

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(magisterská)

2014

Petr Musálek

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Podklady pro metodický manuál výuky školního
plavání žáků s tělesným postižením pro pedagogické
pracovníky**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Petr Musálek, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Bc. Petr Musálek

Název závěrečné práce: Podklady pro metodický manuál výuky školního plavání žáků s tělesným postižením pro pedagogické pracovníky

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Rok obhajoby: 2015

Abstrakt:

Hlavním cílem mé práce bylo vypracovat návrh metodického manuálu výuky školního plavání žáků s tělesným postižením pro pedagogické pracovníky. Dílčími cíli bylo vytvořit vstupní diagnostiku pro zjištění úrovně motorických a plaveckých dovedností žáků s tělesným postižením, dále analyzovat jejich záznamové karty v průběhu ročního plaveckého programu realizovaného v rámci školní tělesné výchovy. Posledním dílčím cílem bylo ověřit vytvořený návrh u vybrané skupiny pedagogických pracovníků a finalizovat metodické podněty pro praxi. Pilotní ověřování bylo prováděno u žáků 2. stupně základní školy vzdělávající žáky se speciálními vzdělávacími potřebami v průběhu ročního programu výuky plavání realizované v rámci tělesné výchovy. Výsledky práce ukazují, že kvalita výuky plavání žáků s tělesným postižením souvisí s dostatečným seznámením pedagogických pracovníků se specifiky výuky školního plavání tělesně postižených žáků, která jsou zahrnuta v metodickém manuálu této magisterské práce.

Klíčová slova: tělesné postižení, plavání, pedagogický pracovník, Kontakt bez Bariér, Halliwick koncept, aplikované pohybové aktivity

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Petr Musálek

Title of the thesis: Groundwork for Teacher's Methodological Manual for Teaching Swimming to Students with Physical Disabilities

Department: Department of Adapted Physical Activity

Supervisor: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The main aim of my thesis was to create the Groundwork for Teacher's Methodological Manual for Teaching Swimming to Students with Physical Disabilities. My subsidiary aims were to create an entrance-level diagnostic tool to determinate students with physical disabilities' level of mobility and swimming skills, then to analyze their record cards during the one-year swimming instruction programme realized in Physical Education lessons. The last subsidiary aim was to test the created manual with a group of teaching staff and finalize the methodological suggestions for practice. The pilot testing was done with middle school/lower high school students from a school for students with special educational needs in the course of an one-year programme of teaching swimming in Physical Education lessons. The results of my work show that the quality of swimming instruction of students with physical disabilities correlates to the staff's sufficient familiarization with specifics of teaching swimming to students with physical disabilities, that are included in this thesis' methodological manual.

Keywords: physical handicap, swimming, teacher, KONTAKT bB, Halliwick Concept, adapted physical activity

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

Prohlašuji, že diplomovou práci jsem zpracoval samostatně, pod vedením Mgr. Ondřeje Ješiny, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 5. 1. 2015

.....

Děkuji Mgr. Ondřeji Ješinovi, Ph.D. za trpělivost, vstřícnost a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Obsah

ÚVOD	9
1 SYNTÉZA POZNATKŮ	11
1.1 Vybrané typy tělesného postižení	11
1.1.1 Vrozená tělesná postižení	12
1.1.2 Získaná tělesná postižení	17
1.2 Plavání osob s tělesným postižením	19
1.2.1 Školní plavání	23
1.2.2 Rehabilitační plavání	30
2 CÍLE PRÁCE	33
2.1 Hlavní cíl práce	33
2.2 Dílčí cíle práce	33
2.3 Úkoly práce	33
2.4 Výzkumné otázky	34
3 METODIKA	35
3.1 Charakteristika výzkumného souboru	35
3.2 Výzkumné metody a techniky	37
3.3 Postup práce	37
3.4 Strategie práce	41
4 VÝSLEDKY A DISKUSE	42
4.1 Evaluace pilotního vzdělávacího programu – analýza metodických karet a anket pro pedagogické pracovníky	42
4.2 Diagnostika žáka s tělesným postižením pro potřeby školní výuky plavání ...	44
4.3 Podklady pro metodický manuál – metodické řady, didaktické podněty	45
ZÁVĚR	61
SOUHRN	64
SUMMARY	65
REFERENČNÍ SEZNAM	66
PŘÍLOHY	68
Příloha č. 1 Vybrané karty plavců po realizaci prvního plaveckého programu	69
Příloha č. 2 Vybrané karty plavců po realizaci pilotně ověřovaném plaveckém programu	79

