŽIČKA, „Spadla lžička do kafička, udělala ŽBLUŇKI!“ se plavci ponoří podle svých schopností co nejhlouběji pod hladinu.

Nejvíce bavilo: splývání na vodě s víry

7 ZÁVĚR

Hlavní cíl této bakalářské práce, kterým byla analýza plaveckých dovedností u vybraných dětí se zrakovým a tělesným postižením a navržení vhodných plaveckých jednotek, byl úspěšně splněn. Díky podrobnému vyhodnocení přínosu předplavecké výuky u sledovaných dětí, a to jak na začátku jejich zapojení do kurzu, tak po dvou letech účasti, je možné konstatovat, že došlo k významnému zlepšení jejich plaveckých dovedností. Na základě průběžných zkušeností byly navrženy plavecké jednotky (viz část 6.6), které respektují známé metodiky (metodika Konev a Halliwickova metoda) a zároveň zohledňují individuální schopnosti a potřeby dětí.

V rámci prvního dílčího cíle byla provedena důkladná analýza předplavecké výuky plavání u vybraných dětí (část 6.4). Výsledky ukázaly, že děti dosáhly zlepšení ve všech hodnocených dovednostech, přičemž v řadě z nich dosáhly maximálního bodového ohodnocení. Klíčovými faktory pro úspěšnou adaptaci dětí na vodní prostředí a rozvoj jejich plaveckých dovedností se ukázaly být individuální přístup, přizpůsobení výukových aktivit a důraz na osobní motivaci.

Druhý dílčí cíl, zaměřený na zjištění specifických potřeb, možností a přínosů plavecké výuky pro děti se zrakovým a tělesným postižením, byl také naplněn. Za tímto účelem byly navrženy plavecké jednotky (viz část 6.6), které respektují osvědčené metodiky (metodika Konev a Halliwickova metoda) a zároveň zohledňují individuální schopnosti a potřeby dětí a také podporují hravou formou jejich motivaci se účastnit. Pozorovali jsme, že plavání je vhodnou aktivitou nejen pro zlepšení motorických schopností, ale také pro podporu sociálního začlenění, rozvoj nezávislosti a posílení sebedůvěry u dětí s postižením. V průběhu kurzu bylo možné pozorovat pozitivní vliv plavání na celkový fyzický a psychosociální rozvoj zúčastněných dětí.

V rámci třetího dílčího cíle byly popsány a analyzovány charakteristiky a potřeby dětí se SVP ve vodním prostředí se zaměřením na vybrané diagnózy. Výsledky ukázaly, že děti s různými typy postižení mohou dosáhnout významných pokroků v plaveckých dovednostech. Nicméně byly pozorovány rozdíly v jejich úspěšnosti. Nejmenšího pokroku dosáhli v dovednosti zaměřené na vylovení dvou předmětů (viz Graf 1), což ale může být podmíněno postižením zraku u dvou z těchto dětí. Zároveň se potvrdila důležitost respektování individuálního tempa učení, neboť se projeví rozdíly ve zvládnutí dalších dovedností, jako je splývání na zádech a přetočení kolem podélné osy.

7.1 Výzkumné otázky

Jaká specifika v plavání můžeme nalézt u plavců se SVP?

Plavci se SVP mohou vykazovat různé úrovně motorické koordinace a síly, což vyžaduje speciální přístupy k učení plaveckých dovedností. Specifika zahrnují potřebu většího důrazu na bezpečnost, adaptované učební metody a pomůcky, které kompenzují omezenou mobilitu v důsledku paréz, hypotonie nebo smyslového omezení. Také mohou mít potíže s rovnováhou a orientací ve vodě, což vyžaduje intenzivnější dohled a individuální instruktáž.

Jakým způsobem lze motivovat děti s různými typy postižení a existují typické příklady pro dané případy?

Motivace dětí se SVP může být posílena prostřednictvím hry, pozitivní zpětné vazby a zařazováním aktivit, které jsou pro děti příjemné a zábavné. Příkladem může být použití plaveckých her, které zahrnují vizuální a hmatové prvky pro děti se zrakovým postižením. Pro děti s tělesným postižením mohou být užitečné speciální plavecké pomůcky, které jim umožní pohyb ve vodě s menším fyzickým úsilím a v neposlední řadě i sluchově podložené aktivity za pomoci říkadel nebo písni. Za tímto účelem byly vypracovány plavecké výukové jednotky, která nám pomohly lépe promyslet a zohlednit specifika jednotlivých dětí a stanovovat realistické cíle. Díky přípravě bylo možné klást větší důraz na hravost, ale i edukativní maximalizaci výukové hodiny.

Jakou zvolit metodiku vodní terapie, aby splňovala všechna výše popsaná specifika individuality dítěte?

Vhodná metodika by měla zahrnovat individuální přístup, který respektuje fyzické, senzorické a kognitivní schopnosti každého dítěte. Metody jako je Halliwickova metoda, která se zaměřuje na rozvoj nezávislosti ve vodě, nebo CI-MAT program, který integruje různé terapeutické přístupy, mohou být efektivní. Důležité je začlenit multidisciplinární tým, včetně fyzioterapeutů, ergoterapeutů a speciálních pedagogů. Je výhodné vytvořit individuální plán, který může být postupně zohledněn v jednotlivých plaveckých jednotkách. Neměli bychom zapomínat na pravidelné hodnocení a zpětnou vazbu pro rodiče.

