

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

PŘEDPLAVECKÁ VÝUKA

Bakalářská práce

Autor: Michaela Sychrová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Michaela Sychrová

Název bakalářské práce: Předplavecká výuka

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt:

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvoření návrhu 15 vyučovacích jednotek (15x45 min) předplavecké výuky včetně zásobníku her pro jednotlivé plavecké dovednosti. Po absolvování těchto jednotek by děti měly ovládat základní plavecké dovednosti a případně i uplavat 10 m plaveckým způsobem znak nebo kraul. Dílčími cíli práce jsou analýza přehledu poznatků o předplavecké výuce dětí předškolního věku (5-6 let), analýza nejčastějších chyb v dětské technice znaku a kraulu. Analýza možností oprav jednotlivých chyb a vytvoření chybějících hodnotících škál pro dětskou techniku plaveckého způsobu znak a kraul. Informace byly zpracovány z 23 zdrojů literatury v českém jazyce, z 20 odborných cizojazyčných článků z databází Web of Science a Ebsco a ze čtyř internetových zdrojů.

Klíčová slova: plavání, děti, vyučovací jednotky, základní plavecké dovednosti, plavecký program, hry ve vodním prostředí

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first and surname: Michaela Sychrová

Title of the thesis: Elementary swimming lessons

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract:

The main aim of this bachelor thesis is creating proposal 15 teaching units (15x45 mins) elementary swimming lessons including water games for each swimming skill. Kids should be able to possess basic swimming skills even to be able to swim 10 meters of backstroke or crawl after completing these units. The partial aims of this bachelor thesis are the analysis of the knowledge about teaching the pre-school age (5-6 years), the analysis of the most common mistakes in the children's technique in backstroke and crawl. The analysis of the possibility of correcting individual errors and the creation of missing evaluation for children's technique of backstroke and crawl. These information were used from 23 Czech literature sources, 20 academic articles in foreign language from databases Web of Science and Ebsco and four internet sources.

Keywords: swimming, children, teaching units, basic swimming skills, swimming program, games in the aquatic environment

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr.
Dušana Viktorjníka, Ph.D., uvedla všechny literární a odborné zdroje a dodržovala zásady
vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. 4. 2018

.....

Děkuji Mgr. Dušanu Viktorjníkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	8
2.1	Definice předplavecké výuky a předškolního věku	8
2.1.1	Význam předplavecké výuky	8
2.1.2	Nebezpečí zanedbání předplavecké výuky	10
2.1.3	Předplavecká výuka v České republice	12
2.2	Etapy plavecké výuky	13
2.2.1	Přípravná etapa (předplavecká výuka)	13
2.2.2	Základní etapa	14
2.2.3	Zdokonalovací etapa	14
2.3	Obsah, struktura a hodnocení předplavecké výuky	14
2.3.1	Adaptace na vodní prostředí	15
2.3.2	Základní plavecké dovednosti	15
2.3.3	Struktura předplavecké jednotky	18
2.3.4	Hodnocení základních plaveckých dovedností	19
2.4	Volba prvního plaveckého způsobu	20
2.4.1	Plavecký způsob znak	20
2.4.2	Plavecký způsob kraul	24
3	CÍLE	29
3.1	Hlavní cíl	29
3.1.1	Dílčí cíle	29
4	METODIKA	29
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	30
5.1	Návrh jednotlivých lekcí předplavecké výuky	30
5.2	Hry ve vodě	38
5.2.1	Hry pro dýchání	39
5.2.2	Hry pro adaptaci na vodní prostředí a orientaci ve vodě	39
5.2.3	Hry pro splývání	39
5.2.4	Hry pro skoky/pády do vody	40
5.2.5	Hry pro rozvoj pocitu vody	40
5.2.6	Říkadla do vody pro začátečníky	40
5.2.7	Všestranné hry	40
6	ZÁVĚR	42
7	SOUHRN	43
8	SUMMARY	44
9	REFERENČNÍ SEZNAM	45
10	SEZNAM PŘÍLOH	51

1 ÚVOD

Přípravná plavecká výuka nebo také předplavecká výuka zahrnuje adaptaci na vodní prostředí a nácvik základních plaveckých dovedností. Je nezanedbatelnou součástí plaveckého výcviku před zahájením základní a zdokonalovací etapy výuky, avšak její prvky jsou zároveň i součástí těchto navazujících etap.

Podle Rámcového vzdělávacího programu vydaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy je od 1. 9. 2017 v České republice povinná základní výuka plavání na prvním stupni základních škol. Jako průprava pro povinné školní plavání slouží předplavecká výuka dětí předškolního věku, kterou se tato bakalářská práce bude zabývat. Čtenář bude seznámen se získanými poznatky o předplavecké výuce dětí ve věku 5-6 let. Rovněž bude informován o výuce plavání v České republice a k nahlédnutí bude návrh 15 plaveckých lekcí, po jejichž absolvování by se děti měly umět bezpečně pohybovat ve vodním prostředí, zvládat základní plavecké dovednosti a uplavat 10 m znakem nebo kraulem. Bakalářská práce rovněž obsahuje zásobník her, který je rozdělený podle jednotlivých základních plaveckých dovedností.

Téma bakalářské práce jsme si vybrali z důvodu aktuálnosti v rámci povinného školního plavání a z praxe známého „uspěchání“ předplavecké výuky ze stran začínajících trenérů. Vycházíme z poznatků získaných z literatury, odborných článků, internetových zdrojů plaveckých spolků, asociací, Českého plaveckého svazu a z vlastní šestileté trenérské praxe dané věkové kategorie. Upřednostňovali jsme aktuální zdroje z let 2000-2018. Bohužel česká didaktika plavání je v těchto letech jen ve velmi málo zdrojích a proto jsme nakonec analyzovali i literaturu staršího data (1969, 1988, 1994, 1995, 1997).

Bakalářská práce poslouží jako studijní materiál trenérům dětí předškolního věku a zájemcům z široké veřejnosti, kterou daná problematika oslovuje.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 *Definice předplavecké výuky a předškolního věku*

Přípravná plavecká výuka nebo také předplavecká výuka je „zaměřena na adaptaci začátečníka na podmínky výuky, zvláště na vlastnosti vodního prostředí, a dále na osvojení základních plaveckých dovedností“ (Nováková, 2015).

Povšimněme si, že definice nehovoří o cyklickém pohybu vpřed, ale o schopnosti přizpůsobit se vodnímu prostředí a nácviku určitých dovedností ještě před zahájením základního plaveckého výcviku.

Předškolní věk můžeme charakterizovat jako čtvrtý až šestý rok života dítěte, kdy dítě vyspívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově a společensky (Matějček, 2005). V tomto období se zdokonaluje „hrubá i jemná motorika, rozvoj sluchového i zrakového vnímání“ (Čechová, Mellanová & Kučerová, 2004). Konec této fáze je určen nástupem do školy, může se tedy prodloužit až do sedmého roku věku dítěte (Vágnerová, 2012).

Toto věkové období jsme si pro bakalářskou práci vybrali právě z toho důvodu, že většina dětí v České republice se s výukou „plavání“ setká poprvé v mateřské školce a nově nejpozději na prvním stupni základních škol.

2.1.1 Význam předplavecké výuky

Jelikož člověk není vybaven reflexní dovedností pohybu ve vodním prostředí, je nutné se tuto dovednost naučit. Seznámit dítě s vodním prostředím můžeme již v novorozeneckém věku, avšak nácvik plavecké lokomoce, sebezáchrany a prvopočátku plaveckého způsobu je možný nejdříve po třetím roce života dítěte (Nováková, 2015).

S tímto tvrzením souhlasíme, avšak upozorňujeme, že i u velmi šikovného tříletého dítěte bychom měli stále budovat především kladný vztah k vodě a neučit jej plavat drilem.

Hlavním významem předplavecké výuky je seznámit dítě s vodním prostředím takovým způsobem, aby se dítě nebálo vody a umělo se ve vodě bezpečně pohybovat. Nehovoříme o dovednosti umět plavat, ale o prvotním kontaktu s vodou a tzv. primární plavecké gramotnosti, která zajišťuje ochranu života při nenadálém pádu do vody.

Čechovská (2009) do primární plavecké gramotnosti pro děti batolecího (1-3 roky) až předškolního věku (4-6 let) zařazuje následující dovednosti: „zatajit dech při kontaktu s vodou, zorientovat se pod hladinou a pohybovat se k hladině, dosáhnout hladiny jakýmkoliv způsobem, zaujmout vznášející polohu na zádech a setrvat bezpečně na hladině“.

Jednou z výhod předplavecké výuky dětí ve věku 3 let (± 5 měsíců) je relativně rychlá adaptace na vodní prostředí. Důkazem je postupné snížení srdeční frekvence v průběhu plaveckých lekcí, která naznačila vyšší schopnost provádět základní vodní motorické dovednosti a méně stresující chování v průběhu lekcí (Costa, M. et al., 2016).

K tomuto tvrzení přispívá i Nováková (2015), která jako hlavní výhodu dlouhodobého nácviku plaveckých dovedností považuje zachování klidu při náhlém kontaktu s vodním prostředím, vědomé zatažení dechu a vyčkání dopomoci rodiče či instruktora.

Bělková-Preislerová (1994) poukazuje u kojenců na pozitivní přínos pohybu ve vodě zvýšením jejich odolnosti, zesílením srdečního svalu, nižší tepovou frekvencí, vyšší kapacitou plic a zesílením obzvláště zádových svalů.

Někteří autoři doporučují neuspěchat začátek předplavecké výuky, např. Blanksby et al. (1995) zkoumal optimální věk dětí pro učení základu kraulového způsobu (uplavání 10 m kraulovou souhrou bez nádechu na stranu). Svým výzkumem na 326 dětech potvrdil ideální věk pro výuku plavání na 5,5 roku pro obě pohlaví. Děti, které se seznámily s výukou ve 2, 3 a 4 letech na tom byly se základy plaveckých způsobů stejně jako děti, které začaly až v 5 letech. Tento výzkum byl potvrzen Anderson & Rodriguez (2014) na 272 dětech ve věku 3-8 let. Ke stejnému názoru se přiklání i Čechovská (2008), která označuje předškolní věk za dobu opravdového plaveckého vzdělávání.

Na jednu stranu je tedy možnost využívat kurzů plavání novorozenců a seznamovat tak děti s vodou již od narození, přičemž musíme počítat především s variantou budování vztahu k vodnímu prostředí. Nebo na druhou stranu s předplaveckou výukou posečkat a přihlásit dítě do plaveckého kurzu v předškolním věku, který je označován jako nejvhodnější období.

Motyčka (2001) a Čechovská, Jurák & Pokorná (2012) mezi výhody plavecké výuky zařazují zdravý vývoj srdečně-cévní soustavy (zpomalení klidové srdeční frekvence, snížení vysokého krevního tlaku), dýchací soustavy (zvýšení plicní kapacity, účinnější využití kyslíku v pracujících svalech) a vnitřních orgánů, rozvoj pohybových schopností (síla, vytrvalost) a osvojení specifických dovedností, rozvoj kladných psychických vlastností (cílevědomost, sebeovládání), otužování a kladné hygienické návyky (umytí mýdlem a osprchování před vstupem do bazénu).

Mezi další výhody plavání v raném věku můžeme zařadit nižší hmotnost tuku a vyšší svalovou hmotu ve srovnání s těmi, kteří v dětství nesportují (Ubago-Guisado, E. et al., 2017). Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub (2013) uvádí mezi výhodami plavání všestranný rozvoj svalstva, zvýšení rychlosti metabolismu, rozvoj sportovního srdce a zvýšení otužilosti proti chladu.

Pro předplaveckou výuku dětí předškolního věku z výše uvedených výhod platí především zvýšení otužilosti, správné hygienické návyky a rozvoj kladných psychických vlastností, protože v této etapě výuky neplaveme takovou intenzitou, aby se projevíly ve větší míře i další výhody.

Bohužel jsme narazili i na nevýhody plavání jako např. nezvyšování kostní minerální hustoty jako u sportů se zatížením kostí vlastní vahou (Gomez-Bruton, A. et al., 2016), větší pravděpodobnost výskytu zdravotních problémů (jako jsou podráždění očí a kůže, respirační potíže a suchost kůže) v bazénech ošetřených chlórem (Fernández-Luna, Á. et al., 2016) a nutnost častějšího močení tzv. chladovou polyurií (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013).

2.1.2 Nebezpečí zanedbání předplavecké výuky

Jedním z hlavních důsledků zanedbání plavecké výuky je utonutí nejen v bazéně, přehradách či přírodních vodách, ale u dětí předškolního věku i ve vaně nebo rybníku na zahradě. Mezi rizikové faktory patří nedostatečná informovanost o vodním prostředí, nedodržení bezpečnosti, nedostatečný dohled potencionálního záchrance (rodičů, plavčíka) či nedostatek sebezáchranných dovedností (Peden et al., 2008).

Po celém světě bylo vytvořeno několik strategií prevence utonutí, jejichž hlavním klíčem úspěchu je například důkladnější proškolení plavčků a nácvik reálných záchranných situací (Bierens & Scapigliati, 2014), eliminace nebezpečí (př. nenechávat napuštěnou vanu v době nepoužívání), oplocení bazénů ze všech stran, nošení „osobních nadnášejících zařízení“ (př. záchranné vesty, pásy, kruhy, atp.) a zahájení okamžité resuscitace (Peden et al., 2008).

Ačkoliv příčiny utonutí bývají odlišné, studie dokazují klesající tendenci utonutí (Ahlm, Saveman & Björnstig, 2013; Franklin, Scarr & Pearn, 2010; Huang, Wu, Schwebel, Zhou & Hu, 2016; Wu, Huang, Schwebel, & Hu, 2017). Nemění to ale nic na tom, že počet utonutých osob ve světě je stále vysoké číslo. Wu, Huang, Schwebel & Hu (2017) doporučují zvýšit kvalitu hlášení o utopení i kvalitu strategií prevence, které mohou snížit tuto rizikovou oblast a zároveň dopomohou k zisku přesnějších dat.

V České republice statistiku utonulých zpracovává Vodní záchranná služby ČR (viz obrázek 1).

Statistika utonulých v ČR

V90 Nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 (U)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 (U)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 (U)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 (U)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 (U)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 (U)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 (U)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 Jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 Neurčené (u)tonutí a potopení

X38 Obět povodně

X71 Úmyslné sebeпоškození (u)topením a potopením

X92 Napadení (u)topením a potopením

Y21 (U)topení a potopení, nezjištěného úmyslu

1996 - 2016		7	6	196	45	44	48	411	895	150	2052	31	498	19	347	4749	
		V90	V92	W65	W66	W67	W68	W69	W70	W73	W74	X38	X71	X92	Y21	(od 1996)	
2016	M	0	0	4	0	3	0	28	52	3	24	0	8	0	21	143	181
2016	W	0	0	7	0	0	1	0	9	1	11	0	6	0	3	38	
2015	M	0	0	8	0	4	1	27	49	5	43	0	12	0	13	162	214
2015	W	0	0	6	2	0	1	4	8	1	7	0	9	2	12	52	
2014	M	0	0	4	1	5	1	15	50	5	31	0	10	0	18	140	191
2014	W	0	0	3	0	0	0	3	10	0	13	0	10	0	12	51	
2013	M	0	0	7	3	3	5	18	51	7	41	1	9	0	16	161	223
2013	W	0	0	4	1	0	0	3	20	1	13	0	13	0	7	62	

Obrázek 1 Statistika utonulých v České republice zpracovaná Vodní záchrannou službou ČR

Jelikož v České republice utone ročně přibližně 200 osob, mají základní školy v České republice povinnost zajistit svým žákům základní výuku plavání (podrobněji bude popsáno v následující kapitole). Tato změna Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání by mohla dopomoci ke snížení rizika utonutí v naší zemi.