Příloha č. 3 Testovací baterie kompenzačně - rehabilitační.....	89
Příloha č. 4 Ankety po prvním plaveckém programu	93
Příloha č. 5 Ankety po pilotním vzdělávacím programu	113
Příloha č. 6 TC = technická cvičení	133

ÚVOD

Všechny pohybové aktivity, které s dětmi realizujeme, sebou přináší radosti, starosti a samozřejmě i spousty otázek a nejasností. Ne jinak je tomu u pohybových aktivit, které dnes označujeme za aplikované. Pokud mezi dětmi, se kterými pracujeme, jsou i děti se zdravotním postižením, znamená to, že pro jejich úspěšnou realizaci musíme upravit podmínky, za kterých je možné se dětem se zdravotním postižením věnovat. Pod pojmem podmínky si každý představuje něco jiného. Mým úkolem v této diplomové práci je, přiblížit problematiku školní výuky plavání pro děti s tělesným postižením a tedy i podmínky, za kterých je realizace plavání možná. Aby byl patrný záměr, proč je podle mého názoru důležité psát na toto téma a aby mohla být tato práce vnímána v širších souvislostech, pokusím se v úvodu přiblížit vývoj, který předcházel napsání této práce.

Mé první zkušenosti s plaváním osob se zdravotním postižením sahají do roku 1998, kdy jsem se shodou náhod jako právě čerstvý fyzioterapeut poprvé setkal s pány Nevrklou a Kovářem (zakladatelé metodické řady Kontaktů bez Bariér) na plaveckém soustředění plavců s handicapem. Bez jakýchkoliv hlubších znalostí o plavání osob se zdravotním postižením mne problematika plavání (v té době hlavně poúrazoví para a kvadruplegici) natolik zaujala, že jsem s Kontaktem bB zůstal v aktivním spojení i nadále. Po letech společných plaveckých akcí, několika týdenních soustředěních a sbírání zkušeností jsem podlehl nápadu Jana Nevrkly rozšířit plavání i na severní Moravu, s místem realizace v Ostravě. S hrstkou dobrovolníků, které spojoval prostý entuziasmus, jsme tedy v roce 2005 založili občanské sdružení SK KONTAKT OSTRAVA, které se prioritně věnuje plaváním osob se zdravotním postižením v Moravskoslezském kraji.

Druhým důležitým mezníkem, který byl podstatný pro utváření myšlenky a hlavně získávání kompetencí nezbytných pro budoucí realizaci školního plavání u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP), byla volba v doplnění si vzdělání studiem bakalářského programu ATV. Protože jsem se jako fyzioterapeut profesně pohyboval zejména ve školách vzdělávající děti s tělesným a kombinovaným postižením, dostal jsem jako student ATV možnost od roku 2007 pracovat i jako učitel na základní škole vzdělávající žáky se SVP. V roce 2011 jsem vedení své kmenové

školy nabídl, že ve spolupráci s kolegy z SK KONTAKT OSTRAVA jsme schopni v rámci školní TV realizovat výuku plavání. Součástí školního roku 2012/2013 byla nově tedy i realizace plaveckého programu. Ten byl postaven na zkušenostech získaných zejména realizací plavání osob se zdravotním postižením v rámci SK KONTAKT OSTRAVA, dále na zkušenostech z práce jako fyzioterapeuta a samozřejmě krátké, ale důležité pedagogické praxi. Ta byla pro plavecký program stěžejní v tom, že jsem znal všechny žáky nejen jako fyzioterapeut, ale také jako učitel.

Program školní plavecké výuky vycházel z plavecké metodiky Kontaktu bB, tak jak byla používána v rámci plavecké výuky občanského sdružení SK KONTAKT OSTRAVA. Předpokládal jsem, že kvalita výuky v rámci TV bude srovnatelná s kvalitou, jak ji máme nastavenou v rámci volnočasové výuky plavání s SK KONTAKT OSTRAVA. Kvalitou mám na mysli zejména předpokládaný pokrok v plaveckých dovednostech žáků po jednom školním roce. Proč byl v tomto směru první rok školní plavecké výuky pro děti s tělesným postižením kvalitativně slabší a jakým způsobem jsme na tuto situaci metodicky reagovali, o tom je tato magisterská práce.