Jak docílit nejvyšších možných pokroků u dětí se SVP v plavecké výuce?

Pro maximalizaci pokroku je důležité pravidelné a konzistentní zapojení do plaveckých aktivit, s důrazem na postupné zvyšování dovedností a výzvy ve vodním prostředí. Důležité je také pravidelné hodnocení a přizpůsobování výukových metod podle individuálního pokroku a potřeb dítěte. Důležitým faktorem je dostatek času a prostoru pro nácvik dovedností. Kromě samotné výuky plavání je důležitá i podpora rodiny a dalších odborníků.

Je možné ovlivnit docházku, případně nemocnost dětí se SVP v rámci plavecké výuky?

Docházku a snížení nemocnosti lze ovlivnit poskytováním stabilního a bezpečného prostředí, kde se děti cítí pohodlně a bezpečně. Zajištění teplé vody a vhodných hygienických podmínek může přispět k lepšímu zdraví a snížení absence. Rovněž je důležité podporovat pozitivní sociální interakce mezi dětmi, což může vést k vyšší motivaci a pravidelné účasti na plaveckých lekcích. Podobně může k vyšší docházce přispět i vytvoření pozitivní a zábavné atmosféry v kurzu, využití herních aktivit, odměn a pozitivní zpětné vazby. Dalším faktorem je komunikace s rodiči a poskytování informací o důležitosti pravidelné docházky. Rodiče by měli být informováni o přínosech plavání pro zdraví a rozvoj jejich dětí.

8 SOUHRN

Bakalářská práce se zaměřuje na předplaveckou výuku dětí se zrakovým a tělesným postižením ve věku od 5 do 10 let. Hlavním cílem práce bylo analyzovat proces adaptace na vodní prostředí a sledovat jejich pokrok v osvojování plaveckých dovedností během dvouletého programu.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část poskytuje přehled problematiky plavání dětí s různými druhy postižení. Zabývá se klasifikací a charakteristikou zrakových a tělesných postižení a jejich specifickými potřebami a omezením těchto dětí při pohybových aktivitách ve vodním prostředí. Dále se věnuje biomechanice plavání, kde rozebírá specifika pohybu ve vodě a vliv fyzikálních vlastností vody na lidské tělo. Dále se zaměřuje na roli adaptované tělesné výchovy v procesu inkluze dětí s postižením do společnosti a na význam plavání jako vhodné aktivity pro jejich všestranný rozvoj.

Praktická část popisuje výzkum, který byl provedený formou případových studií pěti dětí se zrakovým nebo tělesným postižením, z nichž tři dokončily celý program a byly zahrnuty do závěrečného hodnocení. Tyto děti se účastnily specializovaného plaveckého programu v Aplikačním centru Baluo v Olomouci po dobu dvou let. Výzkum byl založen na metodě pozorování a testování plaveckých dovedností pomocí standardizované škály převzaté z práce Štochla (2005). Při výuce byly využity principy Halliwickovy metody a prvky metodiky Konev, které se zaměřují na individuální přístup, postupnou adaptaci na vodní prostředí a využití hravých cvičebních jednotek.

Výsledky ukázaly, že všechny tři hodnocené děti dosáhly významného pokroku v základních plaveckých dovednostech, jako je potopení hlavy, výdech do vody, splývavá poloha, přetočení kolem podélné osy či skok do vody. Tento pokrok byl zaznamenán i přes individuální rozdíly a odlišné zdravotní komplikace. Případové studie detailně popisují průběh plavecké výuky, změny v přístupu dětí k vodě a jejich rostoucí sebedůvěru a radost z pohybu.

Závěry práce zdůrazňují důležitost individuálního přístupu a přizpůsobení plavecké výuky specifickým potřebám a možnostem každého dítěte. Potvrzují, že při vhodném vedení a využití hravých a motivačních prvků je možné dosáhnout významných pokroků i u dětí s kombinovaným postižením. Na základě zjištění jsou formulována doporučení, která zahrnují např. využití specializovaných metodik, důraz na postupnou adaptaci, individuální přístup a podporu sebedůvěry dětí. Dále práce poukazuje na potřebu dalšího výzkumu v této oblasti s ohledem na dlouhodobé účinky plavání na celkový psychomotorický vývoj a sociální integraci těchto dětí.

9 SUMMARY

The bachelor's thesis focuses on the pre-swimming education of children with visual and physical disabilities between the ages of 5 and 10 years. The main aim of the work was to analyze the process of adaptation to the aquatic environment and monitor their progress in acquiring swimming skills during a two-year program.

The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part provides an overview of the issue of swimming for children with various types of disabilities. It deals with the classification and characteristics of visual and physical disabilities and the specific needs and limitations of these children during physical activities in the water environment. Furthermore, it focuses on the biomechanics of swimming, discussing the specifics of movement in water and the influence of physical properties of water on the human organism. It also explores the role of adapted physical education in the process of inclusion of children with disabilities into society and the importance of swimming as a suitable activity for their comprehensive development.