Ačkoliv výzkum u malých dětí ukazuje, že optimální doba pro naučení plaveckých dovedností je věk 5-6 let nezávisle na pohlaví (Blanksby et al., 1995; Macejková & Benčuriková, 2003), není radno podceňovat bezpečnost a seznámení se s vodou již v dřívějším věku. Globálně nejčastější příčina smrti dětí věkové kategorie 1-4 roky je právě utonutí (Peden et al., 2008; Franklin, Scarr & Pearn, 2010; Mott & Latimer, 2016).

Studie Petrass & Blitvich (2014) dokládá, že je nutné v rámci bezpečnosti opakování již získaných znalostí i u mladých dospělých: „Předchozí účast ve formálních plaveckých kurzech anebo plavání v rámci školních osnov, neměla žádný významný dopad na znalosti, dovednosti nebo postoje těchto mladých dospělých v oblasti bezpečnosti vody.“

Nepostačuje dítě přihlásit jednou do plaveckého kurzu nebo spoléhat na povinné školní plavání. Považujeme za nutnost naučené dovednosti zdokonalovat nejlépe po celý život.

Nebezpečí zanedbání předplavecké výuky hrozí i u dospělých začátečníků, kteří si na jednu stranu osvojí strukturu plaveckých pohybů, ale na straně druhé si nejsou jistí svojí plaveckou lokomocí. Při bezprostředním kontaktu s vodou pak může být tento „poloplavec“ vystaven nebezpečí (Čechovská, 2008).

S tvrzením souhlasíme a přidáváme, že stejné situaci vystavujeme i všechny děti, u kterých byla předplavecká výuka zcela zanedbaná či uspěchaná.

2.1.3 Předplavecká výuka v České republice

Předplavecká výuka v České republice je uskutečněna převážně v plaveckých školách a plaveckých klubech v rámci dopoledních nebo odpoledních kurzů či s instruktorem plavání (trenérem) na individuální lekci. Od roku 2005 bylo plavání na základě nového Školského zákona ve školách nepovinné (Vyhláška č. 48/2005 Sb. – absence § 2, 3 odstavce o povinném plavání) a to až do konce školního roku 2016.

Od 1. 9. 2017 je určena opět povinná plavecká výuka Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (2017):

„základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin; očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně; o zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy“.

Výše zmíněnými očekávanými výstupy jsou:

„TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti;

TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2017).

Prvním výstup můžeme označit jako předplaveckou výuku, druhý výstup za základní plaveckou výuku. Následná zdokonalující plavecká výuka je Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (2017) definována jako: „další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti“.

Zpětné zařazení povinné výuku plavání vidíme jako krok správným směrem. Zvýší se plavecká gramotnost dětí mladšího školního věku a zároveň se podpoří zdravý pohyb mládeže. Nové nařízení Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy navíc podporuje finančními prostředky dopravu na bazén a zpět do školy.

Ačkoliv 40 vyučovacích hodin (40x45 min) je dostačující pro očekávané výstupy, z předchozí studie Petrass & Blitvich (2014) víme, že k udržení získaných dovedností, bude nutno ještě opakování dovedností v pozdějším věku.

Zapomenutí naučených dovedností bychom mohli zabránit pomocí druhého nařízení o opakování základního plavání, případně zavedení povinného zdokonalujícího plavání, i na druhém stupni základních škol ve stejném rozsahu vyučovacích hodin jako na prvním stupni.

2.2 Etapy plavecké výuky

Čechovská (2008) definuje plaveckou výuku jako „proces, ve kterém si jedinec osvojuje dílčí dovednosti, posléze pohyb ve vodě a svoji plaveckou kompetenci nejlépe celoživotně zdokonaluje“. Dílčí etapy plavecké výuky (přípravná, základní a zdokonalující) se do určité míry shodují s individuálním vývojem jedince a respektují jeho motorický i duševní vývoj (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013). Pro všechny etapy platí pestrost plavecké výuky (různé formy nácviku, pohybové prvky více plaveckých způsobů), která zvyšuje nejen zájem o činnost, ale i její kvalitu (Bělková-Preislerová, 1994; Charron, 2010).

2.2.1 Přípravná etapa (předplavecká výuka)

Jak již bylo zmíněno, tato etapa se zabývá adaptací na vodní prostředí a základními plaveckými dovednostmi.

Osvědčeným prostředkem edukace pro děti předškolního věku je hra a motivovaná aktivita. V lekcích proto využíváme motivační pomůcky (hračky) a děti do ničeho nenutíme. Podněcujeme jejich spontánní pohyb ve vodě kolektivními hrami. U bojácných dětí používáme verbální i neverbální komunikaci. Příkladem jdeme my jako trenéři (Macejková & Benčuriková, 2003) a rovněž jako vhodný příklad může posloužit kolektiv (Bělková-Preislerová, 1994).

Vztah předškolního dítěte a cizí dospělé autority (např. trenéra plavání) mívá velmi osobní charakter. Dítě potřebuje získat pocit důvěry a autoritu akceptovat jako významnou bytost, kterou chce být chválen a uznáván (Vágnerová, 2012). Ať už formou pochvaly nebo jiného ocenění jeho snahy (Bělková-Preislerová, 1994). Schopnost navodit ve výuce pozitivní atmosféru a získat si důvěru dětí jsou uzlovými body předplavecké přípravy (Miklánková, 2007).

Mezi faktory ovlivňující předplaveckou výuku zařazujeme prostředí bazénu, lektora, předpoklady žáka a jeho temperament (Miklánková, 2007), složení výukové skupiny, vlastnosti vodního prostředí (Nováková, 2015), psychomotorický a somatický rozvoj dítěte, podle kterých volíme odpovídající obsah výuky (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013). Dalším neméně důležitým faktorem je počet dětí na instruktora. Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub (2013) doporučují určit počet dětí na jednoho cvičitele podle věku dítěte (5 pětiletých, 6 šestiletých, atd.). Připouští však ekonomické hledisko a stanovují jako maximální počet dětí předškolního věku 10 dětí/instruktor.

Z vlastní praxe víme, že děti mateřských školek bývají rozděleny většinou podle schopností na dvě skupiny nezávisle na počtu dětí. Není tedy výjimkou individuální lekce a ani větší počet dětí ve výuce než je uveden jako maximální. I při větším počtu dětí se snažme dětem seznámení s vodním prostředím zpříjemnit pomocí empatického přístupu, četných hraček a pestré náplně vyučovacích jednotek.

2.2.2 Základní etapa

Základní etapou máme na mysli základní plaveckou výuku, ve které se „začátečník (stále) učí základy plavecké lokomoce, zpravidla jedním zvoleným plaveckým způsobem“ (Nováková, 2015), eventuálně i základní prvky dalších plaveckých způsobů (Bělková-Preislerová, 1994). Většinou je určena pro děti ve věku 5-11 let (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013). Důležitá však je její návaznost na etapu předchozí a ne věkové období, ve kterém se odehrává.

V této etapě se snažíme o „vytvoření správného pohybového návyku v plavání“ (Bělková-Preislerová, 1994).

2.2.3 Zdokonalovací etapa

Pod pojmem zdokonalovací etapa si představujeme zdokonalovací plaveckou výuku, kde se „rozšiřují plavecké dovednosti i způsoby lokomoce“ (Nováková, 2015).

Předpokladem pro zdokonalovací etapu je zvládnutí jednoho plaveckého způsobu. Dochází k ekonomizaci a zpřesnění pohybů, později k jejich úplné automatizaci. Typickou věkovou kategorií této etapy jsou děti staršího školního věku (Bělková-Preislerová, 1994).

Cílem zdokonalovací plavecké výuky je zvýšení plavecké zdatnosti takovým způsobem, aby byl absolvent schopen uplavat jedním plaveckým způsobem vzdálenost alespoň 200 m. Oproti předchozím etapám je zaměřena na precizní provedení plavecké techniky (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013).

2.3 Obsah, struktura a hodnocení předplavecké výuky

Obsahem předplavecké výuky rozumíme adaptaci na vodní prostředí a nácvik základních plaveckých dovedností. Přikláníme se k tvrzení Novákové (2015):

„Obsah předplavecké výuky musí být realizován i s dospělým začátečníkem, protože je skutečným základem plaveckého vzdělávání,“ na který navazujeme výukou vybraného plaveckého způsobu.

2.3.1 Adaptace na vodní prostředí

Čechovská (2008) definuje adaptaci na vodní prostředí jako „sžítí se s vodou“ a upozorňuje, že „je pro každého začátečníka velmi důležitá“.

Jedná se o dovednosti jako je chůze, poskok a udržení rovnováhy ve vodě bez známek obav či nelibosti. Dítě je adaptováno na vodní prostředí v případě, že se nebojí vstoupit do vody, pohybuje se bez problémů na mělčině, využívá plavecké pomůcky, spolupracuje s instruktorem a v hluboké vodě nemá strach. Pokud dítě zvládlo již výše zmíněné, přestupujeme k nácvičce základních plaveckých dovedností (Nováková, 2015).

Z vlastní praxe víme, že u každého dítěte je čas pro sžítí s vodou velmi individuální.

2.3.2 Základní plavecké dovednosti

Nováková (2015) rozděluje základní plavecké dovednosti na polohování ve vodě, plavecké dýchání, vědomé zanoření pod vodu, orientaci pod hladinou, pád do vody, sebezáchranu a rozvoj pocitu vody.

Čechovská (2008) mezi základní plavecké dovednosti řadí plavecké dýchání, zaujmutí hydrodynamické plavecké polohy, zvládnutí pádu do vody, orientaci ve vodě (ponoření, potápění) a rozvoj pocitu vody.

I když považujeme dovednost sebezáchranu za velmi důležitou, budeme se jí v návrhu vyučovacích lekcí věnovat pouze okrajově u dětí, které zvládnou všechny základní plavecké dovednosti bez problémů. Neradi bychom u dětí vytvořili psychický blok z nenadálých pádů do vody. Nebudeme trénovat sebezáchranu v jiném (hlubším) bazénu bez předchozího seznámení s hloubkou a teplotou bazénu.

Miklánková (2007) doporučuje pořadí prvků předplavecké výuky: odstranění strachu z vody, nácvičce výdechu do vody, nácvičce ponoření, nácvičce splývání na zádech a na břiše, nácvičce skoků do vody vpřed, případně vzad.

Ačkoliv u některých prvků je možné přejít k následujícímu bez zvládnutí předchozího (pro splývání na zádech není nutné zvládat výdech do vody), u jiných prvků přeskočit pořadí výuky základních plaveckých dovedností nedoporučujeme (skok do hlubší vody nacvičujeme až při zvládnutí potopení alespoň obličejové části).

2.3.2.1 Polohování ve vodě/zaujmutí hydrodynamické plavecké polohy

Nováková (2015) zařazuje pro děti do polohování ve vodě tzv. šipku (poloha na prsou addukce dolních končetin, obličej ve vodě, paže ve vzpažení) a hvězdičku (abdukce horních a dolních končetin v poloze na zádech).

Oproti tomu Čechovská (2008) doporučuje hvězdice jak v poloze na prsou, tak v poloze na zádech, přičemž zdůrazňuje právě polohu na zádech jako prvek sebezáchrany i přes její neoblíbenost u začátečníků skrze neobvyklou polohu a kontakt uší s vodou.

V našich vyučovacích jednotkách budeme používat pro nácvik polohování ve vodě hvězdicí (na prsou i na zádech), výše zmíněnou šipku (pojmenujeme ji jako raketu) a to v následném pořadí: s nadlehčovacími pomůckami (velká plavecká deska, malá plavecká deska, vodní pěnová tyč), s dopomocí instruktora (nadlehčuje dlaně dítěte, případně i boky) a v závěru samostatně (na místě, s odrazem).

2.3.2.2 Dýchání ve vodě

„Nácvik úplného výdechu do vody má klíčový význam pro pozdější dýchání koordinované se záběrovými pohyby paží“ (Čechovská, 2008).

K této myšlence dodáváme, že nácvik úplného výdechu má význam už i při samostatné práci znakových nebo kraulových nohou. Je velký rozdíl, zda dítě zvládne úplný výdech 1x a nebo v sérii vdechů a výdechů 5x či 10x za sebou.

Nováková (2015) doporučuje následné pořadí nácviku plaveckého výdechu: zadržení dechu, výdech pusou a výdech nosem.

Čechovská (2008) více rozpracovává postupné kroky pro nácvik plaveckého dýchání a zařazuje výdech do hladiny, výdech pod hladinu ústy, úplný výdech s předkolem hlavy a potopenou obličejovou částí, prohloubený výdech s podřepem a otevřenými očima pod vodou, dlouhý postupný výdech, opakované výdechy, výdech pod hladinou ústy i nosem, výdech pod hladinou nosem, střídavé výdechy a výdech spojený s pohybem (např. se splýváním).

Dýchání se zdokonaluje společně s naučenými dovednostmi. Pro předplaveckou výuku je postačující výdech do vody ústy (ústy a nosem současně u dětí, kterým nebude cvik nepříjemný). Postupně dbáme na propojení pravidelného dýchání i s dalšími dovednostmi (výdech při plavání nohou s deskou i bez, při potápění a pokusech o souhru).

2.3.2.3 Orientace pod hladinou, vědomé zanoření pod vodu

Podle Novákové (2015) orientace pod hladinou spočívá v identifikaci dna a hladiny i bez plaveckých brýlí. Např. ručkováním po žebříku (tyči, schůdcích, atd.) směrem ke dnu.

Čechovská (2008) popisuje nácvik zanoření a orientace pod vodou postupnými kroky od potopení obličeje a otevření očí, sedu či lehu na dno, potopení na dno a vylovení předmětu, přes salto ve vodě a zakončením stojem na rukou.

Orientaci pod hladinou i vědomé zanoření nacvičujeme pomocí různých her (podplavávání kruhu, výlov předmětu, skoky do vody, říkadla v kruhu) či pomůcek (vodolepky, potápějící se předměty). Ačkoliv víme, že je vhodnější umět všechny dovednosti bez plaveckých brýlí, doporučujeme citlivějším dětem plavecké brýle používat. Chtěli bychom nacvičit pravidelné potápění a dýchání bez nepříjemného štipání očí či neustálého otírání obličejů. Pokud vyžadujeme po dětech otevření očí pod vodou, měli bychom jít dětem sami příkladem. Upozorňujeme, že pro citlivější jedince budou cviky bez plaveckých brýlí velmi nepříjemné.