Na základě získaných zkušeností z prvního plaveckého programu byl v následujícím školním roce 2013/2014 realizován druhý plavecký program, ve kterém jsem ověřoval změny v metodice výuky školního plavání žáků s tělesným postižením a v této práci je označen jako pilotní vzdělávací program.

Obsahem této magisterské práce je tedy popis metodiky školního plaveckého programu, který byl vytvořen, realizován a reflektován ve své efektivitě v průběhu dvou školních let, a to 2012/2013 a 2013/2014. Za zásadní považuji posun nejen v metodice samotného plaveckého programu ve školní TV, ale také posun ve vnímání práce se žáky s tělesným postižením. Podstatné je, dle mého názoru, i uvědomění si mnoha zdánlivých drobností, které dotvářejí podmínky pro úspěšný, přínosný a tedy efektivní proces školní výuky plavání žáků s tělesným postižením.

1 SYNTÉZA POZNATKŮ

1.1 Vybrané typy tělesného postižení

Pojem tělesné postižení je velmi široký, stejně tak jako jeho interpretace mnohými autory. Jankovský (2001) chápe v obecné rovině tělesné postižení jako takové, které se projevuje dočasnými nebo trvalými problémy v motorických dispozicích člověka. Především se jedná o poruchy nervového systému, které mají za následek poruchu hybnosti či poruchy pohybového a nosného aparátu. Bývá narušen jeho psychomotorický vývoj, což se může projevit i na jiné úrovni, než jen v oblasti somatické, resp. motorické.

Novosad (2011) tělesné postižení v současné době považuje za dlouhodobý nebo trvalý stav, jenž je charakteristický anatomickou, orgánovou nebo funkční poruchou, kterou již nelze veškerou léčebnou péčí zcela odstranit nebo alespoň významně zmírnit. Takový stav znamená postižení některé či více oblastí obvyklého fungování člověka, přináší výraznou redukci jeho reálných možností i životních šancí, omezuje jeho práceschopnost a negativně zasahuje do mnoha stránek kvality jeho života.

Definice týkající se druhu postižení se dříve používalo především proto, aby bylo možné zařadit jedince do příslušných institucí a škol, které se zřizovaly právě podle druhů postižení (Vítková, 2006). V současné době se pro pedagogické účely užívá označení děti, žáci, studenti se speciálními vzdělávacími potřebami jak uvádí školský zákon (č.561/2004 Sb.) a navazující vyhlášky (č.116/2011 Sb., č.147/2011 Sb.).

O poruchách pohybového aparátu v souvislosti s tělesným postižením se zmiňuje i Renotiérová (2005), která pojem tělesné postižení vysvětluje jako trvalý nebo dlouhodobý stav, který je charakteristický orgánovou nebo funkční poruchou, kterou nelze léčebnou péčí zcela odstranit nebo alespoň zmírnit. O interpretaci, která má určitý sociální rozměr, se setkáme u Krhutové (2005), podle které tělesné postižení znamená výraznou redukci dostupných možností i životních šancí člověka, omezuje jeho práceschopnost a negativně zasahuje do mnoha stránek kvality života postiženého.

Renotiérová (2005) dále uvádí, že tělesná postižení jsou přetrvávající nebo trvalé nápadnosti, snížené pohybové schopnosti s dlouhodobým nebo podstatným působením na kognitivní, emocionální a sociální výkony. Dochází ke změnám v pohybovém aparátu. Příčinou může být úraz, nemoc nebo dědičnost. Tělesná postižení jsou vady pohybového a nosného ústrojí (klouby, šlachy, svaly, kosti), cévního zásobení a také

poruchy nervového ústrojí, jež se projevují porušenou hybností. Poškození z hlediska motoriky má nepříznivý vliv na tělesný, rozumový i smyslový vývoj člověka. Po fyzické stránce dochází k atrofii svalů, které slábnou, protože nejsou zatěžovány pohybem. Po rozumové a smyslové stránce je omezen rozsah poznání. Dítě s poruchou hybnosti si nemůže samo v plném rozsahu ověřovat skutečnosti získané sluchem a zrakem. Při nedostatku kinestetických a motorických podnětů se málo aktivizuje psychická činnost. Tělesná postižení mohou být vrozená nebo získaná.