The practical part describes a research study conducted in the form of case studies of five children with visual or physical disabilities, three of whom completed the entire program and were included in the final evaluation. These children participated in a specialized swimming program at the Baluo Application Center in Olomouc for two years. The research was based on the method of observation and testing of swimming skills using a standardized scale adapted from Štochl's work (2005). The principles of Halliwick's method and elements of the Konev's methodology were used in the teaching, which focus on an individual approach, gradual adaptation to the aquatic environment and the use of playful exercise units.

The results showed that all three evaluated children made significant progress in basic swimming skills, such as submerging the head, exhaling into the water, floating position, rolling around the longitudinal axis, or jumping into the water. This progress was noted despite individual differences and various health complications. Case studies describe in detail the course of swimming lessons, changes in children's approach to water, and their growing self-confidence and joy of movement.

The conclusions of the work emphasize the importance of an individual approach and adaptation of swimming lessons to the specific needs and abilities of each child. They confirm that with appropriate guidance and the use of playful and motivational elements, significant progress can be achieved even in children with combined disabilities. Based on the findings, recommendations are formulated, including the use of specialized methodologies, emphasis on gradual adaptation, individual approach, and support for children's self-confidence. Furthermore, the work highlights the need for further research in this area with regard to the

long-term effects of swimming on the overall psychomotor development and social integration of these children.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- B4 (classification). (2023, August 20). Wikipedia.
[https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=B4_\(classification\)&action=info](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=B4_(classification)&action=info)
- Balan, V. (2015). Aspects of the Swimming Lesson Design at Disabled Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197, 1679–1683. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.219>
- Bátorová, M. (2015). *Plavání studentů se specifickými poruchami*. Vysokého učení technického.
- Battaglia, G., Agrò, G., Cataldo, P., Palma, A., & Alesi, M. (2019). Influence of a Specific Aquatic Program on Social and Gross Motor Skills in Adolescents with Autism Spectrum Disorders: Three Case Reports. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(2), 27. <https://doi.org/10.3390/jfmk4020027>
- Carter, B. C., & Koch, L. (2023). Swimming Lessons for Children With Autism: Parent and Teacher Experiences. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 43(2), 245–254. <https://doi.org/10.1177/15394492221143048>
- Čechovská, I., Jurák, D., & Pokorná, J. (2018). *Plavání: pohybový trénink ve vodě* (2. vydání). Karolinum.
- Chlebusová Kandráčová, T. (2019). *Hrajeme si na plavání*. Amos repro, spol. s.r.o. .
- Conatser, P., James, E., & Karabulut, U. (2018). Adapted Aquatics for Children with Severe Motor Impairments. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(3). <https://doi.org/10.25035/ijare.10.03.05>
- Dyken, E. M., Rosner, B. A., & Butterbaugh, G. (1998). Exercise and sports in children and adolescents with developmental disabilities. Positive physical and psychosocial effects. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7(4), 757–771, viii.
- Gajić, D., Jokić, S., & Mraković, B. (2020). Efficiency of the Halliwick concept in the rehabilitation of children with cerebral palsy. *Scripta Medica*, 51(3), 174–180. <https://doi.org/10.5937/scriptamed51-27423>
- Grosse, R. E. (2010). The Global Financial Crisis – A Behavioral View. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1537744>
- Heikinaro-Johansson, P., & Sherrill, C. (1994). Integrating Children with Special Needs in Physical Education: A School District Assessment Model from Finland. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11(1), 44–56. <https://doi.org/10.1123/apaq.11.1.44>
- Hodge, S. R., Lieberman, L. J., & Murata, N. M. (2017). *Essentials of Teaching Adapted Physical Education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351217385>

- Huber, D., Oskoei, A., Casadevall i Solvas, X., deMello, A., & Kaigala, G. V. (2018). Hydrodynamics in Cell Studies. *Chemical Reviews*, 118(4), 2042–2079. <https://doi.org/10.1021/acs.chemrev.7b00317>
- Hutzler, Y., Chacham, A., Bergman, U., & Szeinberg, A. (1998). Effects of a movement and swimming program on vital capacity and water orientation skills of children with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 40(3), 176–181. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.1998.tb15443.x>
- Janečka, Z., Kudláček, M., Kůrková, P., Machová, I., Válek, J., Válková, H., & Wittmannová, J. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením* (1. vydání). Univerzita Palackého FTK.
- Kantor, J., Marečková, J., Červenková, B., Hájková, P., Nilius, P., Smrčková, A., Hlaváčková, L., Lingerová, A. M., Du, J., Li, J., Dvořák, R., Svobodová, Z., Krivošíková, M., Sládková, P., Sedláčková, D., Častulíková, N., Fajkusová, E., Veselá, K., Gerlichová, M., ... Růžička, M. (2023). *Speciální pedagogika osob s omezením pohyblivosti a koncept praxe založené na důkazech* (Univerzita Palackého). <https://doi.org/DOI: 10.5507/pdf.23.24462745>
- Kokaridas, D., Aggelopoulou-Sakadami, N., & Walters, B. (2000). An intervention in the Halliwick Method procedures (swimming) for a group of individuals with Down's syndrome. *European Journal of Special Needs Education*, 15. <https://doi.org/10.1080/088562500361637>
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport* (M. Ludmila & B. Ladislav, Eds.; 1. vydání). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2014). *Integrovaná tělesná výchova, reakce a sport* (1. vydání). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Leikin, S. M., Korley, F. K., Wang, E. E., & Leikin, J. B. (2012). The Spectrum of Hypothermia: From Environmental Exposure to Therapeutic Uses and Medical Simulation. *Disease-a-Month*, 58(1), 6–32. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2011.10.001>
- Lu, T.-W., & Chang, C.-F. (2012). Biomechanics of human movement and its clinical applications. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 28(2 Suppl), S13-25. <https://doi.org/10.1016/j.kjms.2011.08.004>
- Magerová, P. (2023). *Zhodnocení plaveckých dovedností u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve vodním prostředí* [Online]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Martin, K., Inman, J., Kirschner, A., Deming, K., Gumbel, R., & Voelker, L. (2005). Characteristics of hypotonia in children: a consensus opinion of pediatric occupational and physical therapists. *Pediatric Physical Therapy : The Official Publication of the Section on Pediatrics*