Při nácvičování potápění je nutné si uvědomit následující: Při zadržení dechu má tělo tendenci se vznášet, při výdechu do vody tělo klesá ke dnu (Čechovská, 2008). Je důležité tedy dětem zdůraznit výdech do vody při snaze o výlov předmětu. Můžeme jim dopomoci lehkým zatlačením zad či hlavy směrem ke dnu, o kterém děti dopředu informujeme.

2.3.2.4 Skoky do vody/Pády do vody

V literatuře se setkáváme s pojmy skoky i pády do vody. Pod oběma výrazy si představujeme vědomý odraz do vody. V žádném případě do dítěte nebudeme strkat nebo jej do vody tahat násilím, aby si vyzkoušelo opravdový pád.

Skoky do vody provádíme od nejjednodušší varianty ze sedu, následně z (po)dřepu a ze stoje. Z počátku dítěti mírně pomáháme. Pomoc postupně zmenšujeme. V prvních pokusech dítě zachytíme nad hladinou, s postupným opakováním pokusů dítě zachytáváme u hladiny. Až je dítě schopno samostatného skoku do vody, dopomáháme pouze návratu k hladině/k okraji bazénu (Nováková, 2015).

Čechovská (2008) rozšiřuje pády do vody o „pád nazad výkrokem vzad a salto ze dřepu do vody“. Ačkoliv jsou tyto skoky doporučené pro zvládnutí náhlého pádu do vody, dbejme vždy hlavně na bezpečnost dětí. Neprovádějme skoky s rozběhem, bez zaháknutých palců dolních končetin o okraj bazénu nebo skoky hromadně. Na začátku dopomáhejme svěřencům, kteří si nejsou skokem jistí. S postupem času můžeme využít řadu a poklepáním hlavy/zad označit dítě, které má skákat – zde doporučujeme označovat děti objednoho, abychom dodrželi bezpečnost při skoku i při doplávání zpět k okraji. Řada se skokem objednoho je vhodná při větší skupině dětí.

2.3.2.5 Rozvoj pocitu vody

„Cvičení pro rozvoj vnímání vody pomáhají začátečníkovi rozpoznat, kdy voda více nebo méně znesnadňuje pohyb, které pohyby umožňují udržet se na hladině“ (Čechovská, 2008). U dětí rozvíjíme vnímání vody prostřednictvím záběrů dlaní, paží i dolních končetin například pomocí her uvedených ve výsledcích či přílohách.

2.3.3 Struktura předplavecké jednotky

Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub (2013) přirovnávají plaveckou jednotku k vyučovací jednotce tělesné výchovy. Pro předplaveckou výuku stanovují její strukturu na úvodní část (př. prezence, pozdrav, seznámení s programem, motivace dětí), průpravnou část (samostatná či organizovaná činnost, př. honičky, použití hraček), hlavní část (zopakování dovedností, nácvik nových dovedností) a závěrečnou část (skoky, skluzavka, volno, zhodnocení, nástin činností v následující jednotce).

Toto rozdělení použijeme v návrhu vyučovacích lekcí předplavecké výuky (viz výsledky).

Pokorná (2015) doporučuje zařadit do plavecké výuky rozcvičku na suchu v podobě plavecké gymnastiky (pro zvýšení pohyblivosti ramenního, hlezenního a kolenního kloubu).

Ačkoliv by nám plavecká rozcvička mohla pomoci v předplavecké výuce k hrubému seznámení s pohybem horních i dolních končetin, nemáme většinou personální ani prostorové možnosti k jejímu zajištění. Nácvik na suchu využíváme nejčastěji až k demonstraci základní struktury pohybu dolních či horních končetin daného plaveckého způsobu.

Jsme si vědomi, že dokonalé nacvičení pohybu na souši se nelze aplikovat do vodního prostředí (Čechovská, 2007).

V úvodní části se snažíme děti připravit na hlavní úkoly výukové jednotky. Při negativních projevech dětí (chlad, ztracení zájmu o činnost) můžeme rozdělit hlavní část na kratší časové úseky, mezi které vložíme intenzivnější cvičení či hru. V závěru lekce neopomíjíme opětovnou kontrolu evidence přítomných dětí a následně děti předáváme pověřené osobě (Pokorná, 2015).

Uvědomme si, že máme zodpovědnost za své svěřence po celou dobu výuky a počet dětí, který od učitelky či rodičů přebíráme, musí odpovídat odevzdanému počtu dětí i po plavecké výuce.

Ačkoliv nebyly prokázány významné rozdíly mezi výukovými metodami základních plaveckých dovedností v hluboké vodě (1-2 m) a mělké vodě (0,65-1 m), může být právě hloubka omezujícím faktorem v nácviku základních plaveckých dovedností (Costa et al., 2012). Pokud nám to podmínky umožňují, volme pro výuku bazén, kde děti dosáhnou alespoň

v některé části nohama na zem. Máme na výběr z většího množství her a často i teplejší vodu. Čím mladší děti máme, tím teplejší vodu k výuce potřebují. Teplota vody pro děti předškolního věku se pohybuje okolo 30°C (Bělková-Preislerová, 1994).

2.3.4 Hodnocení základních plaveckých dovedností

Podle Čechovské (2008) si zhodnotit základní plavecké dovednosti může každý plavec sám podle zvládnutí následujících cvičení: potopení hlavy, otevření očí pod hladinou bez plaveckých brýlí, úplný pozvolný výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze zádech, salto vpřev ve vodě, výlov dvou předmětů z 2 m hloubky, pád do vody ze startovního bloku, vznášení se ve vodě, splývání na prsou po odrazu od stěny bazénu. Každé cvičení je ohodnoceno podle úrovně zvládnutí 1-3 body. Vyhodnocení je provedeno součtem získaných bodů. Úplný začátečník je plavec se ziskem 15 bodů a méně, pokročilý začátečník je v rozmezí 16-24 bodů a zisk 25-30 bodů znamená velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností. Podrobněji viz tabulka níže:

Tabulka č. 1 Hodnotící škála plaveckých dovedností (upraveno podle Čechovské 2008)

Potopení hlavy		Kotoul ve vodě	
zvolna, podřepem, výdrž do 5 s	3 b	salto vpřed, úplně přetočené	3 b
rychle, bez výdrže	2 b	salto vpřed, drobné nedostatky	2 b
neúplné (oči nebo uši nad hladinou)	1 b	neúplné přetočení	1 b
Otevření očí pod hladinou (bez plaveckých brýlí)		Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m	
rozeznání počtu ukázaných prstů ruky	3 b	provedení cviku	3 b
rychlé otevření očí, chybná odpověď	2 b	vynesení jednoho předmětu	2 b
potopení bez zrakové kontroly	1 b	nevynesení předmětu	1 b
Výdech do vody		Pád (skok) z bloku	
pozvolný prohloubený úplný výdech	3 b	skok z podřepu "po hlavě"	3 b
rychlý výdech do vody	2 b	skok z podřepu "po nohách"	2 b
částečný výdech	1 b	skok do vody nebyl proveden	1 b
Hvězdice v poloze na prsou		Vznášení se ve vodě v poloze na zádech	
pozvolna, výdrž 5 s	3 b	výdrž více jak 1 min	3 b
bez výdrže	2 b	výdrž více jak 30 s	2 b
neprovedené správně či vůbec	1 b	výdrž méně jak 30 s	1 b
Hvězdice v poloze na zádech		Splývání na prsou	
pozvolna, výdrž 5 s	3 b	odraz od stěny a splývání více jak 5 m	3 b
bez výdrže	2 b	odraz od stěny a splývání více jak 2 m	2 b
neprovedené správně či vůbec	1 b	odraz od stěny, splývání bez výdrže	1 b

Pro hodnocení základních plaveckých dovedností bývá používán i Test plavecké úspěšnosti od Řehoře (1969), který naleznete v přílohách.

2.4 Volba prvního plaveckého způsobu

Většinou je jako první plavecký způsob upřednostňován nácvik kraulu nebo znaku z důvodu jejich jednodušší pohybové struktury (Nováková 2015, Čechovská 2008, Bělková-Preislerová (1994).

Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub (2013) se nejvíce přiklánějí k tzv. individualizaci volby prvního plaveckého způsobu, čímž je myšleno přizpůsobení programu předpokladům dítěte nebo vyučování prvků různých plaveckých způsobů a následná aplikace do plaveckého způsobu, který je dítětem preferován.

Tento přístup považujeme za vhodný u individuálních lekcí (1 trenér na 1 dítě), kde je dostatek času a prostoru na tvorbu plaveckého programu přímo na míru dítěte.

Nováková (2015) toleruje u tzv. dětské techniky určité odchylky od modelové techniky provedení v souvislosti s vývojovými možnostmi dítěte (vázáno především na biologický věk). Z tohoto důvodu je vhodnější ukázka plavecké techniky dítěti dítětem, než dospělým. Je však nutné odlišit chybně osvojenou plaveckou techniku a chyby oproti modelové technice v závislosti na vývojovém stupni dítěte. Zastáváme názor, že hodnocení plavecké techniky dítěte by mělo být také provedeno odlišnou škálou než tou, která je určena pro techniku dospělých plavců.

Čechovská (2008) doporučuje učit nápodou menší děti jednoduchým dovednostem. Neupřesňuje však věkovou kategorii a ani konkrétní dovednosti, které má na mysli. Předpokládáme tak, že se jedná o základní plavecké dovednosti učené nápodobou a didaktiku plaveckých způsobů již výukou po částech. Části spojujeme v prvotních pokusech do celku bez plaveckého dýchání (tzn. na krátkou vzdálenost cca 5-10 m).

2.4.1 Plavecký způsob znak

Tělo plavce je v mírně šikmé poloze na zádech (s hlavou nejvýše). Pohyb dolních končetin je střídavý, začíná v kyčlích přes uvolněná kolena a hlezenní klouby. Při pohybu dolních končetin zůstávají kolena pod hladinou (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013).

Rozsah pohybu dolních končetin je u znaku do 60 cm (Motyčka, 2001).

Pohyb horních končetin je střídavý po uzavřené křivce. Fáze záběru opisuje esovitou dráhu, při přenosové fázi je paže přenášena před tělem uvolněná (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013). Při souhře horních končetin jsou paže po celou dobu pohybového cyklu jakoby proti sobě (Neuls & Viktorjeník, 2017). Obličejová část hlavy je nad hladinou po celou dobu

splývání na zádech/plavání znakových nohou/znakové souhře. Neuls & Viktorjeník (2017) považují za vhodné dýchání koordinovat s činností horních končetin.

Souhlasíme a dodáváme, že u dětí zdůrazňujeme hlavně pravidelnost dýchání a vyvarování se zadržného dechu.

2.4.1.1 Didaktika plaveckého způsobu znak

V případě, že již dítě zvládá základní plavecké dovednosti, přecházíme k jejich využití při plaveckém způsobu znak. Pro naše účely se budeme zaměřovat v první řadě na zopakování splývavé polohy těla na zádech, následně na udržení této polohy při znakovém pohybu dolních končetin. Jako dopomoc využíváme plavecké desky či pěnové vodní tyče. Při prvotních pokusech o znakové nohy bez plaveckých pomůcek vždy dopomáhá dítěti instruktor.

Čechovská (2007) doporučuje neupozorňovat děti na technické detaily jako vstup paže do vody malíkovou hranou, rozkyv ramen, koordinované dýchání s pažemi. Mohlo by to způsobit nesoustředění na podstatné prvky znakové techniky.

Snažíme se tedy o použití jednoduchých technických cvičení, které zprostředkují dítěti přibližnou představu, jak má daný pohyb vypadat. Nezapomínejme, že dítě začátečník není schopno plavat modelovou technikou pokročilého dospělého plavce.

2.4.1.2 Znakové nohy

Podle Čechovské (2008) jsme sestavili následné didaktické kroky k výuce výše zmíněného: ukázka trenérem s komentářem, nácvik záběrů dolních končetin v sedě na okraji bazénu či na schůdcích, znakové nohy bez desky s pažemi podél těla/pod hlavou ve vzpažení, znakové nohy s deskou u boků/na hrudníku/pod hlavou/ve vzpažení/v připažení s deskou nad koleny.

Ačkoliv plavecké pomůcky pomáhají odstraňovat chyby, určitě je doporučujeme zařadit ještě před prvními pokusy znakových nohou bez desky. A to z toho důvodu, aby dítě získalo jistotu při této nové poloze a nebyla jeho první zkušenost negativní.

Pedroletti (2007/2004) udává následný postup výuky znakových nohou ve vodě: nácvik kopů s plaveckou deskou na břichu, nácvik kopů bez plavecké desky s pažemi podél těla, nácvik kopů s plaveckou deskou ve vzpažení (s úchopem uprostřed, s úchopem na konci desky), nácvik kopů bez plavecké desky s pažemi ve vzpažení a dlaněmi na sobě.

Z vlastní praxe máme vyzkoušené pro prvotní polohu na zádech používání vodní pěnové tyče, ze které si dítě udělá „křesílko“ – chytne si tyč pod ramena a za zády má takovou mezeru, aby si při lehnutí opřel týl o část tyče. Pokud se dítě nebojí, máme několik výše zmíněných variant

s plaveckou deskou a následně bez ní. Jednodušší varianta jsou znakové nohy s pažemi v připázení, při kterých si dítě může dopomoci pažemi a rychleji si může stoupnout na zem. Znakové nohy s pažemi ve vzpažení jsou těžší na nachystání polohy již pro začátek pohybu.

Svozil (1997) doporučuje nácvik odrazu od stěny a dospívání v poloze na zádech a pažemi ve vzpažení co nejdále. Pokud dítě nezvládá přelozit dlaně přes sebe a udržet natažené paže, může si dlaně sepnout.

Pokud je vzpažení pro dítě příliš náročné, doporučujeme cvičení Neuls & Viktorjeník (2017) znakové nohy ve splývavé poloze s jednou paží ve vzpažení a druhou paží v připázení.

2.4.1.3 Znakové paže

Paže přidáváme až po udržení předepsané polohy těla pomocí znakových nohou s alespoň jednou paží ve vzpažení. U začátečníků plaveme vždy paže s pomocí znakových nohou, které udržují tělo v hydrodynamické poloze. Nedoporučujeme používat piškot vložený mezi stehna.

Pro nácvik znakových paží můžeme vyzkoušet cvičení podle Pedroletti (2007/2004), který doporučuje nácvik jedné znakové paže na suchu na okraji bazénu, nácvik jedné znakové paže ve vodě s plaveckou deskou ve vzpažení, nácvik jedné znakové paže ve vodě bez plavecké desky – paže provádějící záběr je ve vzpažení a druhá paže bez záběru v připázení.

Z vlastní praxe máme ověřený nácvik znakových paží ve stoji v mělké vodě, nácvik znakových paží při chůzi. Můžeme použít i technické cvičení čokoláda-marmeláda, kdy se současně mění poloha paží. Jedna paže se nachází v připázení, druhá paže ve vzpažení. Na vybrané slovo (např. čokoláda) se ruce zároveň vymění do opačných pozic (ta co byla v připázení, jde do vzpažení). Před vyřknutím dalšího slova (marmeláda) si ruce srovnáme (jedna paže natažená u hlavy, druhá u stehna). Po celou dobu cvičení kopeme znakové nohy. I toto cvičení můžeme pro lepší představu nacvičit ve stoji na suchu či v mělké vodě. Neuls & Viktorjeník (2017) pojmenovávají toto cvičení jako „kontrolovaný znakový záběr oběma pažemi“.