V souvislosti s výskytem tělesného postižení ve školním prostředí Ješina, Kudláček, et al. (2011) uvádí, že nejčastěji se setkáváme s diagnózou dětská mozková obrna, dále rozštěp páteře (spina bifida), poúrazové stavy páteře, progresivní svalová dystrofie (myopatie), amputace, různé vrozené vývojové vady a některé další.

1.1.1 Vrozená tělesná postižení

Vrozené postižení mění podmínky vývoje, vyřazuje některé druhy podnětů, mění sociální vztahy, od počátku omezuje vývojové možnosti dítěte (Krhutová, 2005).

Příčinou bývají poruchy vývoje zárodku v prvních týdnech těhotenství, v době prenatalní, perinatální a raně postnatální. Nejčastější příčinou se stává dědičnost. Důsledkem mohou být poruchy velikosti lebky, vrozené vady lebky, rozštěpy lebky, čelisti, rtů, patra, páteře, vrozené vady končetin a růstové odchylky, periferní a centrální obrny (Renotierová, 2005).

Dětská mozková obrna (DMO) - představuje zejména motorickou poruchu centrálního původu. Postiženo je 1-5 jedinců na jeden tisíc narozených dětí (Janíček, 2001). Dochází k disharmonickému a retardovanému motorickému vývoji. Může se vyskytovat i psychická retardace a epileptické záchvaty (Ambler, 2004). Dále se mohou vyskytovat poruchy řeči, neklid, celkové opoždění vývoje hybnosti, zpomalení psychomotorického tempa a pohybová neobratnost. Ke stanovení přesné diagnózy dochází většinou až ke konci prvního roku života dítěte (Renotierová, 2005).

Mezi prenatalní příčiny dětské mozkové obrny patří rubeola, toxoplasmóza, cytomegalický virus, léky, fetální alkoholový syndrom (Janíček, 2001). Ambler (2004) dále uvádí: úrazy a gestózy matky, chemické a fyzikální noxy, metabolické poruchy matky, anomálie placenty a dělohy, karencní vlivy, nedonošenost a přenošenost plodu i faktory genetické.

Perinatálními příčinami jsou nitromozkové krvácení, nezralost dítěte, anoxie v důsledku omotání pupeční šňůry kolem krku, anoxie v důsledku protražovaného porodu (Janíček, 2001). Dále porodní trauma, obtížný porod, instrumentální porody, anomální poloha a obraty plodu (Ambler, 2004).

Janíček (2001) jako postnatální příčiny uvádí úrazy hlavy, meningitidu a encefalitidu. Ambler (2004) mezi postnatální příčiny řadí infekce nejen centrální nervové soustavy, bronchopneumonie, enteritidy, dyspeptické stavy a novorozeneckou žloutenku při Rh inkompatibilitě.

Někteří zahraniční autoři chápou DMO širěji, např. Lee a Brennan (2008) vnímají DMO jako poškození nezralého mozku a horní věkovou hranici vzniku postižení pro naplnění diagnostického kritéria DMO posouvají až k dovršenému 4. roku života bez ohledu na etiologii.

Ve členění dětské mozkové obrny se autoři mírně rozcházejí. Janíček (2001) člení DMO podle rozsahu postižení na hemiparézu, diparézu a totální postižení – triparézu, kvadruparézu. Ambler (2004) i Renotiérová (2005) rozdělují formy DMO na spastické a nespastické. Vzhledem k tomu, že u některých žáků s DMO např. na II. stupni základní školy je jeho klinický obraz pro pedagogického pracovníka těžce rozpoznatelný, doporučuji rozdělení Krause (2005), který k výše uvedeným členěním přidává smíšené formy DMO.

Skupina spastická

1. Forma diparetická
2. Forma diparetická paukospastická
3. Forma hemiparetická
4. Forma oboustranně hemiparetická
5. Forma kvadruparetická

Skupina nespastická

1. Forma dyskinetická
2. Forma hypotonická
3. Forma mozečková

Diparetická forma - obě dolní končetiny jsou postiženy více než končetiny horní. Jsou slabší, zejména v bérkách. Dochází k nápadnému nepoměru mezi vzrůstem trupu a dolních končetin, které jsou kratší. Většina svalových skupin je zasažena zvýšeným svalovým tonem. Zkráceny jsou přitahovače stehen, dolní končetiny jsou v bérkách nebo

stehnech překříženy. Mobilita obou dolních končetin je narušena. Chodit děti začínají mezi 3. a 5. rokem s pomocí berlí nebo druhé osoby.