- of the American Physical Therapy Association, 17(4), 275–282.
<https://doi.org/10.1097/01.pep.0000186506.48500.7c>
- Metodika Konev. (2021). České Paraplování. <https://ceskeparaplovani.cz/akademie/>
- Morley, D., Bailey, R., Tan, J., & Cooke, B. (2005). Inclusive Physical Education: teachers' views of including pupils with Special Educational Needs and/or disabilities in Physical Education. *European Physical Education Review*, 11(1), 84–107.
<https://doi.org/10.1177/1356336X05049826>
- Neuls, F., & Viktorjeník, D. (2017). *Technická příprava v plavání : cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů* (1. vydání). Český svaz plaveckých sportů.
- Nikora, V. (2010). Hydrodynamics of aquatic ecosystems: An interface between ecology, biomechanics and environmental fluid mechanics. *River Research and Applications*, 26(4), 367–384. <https://doi.org/10.1002/rra.1291>
- Pacholík, V., Vlčková, I., & Blahutková, M. (2009). *Halliwickova metoda plavání* (1. vydání). Masarykova univerzita. <https://www.researchgate.net/publication/47669823>
- Pédroletti, M. (2007). *Od šplouchání k plavání: Jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat* (Šimková, D., Trans.) (Portál, s.r.o.).
- Pendergast, D., Zamparo, P., di Prampero, P. E., Capelli, C., Cerretelli, P., Termin, A., Craig, A., Bushnell, D., Paschke, D., & Mollendorf, J. (2003). Energy balance of human locomotion in water. *European Journal of Applied Physiology*, 90(3–4), 377–386.
<https://doi.org/10.1007/s00421-003-0919-y>
- Roj, K., Planinšec, J., & Schmidt, M. (2016). Effect of Swimming Activities on the Development of Swimming Skills in Student with Physical Disability – Case Study. *The New Educational Review*, 46(4), 221–230. <https://doi.org/10.15804/tner.2016.46.4.19>
- Slowík, J. (2016). *Speciální pedagogika* (2. vydání). Grada.
- Stan, E. A. (2019). Swimming Strokes Adaptation to the Capabilities of Children with Vision Loss Disability. *GYMNASIUM*, 19(1). <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2018.19.1.03>
- Štochl, J., Čechovská, I., & Pavelková, V. (2005). Evaluation of the scale of swimming skills for preschool children. *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*, 41(1), 87–98. *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*, 1, 87–98.
- Vodakova, E., Chatziioannou, D., Jesina, O., & Kudlacek, M. (2022). The Effect of Halliwick Method on Aquatic Skills of Children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16250.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192316250>
- Weber-Nowakowska, K., Z.-B. E., & G. M. (2011). *New methods in physiotherapy. The Halliwick concept as a form of rehabilitation in water.*

- Wind, W. M., Schwend, R. M., & Larson, J. (2004). Sports for the Physically Challenged Child. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 12(2), 126–137. <https://doi.org/10.5435/00124635-200403000-00008>
- Zanobini, M., & Solari, S. (2019). Effectiveness of the Program “Acqua Mediatrice di Comunicazione” (Water as a Mediator of Communication) on Social Skills, Autistic Behaviors and Aquatic Skills in ASD Children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(10), 4134–4146. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04128-4>

Zdroje pro dětská říkadla a písničky:

- Cvičení pro děti. (n.d.). Načerpáno z <https://www.cviceniprodeti.cz/>
- Klub maminek - Kaštánek. (n.d.). Drobné básničky. Načerpáno 3. 4. 2024 z <https://kastanekbystrc.webnode.cz/basnicky/drobne-basnicky/>
- ProMaminky.cz. (n.d.). Načerpáno 10. 3. 2024 z <https://www.promaminky.cz/>
- Jaromír Nohavica (2012). Jaromír Nohavica - V moři je místa dost [Video]. YouTube. Načerpáno 10. 3. 2024 z https://www.youtube.com/watch?v=hyw_gBTHx84
- Růžičková, M. (2021, April 28). Námořnická [Video]. YouTube. Načerpáno 10. 3. 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=UZtw1qNAPWQ>
- Rybářová, E. (2012, Únor 13). Na palubu!. Metodický portál: Články. Načerpáno 10. 3. 2024 z <https://clanky.rvp.cz/clanek/12531/NA-PALUBU.html>
- Šikovný cvrček. (n.d.). Říkaný s ukazováním a pohybem. Načerpáno 10. 3. 2024 z <http://www.sikovny-cvrcek.cz/rikanky-s-ukazovanim-a-pohybem>
- Vašek, V. (2024). Když jsem já sloužil. Písň s akordy. Načerpáno 10. 3. 2024 z <https://pisnicky-akordy.cz/lidove-pisne/kdyz-jsem-ja-slouzil>
- Zinnerová, M. (2005). *Hádky a básničky pro celý rok*. EGMONT s.r.o.

11 PŘÍLOHY

11.1 Dětská říkadla a písničky

1. AUTO Jede auto z kopečka, vrzají mu kolečka. Jakpak by mu nevrzaly, když je nemá namazaný. Vrzy, vrzy, vrz, už tam jeden zmrz.
2. AUTA Á, bé, cé, dé, auto jede, jede, jede, až dojede, rychle do garáže vjede.
3. BÁBA JEDE Z KOPEČKA Vrzy, vrzy, vrz, má rezavý vůz.
4. BĚŽÍ LIŠKA K TÁBORU Běží liška k Táboru, nese pytel zázvoru, ježek za ní pospíchá, že jí pytel rozpíchá. 2. Běž, zajíčku, běž za ní, pober jí to koření. Liška se mu schovala, ještě se mu vysmála.
5. BIM, BAM Bim, bam hodiny, jsou do každé rodiny. Bim, bam, zvoneček, plave každý chlapeček. Bim, bam rolnička, plave každá holčička.
6. BLEŠKA Skáče bleška na písku, (skáčeme jako blecha), hledá, kdo je nablízku. (Z dlaní uděláme ruličky a přiložíme na oči jako dalekohled.) Kdo nejede na koni, (cváláme jako koně), toho bleška dohoní, (běžíme na místě). Alík leží na břiše, (ležíme na bříšku a dlaněmi si podepřeme bradu a kopeme nožičkami), už má blešku v kožiše! Blecha skáče v kožichu, (skáčeme jako blešky), když je pejsek potichu. Ale když pes zaštěká, to se celá vyleká... (Zmateně pobíháme a zprudka měníme směr.)
7. BRAMBORA Kutálí se ze dvora, velikánská brambora. Neviděla, neslyšela, že na ni padá závora. Kam koukáš ty závoro? Na tebe ty bramboro! Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák.
8. BUBENÍČEK Tluče bubeníček, tluče na buben a svolává hochy, hoši pojďte ven. Zahrajem si na vojáky, máme pušky a bodáky, hola, hola, hej, nikdo nemeškej.
9. BUBLINA Přišla velká novina, nafoukla se bublina. Bublina se nafukuje, přitom pěkně poletuje. Přiletěla nad náš dům, udělala prásk a bum.
10. ČÁP Čáp, čáp, čáp, do bláta šláp. Žabky se ho ulekly a do vody utekly.
11. DOKOLA Točí se vajíčko, točí se, točí. Chyt' si ho, slepičko, chyt' si ho, kočí. Točí se vajíčko, točí se, točí, dívej se, "jméno dítěte", na klín ti skočí.
12. FOUKEJ Foukej, foukej větříčku, shod' mi jednu hruštičku. Shod' mi jednu nebo dvě, budou sladké obě dvě.
13. HAD LEZE Z DÍRY Had leze z díry, vystrkuje kníry. Za ním leze hadice, má červený střevíce. Na hlavě má čepici, pod čepicí bukvici. Bába se jich lekla, na kolena klekla. Jen se, bábo, nelekej, na kolena neklekej.

14. HLAVA, RAMENA, KOLENA Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce, hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos. (Ukazujeme dle slov říkanky.)

15. HLÍDAČ KRAV

1. Když jsem byl malý, říkali mi naši: „Dobře se uč a jez chytrou kaši, až jednou vyrosteš, budeš doktorem práv, takový doktor sedí pěkně v suchu, bere velký peníze a škrábe se v uchu." Já jim ale na to řek': „Chci být hlídačem krav."

R: „Já chci mít čapku s bambulí nahoře, jíst kaštiny a mýt se v lavoře, od rána po celý den zpívat si jen, zpívat si: pam pam pam ...“

2. K vánocům mi kupovali hromady knih, co jsem ale vědět chtěl, to nevyčet' jsem z nich. Nikde jsem se nedozvěděl, jak se hlídají krávy. Ptal jsem se starších a ptal jsem se všech, každý na mě hleděl jako na pytel blech, každý se mě opatrně tázal na moje zdraví. R: ...