2.4.1.4 Znaková souhra

Hlavní zásadou znakové souhry je pohyb jedné paže dokončující záběr ve vodě a blížící se ke stehnu v okamžiku, kdy druhá paže končí přenos nad hladinou a chystá se zasunout do vody (Pedroletti, 2007/2004). Paže by se neměly nikde zastavovat, avšak u prvotních nácviků zastavení paží v některých případech dokonce upřednostňujeme. V případě, že se začne měnit znaková poloha těla (dítěti klesají nohy ke dnu nebo dochází k potápění hlavy), zastavujeme paže a vracíme se do výchozí polohy pomocí znakových nohou. Není

důležité zapojit znakové paže rychle, ale zapojit je takovým způsobem, aby byla udržena hydrodynamická poloha i při jejich pohybu.

2.4.1.5 Nejčastější chyby a jejich odstranění

Mezi nejčastější chyby u znakových nohou patří:

- „šlapání na kole“,
- kolena nad hladinou,
- znakové nohy plavané u dna
- „sezení ve vodě“.

Odstranění chyb:

- Při „šlapání na kole“ se jedná o nepochopení pohybu dolních končetin a je potřeba cvičit nohy na schůdcích či okraji bazénu (zdůrazňujeme pohyb celé natažené nohy).
- Při plavání kolen nad hladinou se nám osvědčila velká plavecká destička, kterou držíme v připázení za její bližší okraj. Rovněž zdůrazňujeme/ukazujeme pohyb celé natažené nohy.
- Znakové nohy plavané u dna mohou souviset s nedostatečným rozsahem kopu. Doporučujeme dítěti zdůraznit vykopávání špiček do hladiny a případně použít nadlehčovací pomůcku (např. vodní pěnovou tyč pod bedra či plavecký pás).
- Sezení ve vodě můžeme předejít opět nadlehčovací pomůckou pod bedry nebo poupravěním hlavy (oči sledují strop), břicha (zvednutím k hladině) a podsazením pánve.

Mezi chyby ve znakových pažích patří:

- pokrčená ruka při přenosu vzduchem (může být jedna pokrčená nebo obě),
- potopení hlavy nebo její vytáčení na strany při přenosu paže vzduchem či dobíhání paží

Odstranění chyb:

- Pokrčená paže při přenosu vzduchem se většinou pojí s pocitem uvolnit paži po záběrové fázi. Pomáhá vést dětem paže při přenosu vzduchem v mělké vodě a i při prvních pokusech o souhru.

- Pokud se v souhře vyskytne kývání hlavy nebo dokonce její potopení, zdůrazníme dítěti pomalejší záběry pažemi a důraznější znakové nohy. Můžeme s dětmi hrát převozníka a na čelo jim dát např. kroužek který po cestě nesmí z čela spadnout. Jak jsme již zmínili – dobíhání paží u začátečníků není velkou chybou a občas je i žádoucí. Nezapomínejme však na svalovou paměť – pokud si dítě zafixuje zastavení záběru u stehna pravidelně, naučili jsme ho pohyb, který do znakové souhry nepatří. Na správné nafázování záběru můžeme použít již zmíněné cvičení čokoláda-marmeláda.

2.4.1.6 Hodnocení plaveckého způsobu znak

Tabulka č. 2 Hodnocení plaveckého způsobu znak (upraveno podle Svozila 1997 a Čechovské 2007 pro dětskou techniku)

ZNAK		ANO	NE
Přenášení paží nad vodou	Paže zcela napnutá či mírně pokrčená		
Práce dolních končetin	Střídavý pohyb Dostačující k podpoře polohy těla Uvolněné kotníky Kolena pod vodou		
Dýchání	Pravidelné, bez zadržení dechu		
Souhra	Pravidelná či mírně rozložená		
Poloha těla	Téměř vodorovná (hlava nejvýše) Hlava v prodloužení trupu		

2.4.2 Plavecký způsob kraul

Poloha těla je téměř vodorovná, ramena výše než boky, obličej ve vodě (Neuls & Viktorjeník, 2017).

Pohyby dolních končetin lze charakterizovat jako „vlnivé kmitání v maximálním rozsahu 50 cm, špičky chodidel jsou natažené a směřují k sobě. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, kolenní kloub není v pohybu aktivní, v hlezenním kloubu je pohyb prováděn v maximálním rozsahu“ (Čechovská, 2008)

Pohyb horních končetin je střídavý. Ve fázi záběru je pohyb veden po esovité křivce a ve fázi přenosu vzduchem je paže uvolněná (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013).

Pro začáteční nácvik kraulu u předškolních dětí doporučujeme vytyčit krátké vzdálenosti a absenci nádechu na stranu.

2.4.2.1 Didaktika plaveckého způsobu kraul

V případě, že již dítě zvládá základní plavecké dovednosti a preferuje polohu na prsou, postupně přecházíme k využití splývavé polohy na prsou při pohybu kraulových nohou. Jako dopomoc využíváme plavecké desky či pěnové vodní tyče. Při prvotních pokusech o samostatné kraulové nohy bez plaveckých pomůcek dopomáhá bojácným dětem instruktor (chytnutím za dlaně, případně i pod boky).

Pro zpestření výuky můžeme využít nácvik kraulových nohou ve dvojicích. Partner stojí ve vodě (nebo popochází) a cvičící dítě jej drží nataženými pažemi za boky a kope kraulové nohy (Svozil, 1997).

Důraz klademe na hydrodynamickou polohu těla na prsou a pohyby dolních končetin ve správném směru a rozsahu.

2.4.2.2 Kraulové nohy

Podle Čechovské (2008) jsme sestavili následné didaktické kroky k výuce kraulových nohou: ukázka trenérem s komentářem, nácvik záběrů dolních končetin v sedě na okraji bazénu či na schůdcích, nácvik záběrů dolních končetin na krátkou vzdálenost s využitím plavecké desky s držením na jejím vzdáleném okraji bez plaveckého dýchání, nácvik záběrů dolních končetin na krátkou vzdálenost s využitím plavecké desky s držením na jejím bližším okraji s nádechem před sebe a výdechem do vody při potopení obličejové části, kraulové nohy bez plavecké desky s postupným prodlužováním vzdálenosti.

Čím větší používáme desku, tím větší oporu dítěti dáváme. Pokud dítě zvládá natažené paže s pravidelným výdechem a kopání kraulových nohou, zmenšujeme oporu, až nezůstává žádná. Při plavání kraulovými nohama bez desky by měly být ruce přeložené přes sebe a viditelné u hladiny, hlava je uvolněná, obličejová část je pod vodou. Dbáme na pravidelný výdech do vody a postupně navyšujeme uplavanou vzdálenost.

2.4.2.3. Kraulový nádech

Pedroletti (2007/2004) doporučuje ve své příručce zapojit kraulový nádech na stranu již při plavání s deskou a vzpaženými pažemi.

Toto cvičení se nám nezdá jako vhodné, protože při kraulové souhře nikdy není proveden nádech stranou v této pozici. Naši myšlenku podporuje i Čechovská (2007) „neprovádíme

vdech stranou, protože by dítě muselo nejprve hlavu zaklonit, a pak natočit. Provedení správného vdechu brání paže, kterou dítě drží desku.“

Doporučujeme trénovat nádech stranou až ve chvíli, kdy dítě zvládá plavat 10m kraulovou souhrou a to v poloze jedna paže ve vzpažení a druhá paže v připažení (ve stoji u okraje bazénu, u okraje bazénu s kraulovými nohama, s deskou, bez desky). O vzpaženou paži se dítě opře uchem a nadechuje na stranu paže připažené (poslouchá vodu).

Pokorná (2016) doporučuje vdech stranou nacvičovat při rotačních cvičení a bez jejich zvládnutí nepřecházet k nácvičku kraulových paží s nádechem.

V případě délky výuky 20 lekcí, bychom trénink nádechu na stranu mohli zařadit.

2.4.2.4 Kraulové paže

Čechovská (2007) a Bělková-Preislerová (1994) doporučují, pro vytvoření základní představy o pohybu kraulových paží, začít na suchu. Začínáme kroužením natažených paží v mírném stoji rozkročném a následně v předklonu.

Dítě korigujeme a pohybem provádíme tak, aby se neuklánělo trupem či nenaklánělo hlavu. Můžeme volit rozloženou souhru paží – jedna paže čeká ve vzpažení a druhá paže provádí pohyb samostatně.

Obdobná cvičení provádíme v mělké vodě, na místě v předklonu, za chůze a v poslední řadě při pohybu kraulových nohou. Velmi pomáhá fixace hlavy pohledem před sebe na souši (např. na paní učitelku) a ve vodě pod sebe (na rybičky, kachličky či černou čáru). V případě rozložené souhry ve vodě doporučujeme zastavení se na nádech a stoupnutí si na dno.

2.4.2.5 Kraulová souhra

Spojení pohybu kraulových paží a nohou může zpočátku dělat dětem potíže. Pro začáteční nácviček kraulu doporučujeme vytyčit krátké vzdálenosti. Dětem připomínáme dostatečný pohyb dolních končetin, který stabilizuje polohu těla. Paže přidáváme pomalu, dbáme na dlouhý záběr a úplné natažení paže při přenosu vzduchem. Po celou dobu dítě vydechuje do vody, v případě nutnosti nádechu se zastaví a stoupne si na zem.

Neuls & Viktorjeník (2017) doporučují technické cvičení „kontrolovaný kraulový záběr oběma pažemi“, kdy z počáteční pozice (jedna paže ve vzpažení, druhá paže v připažení) dochází po několika vteřinách k výměně obou paží zároveň až do původní polohy v opačném sledu.

Pokud děti naučíme toto cvičení, můžeme jej uplatnit i v budoucnu při nácvičku souhry a kraulového dýchání.

Ačkoliv Svozil (1997) uvádí „provádění záběru ve vodě stále nataženou paží“ jako jednu z chyb, u předškolních dětí takto nacvičujeme základní představu o pohybu. Takovéto provedení ani ve vodě za chybu prozatím nepovažujeme.

Neuls & Viktorjeník (2017) označují u kraulu záběry horních končetin jako hlavní hnací sílu a pohyby dolních končetin jako sílu doplňkovou. S tímto tvrzením souhlasíme u dětí staršího školního věku. U dětí předškolního věku doporučujeme v prvotních nácvičích označit jako hlavní hnací sílu pohyby dolních končetin a pohyby horních končetin jako sílu doplňkovou.

2.4.2.6 Nejčastější chyby a jejich odstranění

Mezi nejčastější chyby kraulových nohou patří:

- „šlapání na kole“ (Čechovská, 2008),
- nedostatečný rozsah pohybu dolních končetin,
- nedostatečná plantární flexe (propnutá špička).

Odstranění chyb:

- Jízdu na kole (přitahování pat k zadku) odstraníme návratem na schůdky/ke kraji bazénu a zopakováním základního pohybu dolních končetin. Doporučujeme přehnat ukázkou pohybu kraulové nohy od kyčle, aby dítě vidělo, že se koleno vůbec nekrčí. Pokud ukáзка nestačí, využijeme kontaktní dopomoci a dítě sami navedeme.
- Nedostatečný rozsah se projevuje slabým střídavým vlněním dolních končetin, které neposouvá dítě vpřed. Opět předvedeme ukázkou (i ve vodě), aby dítě vidělo, jak má pohyb vypadat.
- Nedostatečná plantární flexe se projevuje tzv. fajfkou, kdy je nárt přitahován k holenní kosti. Pohyb vpřed je pomalý, může se objevit i prsový kop. Tuto chybu odstraníme procvičováním propnutí kotníků na suchu a zaměřením se na uvolnění kotníků i ve vodě.

Mezi dětské chyby při plavání kraulových paží patří:

- ukončení záběru paže ve vodě příliš brzy (Svozil, 1997)
- nevytažení paží ven z vody
- „vlnitý, hadovitý pohyb těla“ (Svozil, 1997)

Odstranění chyb:

- Příliš pokrčené paže mohou způsobit velmi krátký záběr, který je často ukončen již v podpaží. Doporučujeme nacvičit znovu záběry paží v předklonu v mělké vodě s důrazem na dotažení záběru až ke stehnu, případně dopomáháme dítěti vedením záběru.

Vyžadujeme, aby byl záběr proveden až do úplného natažení (Bělková-Preislerová, 1994).

- Nevytažení paží ven z vody bývá způsobeno snahou o stejně rychlou frekvenci paží jako u dolních končetin. Chybu opravujeme opakováním záběrů na mělčině, případně můžeme pohyb paží rozložit na pohyb jen jednou paží.
- „Hadovitý“ pohyb těla způsobuje zanoření paže do vody přes podélnou osu těla. Chybu opravujeme opakováním záběrů na mělčině se zdůrazněním zanoření paže před ramenem, případně můžeme pohyb paží rozložit na pohyb jen jednou paží.

V případě znakové i kraulové souhry se snažíme o nízkou frekvenci pohybu paží (Bělková-Preislerová, 1994) a zdůrazňujeme střídavý pohyb dolních končetin.

2.4.2.7 Hodnocení plaveckého způsobu kraul

Tabulka č. 3 Hodnocení plaveckého způsobu kraul (upraveno podle Svozila 1997 a Čechovské 2007 pro dětskou techniku)

KRAUL		ANO	NE
Přenášení paží nad vodou	Paže zcela napnutá či mírně pokrčená		
Práce dolních končetin	Střídavý pohyb Dostačující k podpoře polohy těla Uvolněné kotníky		
Dýchání	Pravidelný výdech do vody		
Souhra	Pravidelná či mírně rozložená		
Poloha těla	Téměř vodorovná (hlava nejvýše) Hlava v prodloužení trupu Pravidelný výdech do vody		

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvoření návrhu 15 vyučovacích lekcí předplavecké výuky pro děti předškolního věku (5-6 let) včetně zásobníku her pro jednotlivé základní plavecké dovednosti.

3.1.1 Dílčí cíle

- Analyzovat literaturu a vlastní zkušenosti o předplavecké výuce dětí předškolního věku (5-6 let).
- Analyzovat nejčastější chyby v technice vybraných plaveckých způsobů dětí předškolního věku.
- Analyzovat možnosti opravy jednotlivých chyb v technice vybraných plaveckých způsobů dětí předškolního věku.
- Vytvořit návrh chybějící hodnotící škály pro dětskou techniku plaveckého způsobu znak a kraul.

4 METODIKA

Návrh 15 vyučovacích lekcí jsme vytvořili podle plaveckých příruček a zkušeností z vlastní šestileté trenérské praxe plavecké výuky dětí věkové kategorie 3-11 let.

Při sběru informací jsme se snažili používat co nejaktuálnější publikace v českém, anglickém a polském jazyce. Na začátku jsme vyřadili veškerou literaturu vydanou před rokem 2000, abychom měli k dispozici aktuální informace.

Z důvodu nedostatečné četnosti českých autorů a překladů zahraničních autorů zabývajících se předplaveckou výukou, jsme byli nuceni využít i starší literární zdroje (1969, 1988, 1994, 1995, 1997).