Mozková kůra většinou není zasažena, mentální schopnosti nebývají poškozené (Renotierová, 2005). Často bývá přítomen strabismus. Pokud dítě chodí, má stříhovitý typ chůze s flekční a abdukční kontrakturou kyčle, flekční kontrakturou kolen a equinozitou horního hlezenního kloubu, a následné chůzi po špičkách nohou. Kyčelní kloub je ve vnitřní rotaci. Cílem operací je umožnit dítěti lepší chůzi, někdy je nutno operace opakovat (Janíček, 2001).

Diparetická forma paukospastická – nevzniká překřížení dolních končetin, bývá méně častá. U této formy jsou přítomny drobné mozečkové příznaky jako například poruchy taxy, nedostatečná motorická koordinace (Renotierová, 2005).

Hemiparetická forma - 30% všech případů DMO, postižena je jedna hemisféra mozku. U pravostranné hemisféry může být také opoždění vývoje řeči (Janíček, 2001). Jedná se o spastickou obrnu jak horní tak i dolní končetiny jedné poloviny těla. Postižené končetiny bývají kratší a slabší, menší je také postižená polovina obličeje (Renotierová, 2005). Více jak 50% má inteligenci v normě, všechny postižené děti v této skupině začnou chodit. Může docházet ke kontrakturám v oblasti nohy a v oblasti ruky. Pozorujeme funkci ruky při hře, zjištění mimovolných pohybů při hře (atetózy), testování úchopu a následného uvolnění, testování pohmatového rozpoznání ruky, dynamické elektromyografické vyšetření, které odkryje hyperaktivní svaly (Janíček, 2001).

Oboustranná hemiparetická forma – postižení všech čtyř končetin. Hybnost je těžce omezena. Děti většinou nechodí a často nemohou pohybovat ani horními končetinami. Potřebují pomoc druhé osoby a jsou odkázáni na invalidní vozík (Renotierová, 2005).

Kvadruparetická forma - totální postižení, těžké postižení mozku s důsledky na horních i dolních končetinách. Defekt inteligence, porucha hlavových nervů. Po narození je dítě nehybné, chybí sací reflex. Rizikem je aspirační pneumonie. Chodit začne jedno dítě z deseti do 7. roku, později není žádná šance, že dítě bude schopno chůze. Rizikem může být dislokace kyčelního kloubu nebo skolióza. Nejjednodušším výkonem je preventivní otevřená tenotomie adduktorů a protnutí šlašité části musculus psoas. Při subluxaci kyčelního kloubu je možno udělat Salterovu osteotomii pánve, dále derotační varizační osteotomie proximální části femuru. Za nejobtížnější nález je

považován stav, kdy jedna dolní končetina se nachází v addukci s luxovaným kyčelním kloubem a druhá v obdukci. Od tří let vzniká skolióza páteře (Janiček, 2001). Podle Renotiérové (2005) je ze spastických forem u této prognóza nejméně příznivá.

Hypotonická forma - dochází ke snížení svalového tonu, těžšímu poškození mozku a značnou psychomotorickou retardací postižených dětí. Do tří let obvykle přechází ve formu spastickou nebo dyskinetickou (Ambler, 2004). V důsledku snížení svalového napětí hlavně u kořenových končetin mají děti zvýšený rozsah pohybu v kloubech. Můžeme je snadno svinout do klubička – „pásovec“, překlopit roztažené nohy dozadu „kružítko“ nebo dítěti ovinout horní končetiny kolem krku „šála“. Stoj je o široké bázi, nejistý. Pokud dítě chodí, chůze je nejistá, vrávoravá (Renotiérová, 2005).