3. Dnes už jsem starší a vím, co vím, mnohé věci nemůžu a mnohé smím, a když je mi velmi smutno, lehnu si do mokré trávy. S nohama křížem a s rukama za hlavou koukám nahoru na oblohu modravou, kde se mezi mraky honí moje strakaté krávy. R: ...

16. HOPSA HEJSA Hopsa, hejsasa, děťátko se natřásá. Přes kamínky, přes hory, přes potůčky, přes doly. Když se tahá za šňůru, skáče šašek nahoru, rozhazuje rukama, vyhazuje nohama!

17. HOUPY Houpý, houpý, co si žabák koupí? Koupí on si za kačku, velikánskou klouzačku. Po klouzačce do rybníka, veze klobouk pro vodníka.

18. CHLUBILA SE CHOBOTNICE Chlubila se chobotnice, že má rychlá chapadla. Kdyby chtěla něco chytit, tak by to hned popadla.

19. CHOBOTNICE I. Kdopak je to? Chobotnice. Chobotnic je v moři více, ale jenom tahle malá na hladinu vyplavala. Tolik byla zvědavá. Až pozná, že jsem to já, chapadlem mi zamává.

20. CHOBOTNICE II. U oběda chobotnice nechce nože ani lžíce. Sotva by je popadla, zamotá si chapadla.

21. JÁ MÁM KONĚ Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí. Když já jim dám ovsu, oni skáčou hopsa. Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí. 2. Když já jim dám obroku, voni běží do skoku. 3. Když já jim dám ovsu, voni skáčou hopsa. 4. Když já jim dám jetele, voni skáčou vesele.

22. KAČENKY Kačenky se batolí, když jdou ráno do školy. Káč, káč, káč, je to tak a ne jináč.

23. KAČIČKY Ani malé kačičky, nebojí se vodičky. My to všichni dobře víme, proto se jí nebojíme.

24. KAČKA Kačka, Kačka, naše malá, stále se jen kolébala. Kolébala sem a tam, houpala se do všech stran. Nepozorná jednou byla a celá se překulila.

25. KAŠIČKA Míchám, míchám kašičku, pro dědu a babičku. Olizují vařečku. to je dobré, panečku!

26. KDYŽ JSEM JÁ SLOUŽIL

1. Když jsem já sloužil to první léto, vysloužil jsem si kuřátko za to. A to kuře krákoře běhá po dvoře, má panenka pláče doma v komoře.

2. Když jsem já sloužil to druhé léto, vysloužil jsem si kachničku za to. A ta kačka bláto tlačká a to kuře krákoře běhá po dvoře, má panenka pláče doma v komoře.

3. ... husičku ... A ta husa chodí bosa, ...

4. ... vepřika ... A ten vepř jako pepř, ...

5. ... telátko ... A to tele hubou mele, ...

6. ... kravičku ... A ta kráva mléko dává, ...

7. ... botičky ... A ty boty do roboty, ...

27. KLUBÍČKO Podívej se babičko, uteklo ti klubičko. Kutálí se po kuchyni, pozor ať se neušpiní. Rychle běžím, už ho mám, ráda ti ho namotám.

28. KOČKA Kočka spí, kočka spí, vrabci se jí nebojí. Kočka se vzbudila. Honem vrabci utíkejte, do hnízdečka pospíchejte.

29. KOLO, KOLO MLÝNSKÝ Kolo, kolo mlýnský za čtyři rýnský. Kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo, udělalo bác! Vezmeme si hoblík, pilku, zahraju si ještě chvilku, až to kolo zpravíme, tak se zatočíme!

30. KOLOTOČ Když se točí kolotoč, neváhej a do něj skoč! Dokola se děti točí na veselém kolotoči.

31. KONĚ Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí, když já jim dám ovsu, oni skáčou hopsa, já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí.