Hodnotící škály plaveckých způsobů znak a kraul pro předškolní věkovou kategorii jsme nenalezli a proto jsme vytvořili škály podle informací o dětské technice z Čechovské (2007) a hodnotících škál modelové techniky Svozila (1997).

Naopak obsáhlý zásobník her jsme museli postupně krátit. Vybrali jsme osvědčené hry z praxe. Z literární analýzy jsme zmínili pouze výčet her, aby byla zastoupena většina literatury a čtenář si mohl další hry podle referenčního seznamu literatury sám dohledat.

Celkem jsme zpracovali informace z 23 zdrojů domácí literatury, z 20 odborných cizojazyčných článků a ze čtyř internetových zdrojů.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Jelikož počet lekcí je významným kritériem ovlivňující úspěšnost lekcí a je doporučováno absolvovat 10 lekcí a více (Benčuriková & Putala, 2017; Olaisen, Flocke & Love, 2018), rozhodli jsme se pro vytvoření návrhu 15 lekcí. Po absolvování našeho plaveckého programu by děti ve věku 5-6 let měli zvládnout základní plavecké dovednosti dle hodnotící škály Čechovské (2008) na „velmi dobré úrovni“. V případě rychlého zvládnutí základních plaveckých dovedností jsme přichystali od 10. lekce i pravidelný nácvik kraulové a znakové souhry. V případě nezvládnutí všech základních plaveckých dovedností do 10. lekce, nepokračujeme dle našeho návrhu lekcí dále. Upřednostníme doučení neosvojených dovedností. Čechovská (2007) zdůrazňuje účinnější kratší plavecké jednotky (20-30 min) za to častější (optimálně 3x týdně). I když se kratší jednotky jeví jako účinnější, po ekonomické a ani časové stránce bychom takovou výuku nezvládli zabezpečit. Zůstáváme tedy u délky trvání výuky 45 min/týden.

Jako výsledky pro bakalářskou práci nám slouží návrh jednotlivých lekcí předplavecké výuky (sekce 5.1) a zásobník her pro jednotlivé plavecké dovednosti a jejich kombinace (sekce 5.2).

5.1 Návrh jednotlivých lekcí předplavecké výuky

Návrh lekcí je vytvořen pro bazén s hloubkou 0,7 – 1,1 m. Není uzpůsobený pro hluboký bazén, kde děti nedosáhnou na zem.

Čas min	Obsah 1. vyučovací jednotky Cíl jednotky: seznámení s vodním prostředím Materiální zabezpečení: vodní pěnové tyče, Červený a zelený balónek (deska, pěnová tyč), hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Seznámení s bezpečnostními pokyny, volná zábava Rozdělení na dvě skupinky – rybičky (nepotopí hlavu) a delfíny (potopí obličej) - test schopností Seznámení se s bazénem (hra semafor, hra zvířátka)	Bezpečnost: Pomalá chůze, WC, hloubka vody, neskákat na pontony. Paní učitelky zapíší docházku dětí a skupinu, kam je dítě zařazeno (rybičky, delfíni). Trenér ukazuje jednotlivé cviky a pomáhá s nachystáním pomůcek Oprava znak.+kraul. nohou kontaktní dopomocí
25	Hlavní část: Rozkopání nohou na schůdcích (sed, v poloze na prsou) Nácvik plaveckého dýchání (poloha na prsou), Hra spadla lžička (potopení obličej), 2-4 bazény kraulové nohy s pěnovou vodní tyčí (jezíčko + foukání do vody), 2-4 bazény znakové nohy s pěnovou vodní tyčí (křesílko – tyl opřen o část tyče) Hra zlatá brána	
10	Závěrečná část: Volná zábava s využitím libovolných hraček. Uklizení hraček, pochvala a rozloučení se.	

Čas min	Obsah 2. vyučovací jednotky Cíl jednotky: adaptace na vodní prostředí, seznámení s kraulovým a znakovým pohybem dolních končetin Materiální zabezpečení: vodní pěnové tyče, různobarevné balóanky, hračky do vody	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Zopakování bezpečnostních pokynů dětem, co nebyly na úvodní hodině, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček Hra zvířátka, různé poskoky	Bezpečnost: Pomalá chůze, WC, hloubka vody, neskákat na pontony Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: Rozkopání nohou na schůdcích (v sedu, v lehu na prsou) Nácvik plaveckého dýchání Hra chytání hada (snaha o potopení obličeje a výdechu) 4 bazény kraulové nohy s pěnovou vodní tyčí (jezíčko + foukání do vody) Nácvik splývavé polohy v křesílku 4 bazény znakové nohy s pěnovou vodní tyčí (křesílko) Hra s balóanky (foukání, poklad)	Trenér pomáhá s nachystáním pěnových vodních tyčí Oprava znak.+kraul. nohou kontaktní dopomocí Dopomoc při splývavé poloze
10	Závěrečná část: Skoky do vody ze sedu, volná zábava s využitím libovolných hraček. Uklizení hraček, pochvala a rozloučení se.	

Čas min	Obsah 3. vyučovací jednotky Cíl jednotky: adaptace na vodní prostředí, seznámení s dýcháním do vody Materiální zabezpečení: velké desky, vodní pěnové tyče, skluzavka, hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min, svolání skupinky, společné uklizení hraček, Hra žralok ve vymezeném prostoru	Paní učitelky zapiší docházku dětí, v případě potřeby chodí s dětmi na WC Trenér ukazuje jednotlivé cviky
25	Hlavní část: Rozkopání nohou na schůdcích (v poloze na prsou) a u okraje bazénu (v poloze na prsou) Hra Jaká je voda? Nácvik plaveckého dýchání ve stoje 6x-10x, u okraje bazénu s kraulovýma nohama 4 bazény kraulové nohy s velkou deskou (držíme za vzdálenější konec)/ vodní pěnovou tyčí Hra spadla lžička (fouknutí bublin, bubák-potopení obličeje, zamávání si pod vodou a výdech bublin) 2 bazény znakové nohy s velkou deskou na bříšku/ vodní pěnovou tyčí v křesílku	Trenér pomáhá s nachystáním velkých destiček a korekcí úchyty rukou a kopání nohou
10	Závěrečná část: Skoky do vody z podřepu s dopomocí/bez, skluzavka, volná zábava s využitím libovolných hraček. Uklizení hraček, pochvala a rozloučení se.	

Čas min	Obsah 4. vyučovací jednotky Cíl jednotky: adaptace na vodní prostředí, nácvik základních plaveckých dovedností Materiální zabezpečení: konvička nebo kelímek, vodní pěnové tyče, vodolepky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček, Hra na vláček	Paní učitelky zapiší docházku dětí Trenér pomáhá s nachystáním pěnových vodních tyčí a opravuje znak.+kraul. nohou kontaktní dopomocí
25	Hlavní část: Rozkopání nohou na schůdcích (v lehu na prsou) s pravidelným výdechem do vody (6x za sebou) Hra prší, prší (trenér uprostřed, dítě uprostřed, jiné dítě uprostřed) 3x 8 bazénů kraulové nohy s vodní pěnovou tyčí (jezíčko) a nalepením vodolepky na zeď, nazpět znakové nohy v křesílku Hra vlnobití (vystřídání všech dětí)	
10	Závěrečná část: Volno. Úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	

Čas min	Obsah 5. vyučovací jednotky Cíl jednotky: adaptace na vodní prostředí, nácvik základních plaveckých dovedností Materiální zabezpečení: konvička nebo kelímek, vodní pěnové tyče, vodolepky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček Hra rybičky, rybáři (1x-3x) na vymezeném území	Paní učitelky zapiší docházku dětí Trenér koriguje rybáře Trenér pomáhá s nachystáním pěnových vodních tyčí Oprava znak. nohou kontaktní dopomocí Dopomoc při hvězdici Trenér při závěrečné části drží začátek pontonů
25	Hlavní část: Rozkopání kraul. nohou na schůdcích (v leže na prsou) s pravidelným výdechem do vody (10x za sebou) Hra fajfky Nácvik znakové polohy s deskou 6 bazénů znakové nohy s deskou na nohách (postupně přidáváme zpívání písničky) Hra páska ovečky Nácvik hvězdice na prsou s dopomocí trenéra i samostatně	
10	Závěrečná část: Hra most z pontonů (každé dítě 1x-3x), volno. Úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	

Čas min	Obsah 6. vyučovací jednotky Cíl jednotky: nácvik základních plaveckých dovedností Materiální zabezpečení: zelená a červená pomůcka, malé desky, vodní pěnové tyče, košík s balónky, skluzavka, hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček, Hra semafor	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: Rozkopání kraul. nohou u okraje bazénu s pravidelnými výdechy do vody (10x) Hra kolo, kolo mlýnský Nácvik hvězdice na prsou a splývavé polohy s odrazem od stěny – raketka 4 bazénky kraulové nohy s malou deskou (možnost využít k dopomoci pěnovou tyč pod břicho) 4 bazény znakové nohy s deskou ve vzpažení (případně na začátku pod hlavou a postupně paže natahujeme do vzpažení, případně dopomoc pěnové tyče pod bedra) Hra s balónky (házení, poklad)	Trenér ukazuje jednotlivé cviky. Dopomoc při hvězdici a splývání (pokud je třeba) Nachystání desek, případně pěnových tyčí.
10	Závěrečná část: Skoky do vody z podřepu (špendlík) 3x, skluzavka, volno. Úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	Trenér dopomáhá se skokem do vody (postupně od dopomoci upouštíme)

Čas min	Obsah 7. vyučovací jednotky Cíl jednotky: kontrola adaptace na vodní prostředí a základních plaveckých dovedností Materiální zabezpečení: vodní pěnové tyče, malé desky, vodolepky, potápějící kroužky, obruč	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček, Hra na vláček	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: Kontrola již zvládnutých dovedností – všichni zkusí potopit obličej, výdech do vody, (hra spadla lžička), plavání kraulových a znakových nohou s vodní pěnovou tyčí a velkou deskou (lepení vodolepek), hvězdici na prsou, odraz a splývání v poloze na prsou – proplutí kruhem, skok do vody z podřepu. Nácvik hvězdice na zádech s dopomocí a samostatně. Snaha o co nejdelší udržení na hladině. Nácvik kraulových nohou bez desky – hra volant.	Výsledky kontroly jsou zaznamenány do záznamových archů. Dopomoc při hvězdici na zádech a při kraulových nohou bez desky (držíme za dlaně, za kroužek)
10	Závěrečná část: Volno. Úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	

Čas min	Obsah 8. vyučovací jednotky Cíl jednotky: nácvik základních plaveckých dovedností Materiální zabezpečení: malá deska, vodní pěnové tyče, potápějící předmět, skluzavka	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček Hra na zvířátka (každé dítě určí jedno zvířátko)	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: Nácvik potopení – hra potápěcí kruh Nácvik splývavé polohy s deskou v poloze na prsou (ruce ve vzpažení) 2 bazény kraulové nohy s malou deskou a pravidelným plaveckým dýcháním (ruce ve vzpažení), Hra zlatá brána Nácvik hvězdice na zádech 2 bazény znakové nohy s malou deskou a pravidelným dýcháním (ruce ve vzpažení) Nácvik lovení předmětů	Trenér pomáhá s nachystáním desek Oprava hydrodynamické polohy Dopomoc při hvězdici Korekce paží držících desku Dopomoc při lovení (zatlačením za záda)
10	Závěrečná část: Skluzavka (každý 3x), volno, úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	Skluzavka - snaha o zvládnutí bez dopomoci trenéra

Čas min	Obsah 9. vyučovací jednotky Cíl jednotky: opakování základních plaveckých dovedností, nácvik kraulové souhry Materiální zabezpečení: potápějící se předměty, hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček, Hra žralok (1x-3x)	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: Nácvik splývavé polohy na prsou ve dvojicích s odrazem Nácvik kraulových nohou na vzdálenost jednoho nádechu (po celou dobu obličejová část ve vodě) bez desky ve dvojicích Lovení kroužků (děti si sami hází a volí hloubku) Nácvik kraulových paží ve stoji v mělčině a při chůzi Ukázka kraula trenérem – začínají kraulové nohy, paže přidáváme postupně do vzdálenosti jednoho nádechu Pokus dětí o zopakování kraula – opakujeme 2x	Trenér dopomáhá jen v nejnnutnějších případech Dbáme na natažené paže po celou dobu záběru paží
10	Závěrečná část: Nácvik šipek ze sedu a z kleku Volno, úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	Dbáme na pomalé provedení a udržení paží ve vzpažení i při výjezdu z vody

Čas min	Obsah 10. vyučovací jednotky Cíl jednotky: nácvik kraulové souhry a znakových nohou bez desky Materiální zabezpečení: malá deska, hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček Hra Mrazík	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: 2 bazény nácvik kraulových nohou bez desky (paže ve vzpažení) – vždy na vzdálenost jednoho nádechu Hra plavení dřeva Nácvik kraulových paží na místě a při chůzi Ukázka kraulové souhry a následný pokus dětí o provedení (2x-4x) Nácvik znakových nohou bez desky (začneme v poloze hvězdice, připážíme ruce a rozkopeme znakové nohy) – 2 bazény Hra panák v poloze na zádech (z hvězdice do vzpažení, výdrž a zpět)	Dbáme na pravidelný výdech Dbáme na pomalou práci paží a nádech až ve stoji. Dbáme na podsazený zadek, hlavu nad vodou
10	Závěrečná část: Nácvik šipek z kleku, částečného kleku (jedna noha na kolenu, druhá ve dřepu) a dřepu, volno, úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	Dbáme na pomalé provedení a udržení paží ve vzpažení i při výjezdu z vody

Čas min	Obsah 11. vyučovací jednotky Cíl jednotky: nácvik základních plaveckých dovedností Materiální zabezpečení: hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min Svolání skupinky, uklizení hraček, Hra rybičky, rybáři	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: Nácvik potopení hlavy bez brýlí a otevření očí pod hladinou – ve dvojicích si vždy ukážou děti libovolný počet prstů pod vodou 2 bazény znakové nohy bez desky, paže v připážení Nácvik splývavé znakové polohy (paže ve vzpažení) Hra kůň a žokej 2 bazény znakové nohy s jednou paží v připážení a druhou ve vzpažení + nácvik odrazu od stěny 2 bazény znakové nohy s pažemi ve vzpažení + nácvik odrazu od stěny, Hra Eskymák (bez lodi)	Kontrolujeme děti pod vodou Dbáme na polohu těla blízko hladině Dbáme na vytažení se z ramen
10	Závěrečná část: Nácvik kotoulu na pontonu a následným pádem do vody. Volno, úklid hraček, pochvala a rozloučení se	Dopomáháme s kotoulem pomocí postrčení za zadek

Čas min	Obsah 12. vyučovací jednotky Cíl jednotky: nácvik znakové souhry Materiální zabezpečení: vodní pěnová tyč, potápějící předměty (kroužky), pontony	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava Svolání skupinky, uklizení hraček, hra chytání hada	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: 2 bazény znakové nohy (paže v připažení a ve vzpažení) Hra cukr, káva (na „bum“ potopení pod vodu) Nácvik pohybu znakových paží v mělké vodě a při chůzi Nácvik vylovení 2 kroužků z největší hloubky (alespoň z 1 m, ideálně výlov z hloubky 2 m) Ukázka znakové souhry trenérem Pokus o první znakovou souhru dětí Korekce chyb, opětovná ukázka trenérem a druhý pokus o provedení souhry Hra most z pontonů	Hlava vždy nad hladinou Pomalé přenášení natažených paží, dostatečný pohyb znakových nohou Pozor na dostatečné rozestupy mezi dětmi
10	Závěrečná část: Nácvik kotoulu ve vodě přes pěnovou tyč, s pomocí trenéra a samostatně Nácvik šipky a následného vyplavání na hladinu kraulovými nohama Volná zábava, úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	Dopomáháme dětem, které si nejsou jisté pohybem

Čas min	Obsah 13. vyučovací jednotky Cíl jednotky: nácvik znakové souhry a kotoulu ve vodě Materiální zabezpečení: malá deska, vodní pěnové tyče, hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava 5 min, svolání skupinky, uklizení hraček, hra Mrazík	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: Zopakování úplného výdechu do vody při plavání kraulových nohou (ruce drží kraj bazénu, provádíme pomalý výdech do vody ústy) 10x za sebou Nácvik znakových paží s deskou ve vzpažení ve stoji, následně při plavání – 2 bazény Nácvik znakové souhry s možností zastavení paží při potopení hlavy, ukázka trenérem Snaha dětí o zopakování na krátkou vzdálenost Ukázka nejšikovnějšího dítěte/ trenérem Snaha o zopakování ukázky Hra zamrzlík a osvoboditel	Dbáme na pravidelný vdech a výdech Dbáme na nepřerušování pohybu nohou Při opačném pohybu paží, znovu vysvětlíme pohyb: za záda a ven z vody Dopomoc dětem ve správném pohybu paží (dítě držíme za týl)
10	Závěrečná část: Nácvik kotoulu ve vodě přes pěnovou vodní tyč, nácvik „bomby“ do vody. Volno, úklid hraček, pochvala a rozloučení se	Dopomoc při kotoulu.

Čas min	Obsah 14. vyučovací jednotky Cíl jednotky: nácvik kraulové a znakové souhry Materiální zabezpečení: malá deska, hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání, volná zábava Svolání skupinky, uklizení hraček, Hra psí bouda	Paní učitelky zapiší docházku dětí
25	Hlavní část: Nácvik kraulové souhry na vzdálenost jednoho nádechu, využíváme ukázky nejlepšího dítěte – 4 bazény Hra spadla lžička – bez brýlí Zopakování výdrže v hvězdici na břicho i na zádech 2 bazény znakové nohy s pažemi v připažení ve dvojicích (děti se drží za ruce) a ani jeden se nesmí potopit 2 bazény znakové nohy s pažemi ve vzpažení (případně ve vzpažení pouze jedna paže a druhá paže v připažení) Nácvik znakové souhry – pomalé paže, dovoluujeme zastavení paží při přelití vody přes obličej, využíváme dětské ukázky	Dbáme na vytahování paží z vody a dostatečnou podporu kraulových nohou Doporučujeme dávat nejšikovnější dítě s tím nejméně šikovným Dbáme na natažené paže při přenosu vzduchem
10	Závěrečná část: Nácvik šipky z podřepu, špendlíka, bomby. Volno, úklid hraček, pochvala a rozloučení se.	

Čas min	Obsah 15. vyučovací jednotky Cíl jednotky: kontrola základních plaveckých dovedností, znakové a kraulové souhry Materiální zabezpečení: potápějící předměty (kroužky), pontony, skluzavka, hračky	Poznámky
10	Úvodní a průpravná část: Přivítání Volná zábava Svolání skupinky, uklizení hraček Libovolná hra (děti si vyberou)	Paní učitelky zapiší docházku dětí
15-20	Hlavní část: Kontrola základních plaveckých dovedností (potopení hlavy, otevření očí pod hladinou, výdech do vody, hvězdice na prsou i na zádech, kotoul ve vodě, vylovení 2 předmětů z hloubky, skok „po hlavě“ a „po nohách“, vznášení se ve vodě v poloze na zádech, splývání na prsou s odrazem co nejdál). Kontrola uplavání 10 m dětským kraulem. Kontrola uplavání 10 m a více dětským znakem.	Výsledky jsou zaznamenány do předem připravených archů.
15-20	Závěrečná část: Skluzavka, most z pontonů, libovolná hra, volná činnost, předání mokrého vysvědčení. Doporučení pokračovat v plavání v odpoledních kurzech.	Libovolné činnosti, které si děti vyberou. Nezapomeňme na pěkné rozloučení.

Jednotlivé lekce předplavecké výuky jsme se snažili sestavit tak, aby byla dodržena didaktika plavání a pestrost výuky. V počátečních lekcích zařazujeme mnoho her pro seznámení s vodním prostředím a v průběhu dalších lekcí se zaměřujeme na výuku základních plaveckých dovedností, jejich opakování a zdokonalování.

Uvědomujeme si, že návrh plaveckých lekcí je určen pro nebojácné děti předškolního věku. Nedoporučujeme aplikaci návrhu předplaveckých lekcí na hydrofobní děti. V případě, že budeme mít ve skupině děti bojíící se vody, budeme s nimi nacvičovat pomalejším tempem, bez nutnosti zvládnutí celého předpřipraveného programu. Preferujeme zvládnutí základních plaveckých dovedností i ve stížených podmínkách (bez plaveckých brýlí) před nácvikem souhry vybraných plaveckých způsobů.

Předpokládáme účinnost návrhu jednotlivých plaveckých lekcí do takové míry, že při deváté lekcí budeme s dětmi poprvé nacvičovat kraulovou souhru na vzdálenost jednoho nádechu. Po absolvování 15 lekcí by děti měli být schopny uplavat zvoleným plaveckým způsobem 10 m. Ověření funkčnosti jednotlivých lekcí bude provedeno v navazující magisterské práci.

5.2 Hry ve vodě

Hry jsou nejdůležitějším přirozeným projevem dítěte. Harmonicky kombinují instruktážní a výchovný aspekt výuky dětí se svou zábavnou částí. Použití metody výuky prostřednictvím hry pro seznámení s vodou, splýváním, výdechem do vody, atd. utváří příjemnější tréninkovou jednotku s lepšími výsledky (Giconda, 2013).

Hry volíme podle úrovně dovedností, věku a počtu dětí. Než se do hry pustíme, vymežíme prostor a řekneme pravidla (pokud je hra má). Vždy dbáme na bezpečnost a po celou dobu na děti dohlížíme. Pokud máme skupinku neplavců, neprovádíme hry v hlubší vodě, kde nedosáhnou na dno. V případě, že máme děti, které zvládnou jakkoliv doplavat ke kraji, necháme hru probíhat i v hlubší části bazénu.

Při tvorbě her využíváme vlastní i dětské představivosti a kreativity (z vlastní praxe potvrzujeme oblíbenost zvířátek, sladkostí, pirátů). Čím menší děti máme, tím více říkanek a písniček bychom měli používat.

Zásobník her obsahuje výčet her pro plavecké dýchání, pro adaptaci na vodní prostředí a orientaci ve vodě, pro zaujetí hydrodynamické plavecké polohy/splývání, pro skoky/pády do vody, pro rozvoj pocitu vody, říkadla do vody pro začátečníky a všestranné hry.

Popis jednotlivých her naleznete v sekci přílohy.

5.2.1 Hry pro dýchání

Plavecké dýchání je potřeba cvičit pomalu a uvědoměle. K nácviku mimo schůdků či okraje bazénu můžeme použít následující hry:

- Balónky
- Spadla lžička
- Zlatá brána

5.2.2 Hry pro adaptaci na vodní prostředí a orientaci ve vodě

Adaptaci na vodní prostředí provádíme již během první lekce. Můžeme ji trénovat například pomocí těchto her:

- Semafor
- Zvířátka
- „Vodní cirkus“ (Solaković, 2008)
- Různé poskoky
- Chytání hada
- Poklad
- „Na vlak“ (Čechovská, 2002)
- „Potápějící kruh“ (Resch & Kuntner, 1997/1995)
- Zamrzlík a osvoboditel

5.2.3 Hry pro splývání

Jelikož samotné zaujmutí hydrodynamické polohy je pro děti většinou náročné, trénujeme je na začátku pomocí hvězdice na prsou i na zádech (popis viz základní plavecké dovednosti).

Hry pro hydrodynamickou polohu na prsou jsou:

- Raketky
- Proplutí kruhem
- „Plavení dřeva“ (Giehl & Hahn, 2005/1988)

Hry pro hydrodynamickou polohu na zádech jsou:

- Panák

Kombinace poloh na prsou a na zádech:

- Eskymák

5.2.4 Hry pro skoky/pády do vody

Skok do vody nacvičujeme postupně (viz základní plavecké dovednosti) a vždy dbáme na zaháknutí palců dolních končetin za okraj bazénu. Neučme děti skok s rozběhem, aby si neodnesly z plavání nebezpečný návyk.

Mezi hry pro skoky do vody můžeme zařadit:

- „Pojmenuj skok“ (Rodomista, 2006)
- „Most z nafukovacích matrací“ (Resch & Kuntner, 1997/1995)

5.2.5 Hry pro rozvoj pocitu vody

Do této kategorie zařazujeme jakékoliv kreslení obrázků do vody jednou paží či oběma pažemi současně (např. kolečka, vlnky, srdíčka) a zkusíme tak nastavování záběrových ploch (můžeme měnit i pozice dlaní – ruce v pěst, prsty roztažené od sebe). Totéž můžeme provádět dolními končetinami, kdy do budoucna nejužitečnější je pochopení rozdílu mezi plantární a dorzální flexí (viz hra „fajfky“).

Mezi další hry zařazujeme:

- „Vlnobití“ (Resch & Kuntner, 1997/1995)
- „Mořské vlny“ (Solaković, 2008)
- „Jaká je voda?“ (Čechovská, 2007)

5.2.6 Říkadla do vody pro začátečníky

Říkadla do vody jsou obzvláště vhodné pro děti předškolního věku, protože si s novým vodním prostředím spojí již známý prvek z mateřské školky.

Inspirováno Čechovskou (2007) a vlastní praxí

- „Pásla ovečky“ (Čechovská, 2007)
- Prší, prší
- Spadla lžička
- „Kolo, kolo“ (Čechovská, 2007)
- „Fajfky“ (Čechovská, 2007)
- Cukr, káva

5.2.7 Všestranné hry

Všestrannými hrami máme na mysli hry, kdy se procvičuje více plaveckých dovedností zároveň. Některé z her mohou být pro začátečníky obtížné, proto je volíme až ve chvíli, kdy víme, že dítě dovednost již alespoň trochu ovládá. Děti si většinou hrají samy a trenér se zapojuje až na konci jako bonus navíc. Pokud si hrajete s dětmi také, hra vás s dětmi

sblíží a děti si vás rychleji oblíbí. Nepomáhejte ale více, než je potřeba. Je vhodné, aby děti zvládaly hry i samostatně bez dospělé osoby.

Do těchto her zařazujeme:

- Rybičky a rybáři
- „Lovení žraloka“ (Resch & Kuntner, 1997/1995)
- „Kamenná honička“ / Mrazík (Resch & Kuntner, 1997/1995)
- „Pší bouda“ (Resch & Kuntner, 1997/1995)
- „Kůň a žokej“ (Royal Life Saving Society, 2018)
- „Kolotoč“ (Česká unie školního plavání, 2018)

6 ZÁVĚR

Podarilo se nám vytvořit návrh 15 lekcí předplavecké výuky, které obsahují část her včetně námi vytvořeného zásobníku her. Po úspěšném absolvování plaveckého programu by děti měly být adaptovány na vodní prostředí, ve kterém výuka probíhala. U šikovnějších jedinců očekáváme uplavání 10 m plaveckým způsobem znak nebo kraul. Jsme si vědomi nemožnosti aplikace celého programu na hydrofobní děti.

Při tvorbě plaveckého programu jsme se řídili didaktikou plavání a vlastními zkušenostmi. Po osvojení základních plaveckých dovedností začínáme nácvikem kraulových a znakových nohou bez desky, nácvikem paží vybraných plaveckých způsobů a prvními pokusy o celkovou souhru kraulem na vzdálenost jednoho nádechu a znakem s pravidelným dýcháním.

Ačkoliv je pro věkovou kategorii 5-6 let doporučována kratší a častější výuka (vícekrát týdně po 20-30 min), která se jeví jako účinnější. Pro praxi je z ekonomických a časových důvodů upřednostňována délka lekce 40-60 min. Návrh našich lekcí je vytvořen na 45 min, aby byl v praxi více použitelný.

Při výuce prvního způsobu jsme si vědomi preferencí dětí v poloze na prsou nebo na zádech a proto střídáme nacvičování obou poloh. Plavecký způsob znak a kraul jsme upřednostnili z důvodu jednoduchosti a částečné podobnosti jejich pohybové struktury.

Při předplavecké výuce dbáme na výuku základních plaveckých dovedností a jejich postupnou aplikaci do prvních pokusů o souhru daného plaveckého způsobu. U předškolních dětí doplňujeme lekce hrami nejen pro seznámení s vodním prostředím, ale i pro zdokonalení základních plaveckých dovedností nutných k postupnému zvládnutí plaveckých způsobů.

Předškolní věk se ukazuje jako senzitivní období pro výuku plavání, respektive pro seznámení s vodním prostředím. Doporučujeme neuspěchat průběh výuky a k již naučeným dovednostem se navracet a zdokonalovat je.

Neupřednostňujeme hry před nácvikem dovedností, ale jsme si vědomi nutnosti budování kladného vztahu k vodě a pestrosti výuky. Uvědomujeme si, že aktivním zapojením dítěte do výuky dosáhneme lepších výsledků.

7 SOUHRN

Při předplavecké výuce dbáme na adaptaci na vodní prostředí, výuku základních plaveckých dovedností a jejich postupnou aplikaci do prvních pokusů o souhru vybraného plaveckého způsobu.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření návrhu 15 vyučovacích jednotek (15x 45 min) předplavecké výuky včetně zásobníku her pro jednotlivé plavecké dovednosti. Ačkoliv se hlavní cíl práce podařilo splnit, uvědomujeme si, že účinnost plaveckého programu nemusí být stoprocentní. Program je připraven pro děti, které se nebojí vody a relativně rychle (do 10 lekcí) si osvojí základní plavecké dovednosti.

Dílčím cílem práce je analyzovat přehled poznatků o předplavecké výuce dětí předškolního věku (5-6 let). Informace byly zpracovány z 23 zdrojů literatury v českém jazyce, z 20 odborných cizojazyčných článků z databází Web of Science a Ebsco a ze čtyř internetových zdrojů. Analýza literatury ukázala praktickou použitelnost dostupných informací pro tvorbu plaveckých programů. Zdůrazňujeme nutnost ověření získaných informací u dalších autorů, protože v některých částech didaktických postupů se autoři neshodují (návčik kroulového nádechu při držení desky ve vzpažení versus jeho nepoužitelnost z důvodu malého prostoru pro nádech a chybný průběh pohybu).