32. KOS I Hop a skok a žádný krok, kos tak skáče celý rok, po žížalách pokukuje, zobákem je vytahuje.

33. KOS II Černý kos chodí bos, hvízdá si, má žlutý nos, tu a tam, zcela sám, poskakuje, neví kam.

34. KOS III Po trávníku skáče kos, černý kabát, žlutý nos, skáče sem a skáče tam, skáče, ani neví kam.

35. KAŠIČKA Míchám, míchám kašičku, pro dědu a babičku. Olizují vařečku, to je dobré, panečku!

36. KROKY Chodíme pěkně polehounku, jako myška potichounku, a pak zase zadupat, to má přece každý rád.

37. LEZE BROUK Leze, leze brouk, (lezeme po kolenou), vítr do něj fouk.
(Foukneme a svalíme se na za zadeček). Otáčí se dokola, (otáčíme se na zadečku dokola), zavolejte doktora, převalil se brouk. (Potom se převalíme na záda a klepeme nožičkami a ručičkami.)
38. LODĚ Na sladké či slané vodě, plují malé, velké lodě, a na mořské hlubině, plují lodě obryně.
39. LOŤ MÉHO KAPITÁNA /:Loď mého kapitána má ve dně velkou díru:/, no tak mu ji zalepíme žvýkačkou!
40. MÁCHÁM, MÁCHÁM PRÁDLO Máchám, máchám prádlo, které na zem spadlo. Máchám, máchám košile, na ty naše neděle.
41. MLÝNEK Melu, melu zrníčka, vůně stoupá z hrníčka, melu, melu zrnka, stoupá vůně z hrnka.
42. NÁMOŘNICKÁ HYMNA Nic lepšího v světě není, než ta slaná louže, vítr fouká, voda pění, škuner po ní klouže. Když je vítr, to se pluje, to je pane jízda. A když vítr nezaduje, tak se na něj hvízdá, (pískání). Jestlipak víš, námořníku, kdo je tady pánem, inu přeci mistr kuchař s panem kapitánem. Johohoho, johoo
43. NA ROZLOUČENÍ Už je to uděláno, už je to hotovo, nevidáno, neslycháno, přijdem plavat nanovo.
44. NOŽIČKY Cupy, cupy nožičky, nebojte se vodičky, která se dá umýti, bude lépe choditi, která by se nedala, za druhou by kulhala.
45. PARNÍK Na moři se parník houpá, nejdřív klesá, pak zas stoupá. Z komína se kouří, parník jede bouří.
46. PIRÁT Pirát s loďkou bloudí mořem, kampak asi dopluje? Hledá ostrov, na něm poklad, kdepak asi truhla je? Zlato, stříbro, co se třpytí, na něm drahé kamení. Pirát jásá, poklad našel, ostatní ho ocení.
47. PIRÁTSKÁ Piráti, piráti, na moři se neztratí, kdo nám jednou zkříží cestu, už se domů nevrátí. Piráti, piráti, to jsou chlapi bohatí, a kdo nemá peníze, tak krví zaplatí, tralala...
48. PLAVALA HUSIČKA Plavala husička po Dunaji, housátka se za ní kolébají, ://: mysliveček, na ně čeká, že starou zastřelí mladé nechá. ://: Počkej myslivečku, povím na tě, žes prodal jedličku na stojatě, :/ /: povím na tě v kanceláři, žes prodal jedličku hospodáři. :/ /: Žes prodal jedličku vzrostlý doubek, žes vypil vínečka celý soudek :/ /: povím na tě v kanceláři, žes prodal jedličku hospodáři:/
49. PLAVÁNÍ Plavu prsa, plavu znak, jako ryba, jako rak. Rozkolíbám hladinu, víc, než hejno delfínů.
50. PLAVE RYBA Plave ryba po rybníce, penízků má na tisíce, (točíme se dokola). Mrskne sebou doleva, (zatáhneme doleva), mrskne sebou doprava, (zatáhneme doprava). Umí

plavat dozadu, (ukročíme dozadu), umí to i dopředu, (ukročíme dopředu). Hurá, já to taky dovedu, (ruce vzhůru a zamávat, skáčeme, dovádíme...).

51. POŠTOVSKÝ PANÁČEK Jede, jede poštovský panáček, jede, jede poštovský pán. Má vraný koníčky jako dvě rybičky, jede, jede do Rokycan.

52. PRŠÍ Prší, prší, jen se leje, kdo je doma ten se směje. Kdo se schovat nestačí, toho kapky umáčí. Ten je mokrý ze všech stran, vypadá jak hastrman.

53. RACEK Kdo má křídla, ať si létá, v oblacích i kolem světa.

54. RÁČEK Vylez, ráčku, z vody ven, vždyť je přece krásný den. Zalez, ráčku, zase zpátky, dnes už končí všechny hrátky.

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

56. RAK II Leze, leze rak, leze tak i naopak. Chvíli svižně, potom zvolna, v potoce je skrýš teď volná. Kamínky si posbírá, v potoce je ukrývá.

57. ROZCVIČKA Dobrý den, dobrý den, to je dneska krásný den. Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudem.

58. RYBA Ryba plave po potoce, nemá nohy, nemá ruce. Ploutvemi si pohybuje, na vlnách se pohupuje. Když ocasem máchne, na břeh voda cákne. Ryba nikam nechvátá, červíky si nachytá.

59.. RYBIČKA Plave rybka po rybníčku, nemá žádnou pokladničku. Kam penízky ukládá? Na břicho a na záda.

60. RYBIČKY Rybičky, rybičky, rybáři jedou.

61. RYBY Ve vodě si ryby plují, (pažemi dělat kruhové pohyby), občas také vyskakují, (vyskakovat). Pro ryby i rybičky k pohybu jsou ploutvičky, (kroužit pouze zápěstím). Rády špulí pusinky, (špulit pusinku), na kůži maj šupinky, (hladit se na břichu).

62. SKOKY Tři veliké skoky, potom zase kroky. Na špičky, na špičky, vytáhnem se do výšky.

63. SPADLA LŽIČKA Spadla lžička do kafička, udělala ŽBLUŇK!

64. STARÝ ČÁP Starý čáp, klap, klap, (chodíme s nohama vysoko, rukama klapeme jako se zobáky), chodí k brodu, čeřit vodu. Čápice ho provází, chytá žáby pod hrází. Starý čáp, capy, cap, cape bosý po rákosí. Za ním cape čápice, ráchají se v rybníce. (Instruktoři jsou čápi, děti jsou žabky a skáčou jako žáby. Čápi chytají žabky klapáním zobáku. Žabky se zachrání skokem do vody nejlépe do obruče na hladině vody...)