Další dílčí cíle práce jsou analýza nejčastějších chyb v technice vybraných plaveckých způsobů dětí předškolního věku a možnosti opravy vybraných chyb. Nejčastější chyby jsme vybrali podle literatury a vlastní praxe. Srovnali jsme jejich možnosti opravy s literaturou. Názory na možnosti opravy byly totožné, a proto jsme se rozhodli pro popis odstranění chyb rovněž cvičeními z vlastní praxe.

Ačkoliv mnoho autorů se shodovalo v nesmyslnosti hodnocení plaveckého způsobu v dětském provedení s provedením dospělého jedince, nenalezli jsme v žádné české literatuře hodnotící škály plaveckých způsobů pro děti předškolního věku. Vytvořili jsme prvotní návrh hodnotících škál pro plavecké způsoby znak a kraul inspirovány Čechovskou (2007) a Svozilem (1997).

8 SUMMARY

In elementary swimming lessons, we focused on adapting to the aquatic environment, teaching basic swimming skills and their gradual application to the first attempts to combination chosen swimming method.

The main aim of this bachelor thesis was to create 15 teaching lessons (15x45 mins) of elementary swimming including a water games for individual swimming skills. Although the main aim of the work has been fulfilled, we realize that the efficiency of the swimming program may not be 100 %. The program is prepared for children who are not afraid of water and relatively quickly (up to 10 lessons) acquire basic swimming skills.

The partial aim of this bachelor thesis is to analyze an overview of pre-school teachings (5-6 years). The information was processed from 23 sources of literature in the Czech language and from 20 specialized foreign language articles from the Web of Science and Ebsco databases and from four internet sources.

The analysis of the literature has shown the practical applicability of the available information for the creation of swimming programs. We emphasize the necessity of verifying the information obtained by other authors because the authors do not agree with the parts of the practice (exercise crawl breath with holding the float over head versus its inapplicability because of the small space for the breath and the wrong course of movement).

Other partial aims of the bachelor thesis are the analysis of the most common errors in the technique of selected swimming methods of pre-school age children and the possibility of correcting selected errors. We chose the most common mistakes according to our own practice and literature. We compared their correction options with literature. Opinions on the possibility of correction were the same, so we also decided to describe the removal of errors by exercises from our own practice.

Although many authors have agreed in the absurdity of a child-style swimming assessment with an adult, we have not found in any Czech literature any suggestion explaining swimming methods for pre-school children. We created the initial proposal for evaluation in swimming technique of backstroke and crawl inspired by Čechovská (2007) and Svozil (1997).

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Ahlm, K., Saveman, B. I., & Björnstig, U. (2013). Drowning deaths in Sweden with emphasis on the presence of alcohol and drugs—a retrospective study, 1992–2009. *BMC public health*, 13(1), 216. Retrieved 20. 4. 2018 from World Wide Web::

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-216>

Anderson, D. I. & Rodriguez, A. (2014). Is There an Optimal Age for Learning to Swim?. *Journal of Motor Learning*, 2(4), 80-89. Retrieved 21. 4. 2018 from World Wide Web:

<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=795ee561-c8b8-4d08-896b-8b80b787acfb%40sessionmgr101>

Benčuriková, L., & Putala, M. (2017). The influence of motor activity on the swimming ability of preschool aged children. *Journal of Physical Education*, 17(3), 1043-1047.

Retrieved 21. 4. 2018 from World Wide Web:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=777eda90-d3c4-4386-af0f-d74faf0b18ce%40sessionmgr4009>

Bělková-Preislerová, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky* (3. vyd). Praha: Karolinum.

Bierens, J., & Scapigliati, A. (2014). Drowning in swimming pools[Abstract]. *Microchemical journal*, 113, 53-58. Retrieved 27. 3. 2018 from World Wide Web:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0026265X13001951?via%3Dihub>

Blanksby, B. A., Parker, H. E., Bradley, S., & Ong, V. (1995). Children's readiness for learning front crawl swimming[Abstract]. *Australian journal of science and medicine in sport*, 27(2), 34-37. Retrieved 22. 3. 2018 from World Wide Web:

<http://europepmc.org/abstract/med/8521031>

Costa, A., Marinho, D., Rocha, H., Silva, A., Barbosa, T., Ferreira, S., & Martins, M. (2012). Deep and shallow water effects on developing preschoolers' aquatic skills. *Journal of human kinetics*, 32, 211-219. Retrieved 7. 4. 2018 from World Wide Web:

<https://www.degruyter.com/view/j/hukin.2012.32.issue--1/v10078-012-0037-1/v10078-012-0037-1.xml>

Costa, M., Barbosa, T., Ramos, A., & Marinho, D. (2016). Effects of a swimming program on infants' heart rate response. Retrieved 21. 3. 2018 from World Wide Web:

https://scholar.google.cz/scholar?hl=cs&as_sdt=0%2C5&q=Effects+of+a+swimming+program+on+infants%E2%80%99+heart+rate+response.&btnG=

Čechovská, I. (2002). *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat : plavecká výuka předškolních dětí : hry a říkadla do vody*. Praha: Grada.

Čechovská, I. (2007). *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí : do 6 let* (2., upr. vyd.). Praha: Grada.

Čechovská, I., Jurák, D., & Pokorná, J. (2012). *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.

Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání* (2., upr. vyd.). Praha: Grada.

Čechová, V., Mellanová, A., & Kučerová, H. (2004). *Psychologie a pedagogika II: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Informatorium.

Fernández-Luna, Á., Burillo, P., Felipe, J. L., Del Corral, J., García-Unanue, J., & Gallardo, L. (2016). Perceived health problems in swimmers according to the chemical treatment of water in swimming pools[Abstract]. *European journal of sport science*, 16(2), 256-265.

Retrieved 11. 4. 2018 from World Wide Web:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461391.2014.1001877>

Franklin, R. C., Scarr, J. P., & Pearn, J. H. (2010). Reducing drowning deaths: the continued challenge of immersion fatalities in Australia. *Medical journal of Australia*, 192(3), 123.

Retrieved 11. 4. 2018 from World Wide Web:

<https://www.mja.com.au/journal/2010/192/3/reducing-drowning-deaths-continued-challenge-immersion-fatalities-australia>

Giconda, B. D. (2013). Adapting didactic game in swimming teaching at an early age. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 76, 146-150.

Giehl, J., & Hahn, M. (2005). *Plavání*. České Budějovice: Kopp. (Originál vydán 1988)

Gomez-Bruton, A., Montero-Marín, J., González-Agüero, A., García-Campayo, J., Moreno, L. A., Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2016). The effect of swimming during childhood and adolescence on bone mineral density: a systematic review and meta-analysis[Abstract]. *Sports Medicine*, 46(3), 365-379. Retrieved 10. 4. 2018 from World Wide Web:: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-015-0427-3>

Huang, Y., Wu, Y., Schwebel, D. C., Zhou, L., & Hu, G. (2016). Disparities in under-five child injury mortality between developing and developed countries: 1990–2013. *International journal of environmental research and public health*, 13(7), 653. Retrieved 1. 4. 2018 from World Wide Web:: <http://www.mdpi.com/1660-4601/13/7/653/html>

Charron, Margee. (2010). Learn-to-Swim: Learning to have fun!. *Swimming World*, 51(4), 30-31. Retrieved 20. 4. 2018 from World Wide Web:
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=320a0a6a-4c80-4802-9f14-973906e8984f%40sessionmgr101>

Macejková, Y., & Benčuriková, L. (2003). *Nové trendy v teórii a didaktike plávania a plaveckých športov: zborník referátov prednesených na VIII. vedeckom seminári s medzinárodnou účasťou 16. januára 2003*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele* (Druhé vydání). Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada.

Miklánková, L. (2007). *Předplavecká příprava dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, 97-98. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/41216/>

Motyčka, J. (2001). *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. Brno: Masarykova univerzita.

Mott, T. F., & Latimer, K. M. (2016). Prevention and Treatment of Drowning. *American family physician*, 93(7). Retrieved 11. 4. 2018 from World Wide Web:
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=abdd54f2-2207-46b7-9556-4146b6646df9%40sessionmgr103>

Mužik, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.

Neuls, F., Svozil, Z., Viktorjeník, D. & Dub, J. (2013). *Plavání: (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Neuls, F., & Viktorjeník, D. (2017). *Technická příprava v plavání: cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Praha: Český svaz plaveckých sportů.

Nováková, T. (2015). *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum.

Olaisen, R. H., Flocke, S., & Love, T. (2018). Learning to swim: role of gender, age and practice in Latino children, ages 3–14. *Injury prevention*, 24(2), 129-134. Retrieved 21. 4. 2018 from World Wide Web: <http://injuryprevention.bmj.com/content/24/2/129>

Peden, M. M. (Ed.). (2008). *World report on child injury prevention*. World Health Organization, 59-73. Retrieved 2. 3. 2018 from World Wide Web::
<https://books.google.cz/books?id=UeXwoNh8sbwC&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false>

Pedroletti, M. (2007). *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál. (Originál vydán 2004)

Petrass, L. A., & Blitvich, J. D. (2014). Preventing adolescent drowning: Understanding water safety knowledge, attitudes and swimming ability. The effect of a short water safety intervention[Abstract]. *Accident Analysis & Prevention*, 70, 188-194. Retrieved 9. 4. 2018 from World Wide Web:
https://www.mja.com.au/system/files/issues/192_03_010210/fra10874_fm.pdf

Pokorná, J. (2015). Jak sestavovat lekce plavání pro děti?. *Tělesná Výchova A Sport Mládeže*, 81(5), 22-25.

Pokorná, J. (2016). Didaktické poznámky pro výuku plaveckých způsobů. *Tělesná Výchova A Sport Mládeže*, 82(5), 18-23.

Resch, J., & Kuntner, E. (1997). *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc: Hanex. (Originál vydán 1995)

ŘEHOŘ, Emil. (1969). Optimální redukce plaveckých testů. In Sborník vědecké rady ÚV ČSTV, 1969, 5. In L. Miklánková, 2000. *Problematika vztahů výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnost dítěte v předplavecké přípravě*. Disertační práce, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Brno.

Solaković, E. (2008). Obuka elementarnog plivanja „Igre i vježbe navikavanja na vodu“. *Sportekspert*. 2008, 1(1), 26-31. Retrieved 21. 4. 2018 from World Wide Web: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=0dd48f87-add3-44a5-864e-7df37411f6ed%40pdc-v-sessmgr01>

Svozil, Z. (1997). *Učební postupy v plavání: pro mírně pokročilé a pokročilé plavce*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Ubago-Guisado, E., Mata, E., Sánchez-Sánchez, J., Plaza-Carmona, M., Martín-García, M., & Gallardo, L. (2017). Influence of different sports on fat mass and lean mass in growing girls. *Journal of sport and health science*, 6(2), 213-218. Retrieved 10. 4. 2018 from World Wide Web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254615000885>

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac.). Praha: Karolinum.

Wu, Y., Huang, Y., Schwebel, D. C., & Hu, G. (2017). Unintentional child and adolescent drowning mortality from 2000 to 2013 in 21 countries: analysis of the WHO Mortality Database. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 875. Retrieved 11. 4. 2018 from World Wide Web: <http://www.mdpi.com/1660-4601/14/8/875/htm>

Internetové zdroje

Česká unie školního plavání. Kartotéka – splývání záda. Retrieved 1. 4. 2018 from the World Wide Web: <http://www.cusp.cz/metodiky->

Rodomista, K., (2006). *101 Cool Pool Games for Children*. USA, Minnesota: Bang Printing. Retrieved 25. 4. 2018 from World Wide Web:
https://books.google.cz/books?id=fXIAiaKrFdIC&pg=PA45&hl=cs&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false

Royal Life Saving Society. Retrieved 10. 4. 2018 from the World Wide Web:
<https://www.healthyactivekids.com.au/teachers/pe-teaching-resources/games/swimming-pool-games/>

Vodní záchranná služba. Statistika utonulých v ČR. Retrieved 5. 4. 2018 from the World Wide Web:
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1dbp2RGs16I9MfoPnYEMmuNlqFwtvqwTYFou3dxgRs0/edit#gid=0>

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Popis her pro dýchání

Příloha 2. Popis her pro adaptaci na vodní prostředí a orientaci ve vodě

Příloha 3. Popis her pro splývání

Příloha 4. Popis her pro skoky/pády do vody

Příloha 5. Popis her pro rozvoj pocitu vody

Příloha 6. Popis říkadél do vody pro začátečníky

Příloha 7. Popis všestranných her

Příloha 8. Test plavecké úspěšnosti (Řehoř, 1969)

Příloha 1. Popis her pro dýchání

- Balónky - Každé dítě si vybere jeden balónek a provádí cvik, který trenér určí (foukáme na balónek pusou a ruce máme za zády, posouváme balónek fouknutím do jezírka vytvořeného předpažením a spojením ruk, tyto varianty můžeme i ve dvojicích –děti foukají společně s kamarádem).
- Spadla lžička – Nácvik dýchání můžeme provádět i prostřednictvím této říkanky. Na „žbluňk“ děti fouknou bubliny a zamávají si. Podle dovednostní úrovně postupně ztěžujeme až do úplného potopení a vydechnutí bublin. Abychom měli jistotu, že si děti nezakrývají nos ani pod vodou, máváme si i pod vodou nebo hrožíme prsty nad hladinou jako vodník. Výdech do vody postupně kombinujeme i s potopením obličejové části a se zanořením celého těla.
- Zlatá brána – trenér si nachystá do každé ruky žlutou vodní tyč a vytvoří tak brány, kterými budou děti procházet. Jakmile říkanka skončí, brány se zavřou a vytvoří kruh. Děti, které v kruhu zůstaly se osvobodí fouknutím bublin, případně podplaváním brány včetně výdechu do vody.

Zlatá brána otevřena,

zlatým klíčem odemčena.

Kdo do ní vejde,

tomu hlava sejde.

Ať je to ten nebo ten,

Praštíme ho ko-ště-tem!

Příloha 2. Popis her pro adaptaci na vodní prostředí a orientaci ve vodě

- Semafor – jedná se o běh na zelenou barvu směrem k trenérovi a stoj na místě na červenou barvu. Jako pomůcku pro určení barvy můžeme použít balónky, pěnové vodní tyče, malé desky nebo vodolepky. Běh můžeme kombinovat s poskokem na jedné noze či poskoky snožmo.
- Zvířátka – chodíme s dětmi jako čáp (zvedáme kolena, natáženými pažemi klapeme zobáčkem), skáčeme jako žabka, kolíbáme se jako tučňák (ze strany na stranu, paže v připravení), uděláme si chobot jako slon (chobotem umýváme ostatní slony), poskakujeme jako opice, lítáme jako pták (nataženými pažemi plácáme o vodu),

čiháme jako krokodýl (co nejvíce se potopíme pod vodu – vidět jsou jen oči, všechny nepotopené děti můžeme „sníst“).

- Různé poskoky – skáče po jedné noze, snožmo, kombinujeme s pohyby paží
- „Vodní cirkus“ (Solaković, 2008) – děti jsou v zástupu a drží se za ramena, přichází k trenérovi v podobě různých zvířátek různým směrem (zvířátko i směr pochodu určuje první dítě, postupně se děti ve vedoucí pozici vymění)
- Chytání hada – děti se snaží chytout vodní pěnovou tyč, kterou v ruce drží trenér. Jakmile jedno z dětí hada chytne, přidávají se k němu ostatní děti a hada se snaží udržet. Pokud již všechny děti hada drží, napočítáme společně do pěti, had se stává útočníkem a děti chytá. Pokud se dítě potopí nebo foukne bublinky, je záchráněno a had na něj nemůže. V případě nestihnutí zahnání hada, může had „kousnout“.
- Poklad - trenér schová pod vodu košík plný balóneků, děti vytvoří kruh okolo trenéra a zařikávají „čáry máry, pod kočáry, ať se objeví poklad“, jakmile říkadlo uslyšíme od všech dětí, převrátíme košík a balónky vyplavou. Děti je následně nosí zpět do košíku. Hru prodloužíme, pokud děti nosí zpět jen jeden balónek nebo do košíku v určené výšce balónek hází. Hru lze rozdělit i na dva týmy (každý tým sbírá jen předem určenou barvu).
- „Na vlak“ (Čechovská, 2002) - děti stojí v zástupu, jednu ruku na rameni a druhou naznačují pohyb kol, měníme rychlost pohybu a směr:

<i>Jede vláček, jede krajem,</i>	<i>Pára syčí, vláček houká,</i>
<i>my si také na vlak hrajem,</i>	<i>pan výpravčí z okna kouká.</i>
<i>jeden vagón, druhý, třetí,</i>	<i>Chvilí stojí vláček v klidu,</i>
<i>zapojme se všechny děti.</i>	<i>hned zas se dá do pohybu.</i>
- „Potápějící kruh“ (Resch & Kuntner, 1997/1995) – děti se chytí za ruce a utvoří kruh, trenér uprostřed točí vodní pěnovou tyčí těsně nad vodou a děti se snaží potopením uhnout vodní tyči a přitom nerozpojit kruh.
- Zamrzlík a osvoboditel – děti si utvoří dvojice a postaví se čelem proti sobě. Dítě, které má za sebou více prostoru, provede stoj rozkročný (je zamrzlík). Na domluvený trenérův signál (start) zamrzlíky podplavávají děti (osvoboditelé), se kterými utvořili dvojici. Každý zamrzlík může rukama dopomáhat svému osvoboditeli, který jej podplavává. Jakmile je zamrzlík podplaván, role se ve dvojici vymění a děti pokračují až do určené vzdálenosti. Doporučujeme tuto hru hrát v takové hloubce, kam děti dosáhnou alespoň na špičky.

Příloha 3. Popis her pro splývání

- Raketky - děti vytvoří dvojice a soutěží, které z nich pomocí odrazu dosplývá v raketce nejdál.
- Volant - každé dítě drží ve vzpažení kroužek, kterým řídí svoji loď. Snaží se s volantem dosplývat co nejdál bez použití kopání. Jakmile se dítě potřebuje zastavit, stoupne si na zem a opraví svoji loď tak, aby byla při pobytu ve vodě zase co nejdelší, nadechne se a pokračuje splýváním ve své cestě.
- Proplutí kruhem - děti si stoupnou do řady a jedno po druhém v hydrodynamické poloze proplouvá kruhem, který na půl potopený ve vodě drží trenér.
- „Plavení dřeva“ (Giehl & Hahn, 2005/1988) - bránu nám vytvoří několik dvojic dětí, které se drží za ruce v poloze předpažit povýš nebo proplouvajícímu dítěti pomáhají posunem za nohy směrem dopředu. Zbylé děti proplouvají branou a řadí se nakonec. Děti vytvářejí další brány, dokud brány nedosáhnou do předem určeného místa nebo se všechny děti nevystřídají.
- Panák - dítě opakuje pohyb z hvězdice do hydrodynamické polohy a zpět jako při skákání panáka
- Eskymák – hra eskymák má dvě varianty. Jednodušší varianta je eskymák bez lodi: v poloze na prsou dítě plave kroužek nohy s připáženými pažemi a obličejem potopeným. Na nádech se přetočí do polohy naznak a plave znakové nohy, otáčí se po směru hodinových ručiček. Dítě si při přetočení může dopomoci pohybem paží. Pokud dítě eskymáka bez lodi zvládá, zkusíme eskymáka s lodí (loď=ruce ve vzpažení pevně chycené, aby se během plavání nerozpojily). Dítě začíná plavat kroužek nohy a vydechuje do vody, jakmile se potřebuje nadechnout, přetáčí se na záda a paže stále drží ve vzpažení. Pokud dítě paže rozpojí nebo výrazně pokrčí, loď praskne a musí si postavit novou (zastavit se a znovu si paže nachystat).

Příloha 4. Popis her pro skoky/pády do vody

- „Pojmenuj skok“ (Rodomista, 2006) – jeden hráč je volající (může být trenér) a zůstává na břehu. Zbytek hráčů se vyrovnává do řady. Každý hráč při skoku vyskočí do vzduchu. Jakmile je hráč ve vzduchu, volající vykřikne typ skoku, který hráč musí provést.

Příklady: špendlík – paže v připažení a dolní končetiny v addukci při vstupu do vody; bomba – paže chytanou ve vzduchu pokrčené nohy; panák – po odrazu paže v upažení a dolní končetiny v abdukci, před vstupem do vody paže připažit a dolní končetiny v addukci; šílenec – dítě provádí cokoliv pažemi a dolními kočetinami; otočka – po odrazu se dítě snaží provést dvojný obrat; šipky – ze sedu, z kleku na jedné noze, z podřepu, ze stoje. Pro zpestření můžeme přeskakovat vodní pěnovou tyč nebo provádět libovolný skok s chycením balónu ve vzduchu či vylovením potápějící se pomůcky ze dna.

- „Most z nafukovacích matrací“ (Resch & Kuntner, 1997/1995) - Jako variantu matrací použijeme pontony, které trenér sváže pásky tak, aby vytvořil dlouhou řadu. Děti přes most přecházejí různými způsoby (jako pejsek, had či jiné zvířátko, kutálí sudy, provádí kotoul, pomalou chůzí či rychlým běh) a snaží se dostat až na konec mostu, kde skočí do vody. Instruktor (trenér) drží začátek pontonu na břehu a dbá na dostatečný rozestup mezi dětmi. Další dítě pouštíme na most až ve chvíli, kdy se po skoku vynořilo předcházející dítě.

Příloha 5. Popis her pro rozvoj pocitu vody

- „Vlnobití“ (Resch & Kuntner, 1997/1995) – rozdělíme děti na dvě poloviny. Část dětí stojí v řadě a společnými silami se snaží vytvořit vlny vlastními silami nebo s plaveckými pomůckami. Druhá polovina dětí postupně chodí nebo proplouvají okolo vln. Po určeném čase se skupinky vymění.
- „Mořské vlny“ (Solaković, 2008) – děti utvoří kruh (můžeme je rozdělit i na týmy) a snaží se udržet za ruce a přitom vytvořit co největší vlnobití. Je možno provést i soutěžní formou.
- „Jaká je voda?“ (Čechovská, 2007) - děti vodu hladí, sklání se k ní, poslouchají ve vodě zvuky, mazlí se s vodou, kreslí do vody rukama i nohama, plácají do vody, buší do vody pěstmi, tleskají pod vodou.

Příloha 6. Popis říkadél do vody pro začátečníky

Říkadla do vody pro začátečníky (inspirováno Čechovskou, 2007 a vlastní praxí)

- „Pásla ovečky“ (Čechovská, 2007) - celá skupina se drží za ruce a tvoří co nejmenší a následně co největší kruh:

Pásla ovečky v zeleném háječku,

Pásla ovečky v černém lese.

Já na ni dupy, dupy dup,

Ona zas cupy, cupy cup.

Houfem ovečky seberte se všecky,

Houfem ovečky seberte se!

- Prší, prší - celá skupinka se drží za ruce, trenér uvnitř hraje mráček a polévá konvičkou ostatní děti:

Prší, prší jen se leje,

kam koničci pojedeme,

pojedeme na luka,

až kukačka zakuká.

Kukačka už zakukala,

má panenka zaplakala.

Kukačko, už nekukej,

má panenka, neplakej!

- Spadla lžička - celá skupinka se drží za ruce, poskakuje a na slovo „žbluňk“ provede daný úkon – např. fouknutí do vody, potopení hlavy, zamávání si pod vodou, sednutí si na dno:

Spadla lžička

do kafíčka,

udělala žbluňk!

- „Kolo, kolo“ (Čechovská, 2007) - celá skupinka se drží za ruce, chodí po směru hodinových ručiček či proti směru, na konec říkanky se děti pustí a potopí pod vodu:

Kolo, kolo mlýnský,

za čtyři rýnský,

kolo se nám polámalo,

mnoho škody nadělalo –

udělalo bác!

- „Fajfky“ (Čechovská, 2007) - celá skupinka sedí na schůdcích, má opřené lokty a propíná špičky při kopání či ohýbá špičky=fajfky při zastavení pohybu:

Noha plácá o vodu, (špičky propnuté+kopání)

máme tady pohodu. (fajfky+zastavení pohybu)

Kdo na vodu natáhne se, (špičky propnuté+kopání)

radost najde, nebojte se! (fajfky+zastavení pohybu)

- Cukr, káva - celá skupinka je nachystaná na co nejrychlejší útěk směrem k říkajícímu dítěti. Říkající dítě stojí zády k ostatním. Jakmile říkající zakřičí bum – otočí se čelem k utíkajícím dětem, které se na tento signál schovají pod vodu. Počkáme, než se všechny děti vynoří a začneme znovu. Vítězí ten, kdo jako první doběhne k říkajícímu dítěti, aniž by byl spatřen. Pokud je některé z běžících dětí spatřeno, vrací se na místo, odkud se začínalo nebo je upozorněno a dodatečně se potopí:

Cukr, káva, (říkáme zřetelně, aby utíkající děti slyšeli)

li-mo-ná-da,

čaj, rum,

bum!

Příloha 7. Popis všestranných her

- Rybičky a rybáři – vybrané dítě je rybář a jde několik metrů od ostatních. Zbylé děti jsou rybičky. Jakmile rybář zvolá: „Rybičky, rybičky rybáři jedou“, utíká/plave pro ostatní děti do jejich domečku na protější straně. Pokud se po cestě dotkne rybičky, stává se rybička rybářem a druhé kolo loví s rybářem zbylé rybičky. Hra pokračuje, dokud rybáři nepochytají všechny rybičky. Zpestřením je zlatá rybička (trenér), kterou chytají na konci všechny děti (rybáři). Nenechte se chytit hned na poprvé a ukažte dětem, jak se má plavat!

Hry (Resch & Kuntner, 1997/1995)

- „Lovení žraloka“ – jedno dítě si na hlavě udělá dlaní ploutvičku (žralok) a honí ostatní děti. Každé chycené dítě se stává žralokem a pomáhá s chycením zbylých dětí.
- „Kamenná honička“ / Mrazík - vybraný žák je mrazík, jehož dotyk zmrazí každého. Zmražený je ve stoji rozkročném, ruce má v upažení. Ostatní nezmražené děti mohou

zmraženému podplavat mezi nohama a osvobodit jej. Hra končí, pokud mrazík všechny zamrazil.

- „Pší bouda“ - menší část dětí se chytne za ruce a postaví se do stoje rozkročného, čímž vytvoří pší boudu. Větší část dětí jsou psi a obcházejí boudu. Na vybrané znamení učitele, se každý pes potopí do jedné boudy. Proplavaná bouda se uzavírá (stojem spatným). Komu se to podaří, vymění se s podplavanou boudou.

Hry (Royal Life Saving Society, 2018)

- „Kůň a žokej“ - děti si udělají dvojice, přičemž jeden je kůň a druhý žokej. Vytvoříme kruh s koni uvnitř a žokeji v zástupu za svým koněm. Instruktor dává následující příkazy: Hora= žokejové se vynoří na zádech koní, Změna=žokej podplavává pod nohama koní a mění postavy, Vlevo= žokejové plavou vlevo kolem kruhu, Vpravo =žokejové plavou vpravo kolem kruhu.

Hry (Česká unie školního plavání, 2018)

- „Kolotoč“ – potřebujeme sudý počet dětí, rozpočítáme je na jedničky a dvojky. Děti se drží za ruce a utvoří kruh. Jedničky se položí na záda do hvězdice, dvojky stojí a drží jedničky za ruce. Děti se pohybují v kruhu a zpívají. Po sloce se vymění.

První sloka

Hola, děti, hola, roztočíme kola.

Toč se, toč se, kolotoči, ať se děti rychle točí.

A pak pomalu se toč, zastavíme kolotoč.

Druhá sloka

Otáčeš se kolotoči, kdo se točí, valí oči.

Otáčeš se tam, otáčeš se zpět,

uvidíme celý svět.

Příloha 8. Test plavecké úspěšnosti (Řehoř, 1969)

Test plavecké úspěšnosti (Řehoř, 1969)

Test č. 1

Opakované dýchání v podřepu v nízké vodě

- | | |
|---------------|---|
| 1 bod | "rytmické dýchání" = žák má uvolněné mimické svalstvo, otevřené oči, nádech ústy, výdech pod hladinou |
| 2 body | "nedodrží rytmus dýchání" = žák odpočívá nebo zrychluje |
| 3 body | "křečovitě dýchání" = žák má otevřené oči, povrchní nádech a výdech těsně u hladiny |
| 4 body | "neumí" = žák nedokáže vydechnout do vody |

Test č. 2

Splývání na znak ve vodě

- | | |
|---------------|---|
| 1 bod | "dobře" = žák umí zaujmout polohu brzy po zahájení výcviku bez zvláštního metodického vedení |
| 2 body | "s chybou" = zvednutá nebo příliš ponořená hlava, prohnutí nebo vysazení, křečovitě držení těla, pootočené tělo vzhledem k podélné ose; kříží nebo krčí končetiny |
| 3 body | "bojí se" = žák zaujme polohu jen s dopomocí |
| 4 body | "nesplývá" = žák nezaujme polohu ani s dopomocí |

Test č. 3

Vznášení na prsou ve vodě po pás (tj. splývání na prsou)

Hodnocení stejné jako u test č.2

Test č. 4

Skok z rozběhu po nohou do vody po ramena

- | | |
|---------------|---|
| 1 bod | "dobře" = žák provedl skok ihned po pokynu bez zvláštních pedagogických zásahů a jeho vynoření z vody bylo klidné |
| 2 body | "váhavě" = žák předvedl prvek po zaváhání, většinou na opakované vybídnutí instruktora |
| 3 body | "bojácně" = děti, které skočily buď jen s dopomocí instruktora, nebo se přidržovali okraje bazénu a vynoření z vody bylo neklidné (rychlý pohyb, oči zavřené, otírání obličeje, atd.) |
| 4 body | "neumí" = žák neskočil do vody ani přes dopomoc instruktora |

Test č.5

Ponoření (podplavání obruče)

- | | |
|---------------|--|
| 1 bod | "jisté chování" = žák provede úkol lehce na první pokus |
| 2 body | "nejisté chování" = žák provede úkol až po několika pokusech |
| 3 body | "ztráta orientace" = žák se ponoří, ale pro ztrátu orientace prvek neprovede |
| 4 body | "nepotopí se" = žák není schopen se ponořit |