65. ŠIJU, ŠIJU Šiju boty do roboty, nemám chleba ani sýra, kočka mi to všechno snědla, kšááá!

66 ŠPIČKY Na špičky a na paty, houpeme se já a ty. Tahle chůze podivná, procvičí nám chodidla. Paty, paty, špičky, špičky, procvičíme i prstíčky.

67. TLESKÁNÍ Tleskám tlesky, tlesky, až lítají blesky. Vidíte, už leje, kdepak, slunce, kde je?

68. TÚ, TÚ, TÚ, „Tú, tú, tú, auto už je tu. Pojed' mámo, pojed' s námi za chvíli jsme za horami. Tú, tú, tú, auto už je tu.“

69. VČELKA I Včelka létá z květu na květ, mlsá velmi ráda, tam je sladká medovina, tam zas limonáda. Včelka lítá sem a tam od fialky k růžičkám, od růžičky v bílý květ, všude sbírá sladký med.

70. VČELKA II Včelka lítá po trávníčku, sedá z kytky na kytičku. Za chvíli však letí zpět dělat dětem dobrý med.

71. VLÁČEK I Jede, jede vláček, malý motoráček, jede, jede mašinka, kouří se jí z komínka, jede, jede do daleka, kde na děti voda čeká.

72. VLÁČEK II Jede vláček Kolečáček, jede, houká do zatáček. Od nádraží k nádraží, cestující rozváží.

73. VLAK Jede, jede vlak, uhání jak drak. Veze všechny lidičky až do jejich vesničky.

74. VODA Voda, voda, vodička, (kopat nohama ve vodě); ryba, rybka, rybička, (plácát se křížmo do ramen); žába, žabka, žabička, (tleskat), udělala žbluňk, (skočit do vody).

75. VODIČKA Vodo, vodo, vodičko, pohladím Tě maličko, pohladím Tě po hladince a ... (jméno dítěte – Karlíka, Aničku, atd.) po pusince.

76. VODNÍ ROZCVIČKA Nejprve se rozcvičíme, (protřepáváme ruce), do vody se namočíme, (rukama mácháme ze strany na stranu, vlny). Všechny malé dětičky, (instruktor každému dítěti položí na hlavu ruku a ten pokračuje pohybem představujícím plavání), plavou jako rybičky, (kroužíme pohyb prsové ruce). Plavou tam a plavou sem, (jdeme rukama a tělem do jedné a druhé strany), plavou skoro celý den, (obkroužíme rukama velké kolo nad hlavou). Unavené potom jsou, (položí si sepnuté ruce pod ouško), a tak z vody vylezou, (přešlapují na místě).

77. VZHŮRU NA PALUBU, „Vzhůru na palubu, dálky volají, vítr už příhodný vane nám. Tajemné příběhy nás teď čekají, tvým domovem bude oceán. V ráhnoví plachty vítr nadouvá, žene loď v širou dál, kolébá boky plachetnice, jak by si s ní jenom hrál.

Posádku ani škuner neleká, bouře ni uragán. Přítomnost země oznámí nám příletem kormorán. Náš ostrov vzdálený z vln se vynoří, z příboje snů našich pustý kraj. Zátoku písčitou úsvit odhalí, háj palem, útesy bílých skal.

Příd' krájí vlny i tvůj čas, srdce tvé tluče rázně. Nástrahy moře, nebezpečí s přáteli zvládneš vždy snáz. V přátelství najdeš pevnou hráz, zbaví tě smutku, bázně. Zítra, až naše cesta skončí, staneš se jedním z nás.“

78. ZAJÍČEK My jsme malí ušáci, nemáme nic na práci. Trénujeme běh a skoky přes pařezy, přes potoky. Učíme se kotouly, nekoukáme na bouli.
79. ŽABÁK Skáče žabák po blátě, koupíme mu na gatě. Na jaké, na jaké? Na zelené, strakaté.
80. ŽÁBA LEZE DO BEZU Žába leze do bezu, já tam za ní polezu. Kudy ona, tudy já, budeme tam oba dva.
81. ŽABKA Sedí žába v rákosí, tahá myšku za vousy. Myška píská, žába výská, kuňky, kuňky, kuňk, do vodičky žbluňk.
82. ŽABKY V DEŠTI Co dělají žabky, když padají kapky? Co dělají? To dělají: v blátě ťapky, capky!

11.2 Fotky z plaveckého kurzu APA z AC Baluo

Obrázek 1

Plavání bez pomůcek s instruktorem



Obrázek 2

Plavání s hracími pomůckami



Obrázek 3

Plavání s nadnášecími pomůckami



Obrázek 4

Nácvik záběrů horních končetin



Obrázek 5

Splývavá poloha na zádech



Obrázek 6

Splývavá poloha na břiše



Obrázek 7

Model AC Balua pro nevidomého chlapce



11.3 Informovaný souhlas

Název studie: Analýza předplavecké výuky u dětí se zrakovým a tělesným postižením

1. Já, níže podepsaná souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byla jsem podrobně informována o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměla jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastní realizaci projektu mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Datum: DD MM RRRR