Dyskinetická, extrapyramidová forma – vzniká jako postižení bazálních ganglií (Ambler, 2005). Je provázena bezděčnými, mimovolnými pohyby, které jsou nechtěné a nepotlačitelné. Objevují se spontánně, v klidu, ale dají se také vyprovokovat různými podněty. Mohou se projevovat jako atetické – pomalé, vlnivé, červovité pohyby; choreatické – drobné, prudké, nečekané pohyby; balistické – prudké, o velké pohybové amplitudě, velikém rozsahu, obvykle celou končetinou; myoklonické – drobné pohyby jednotlivých svalů nebo svalových skupin; lordotická dystonie – projevuje se při chůzi kroucením trupu kolem vertikální osy, i směrem dozadu, vzniká nápadná lordóza a současně dochází ke stáčení hlavy. Mimovolní pohyby se zvětšují a zmnožují při chtěných, cílených pohybech. U této formy se objevuje i znesnadněná řeč, která je pomalá, těžko srozumitelná, s vyražením slabik či slov, je porušen spád řeči. Dýchání je nepravidelné s různou hloubkou vdechu i výdechu (Renotiérová, 2005). Základní poruchou je neschopnost organizovat a správně provést volní pohyb a také koordinovat automatické pohyby a udržovat posturu. Tvoří kolem 10% případů DMO. Nedostatečná kontrola tonu trupu brání rozvoji stoje a chůze. Postižení koordinace orofaciálních svalů výrazně ovlivňuje rozvoj vokalizace a ruší schopnost mluvit, což s sebou přináší obtíže s výslovností a artikulací. Při každém pokusu o pohyb se objevuje grimasování a neúčelné kontrakce (Kraus, 2005).

Klinický nález je po porodu málo výrazný, teprve později se stává zřetelnější motorická, popřípadě psychická retardace. Prognóza závisí na časném rozpoznání poruchy. Nejlepší variantou je zahájit léčbu již v prvním trimenonu. Základem léčby je speciální rehabilitace odbornými pracovníky i rodiči po předchozí instruktáži.

Medikamentózní léčba je zaměřena především na podporu mozkové činnosti. Samostatnou problematikou je léčba často přítomné epilepsie (Ambler, 2004).

Co se týče výskytu jednotlivých forem dětské mozkové obrny, Kraus (2005) uvádí, že nejčastější formou je stále spastická diparéza (0,79/1000) spolu s hemiparézou (0,59/1000), dále se řadí dyskinetická a ataktická forma (po 0,13/1000) a kvadruparetická forma (0,13/1000).

Spina bifida (rozštěp páteře), vzniká při nedokonalém uzavření medulární trubice v bederní krajině nejčastěji. U nejtěžších postižení mícha vyhřezává ven a páteř je rozštěpena po celé délce, tyto jedinci nejsou schopni života. Z větší části se jedná o rozštěp částečný, který se vyznačuje vakovitým útvarem v bederní oblasti. Tento útvar je krytý pouze ztenčenou kůží. V kompetencích neurochirurgie je možno tento stav upravit, ale původní příznaky, jako je chabá obrna dolních končetin, sklon k proleženinám, inkontinence stolice a moče, přetrvávají. Dolní končetiny většinou bývají v kyčelním kloubu vytočeny do zevní rotace, jsou promodralé, špatně prokrvené. Kůže v okolí hýždí se vyznačuje sníženou citlivostí a odolností. Vývoj horní poloviny těla probíhá normálně. Často se přidružují vrozené deformity nohou. Těžce postižené děti mohou být odkázány pouze na lůžko (Renotierová, 2005).

Při afekci mozkomíšních obalů bez postižení nervové tkáně mluvíme o *meningokéle*. Dochází k vytvoření cysty, která je spojena se subarachnoidálním prostorem a vtlačuje se do neuzavřeného páteřního kanálu. Je kryta kůží a problémy jsou spíše kosmetického rázu. Mnohem závažnější je však *meningomyelokéla*, kdy jsou do kély (řecky výhřez) vtaženy i nervové struktury míšní. Jedná se tedy o myelodysplazii, která se řeší chirurgicky, a v místě výhřezu pak nacházíme jizvu krytou pokožkou. Děti s meningomyelokélou mohou často i chodit, ale protože necítí v oblasti periferní obrny bolest, hrozí nebezpečí vzniku dekubitů. Dalším problémem je hygiena vyprazdňování, související s inkontinencí a tedy výměnou plen či cévkováním (Pfeiffer, 2007). Meningomyelokélu obvykle doprovází hydrocefalus – hromadění mozkomíšního moku v komorách mozku a subarachnoidálních prostorech. Neřešený hydrocefalus může vést k záchvatům, mentální retardaci, slepotě a dalším neurologickým komplikacím, přistupuje se proto k zavedení tzv. shuntu odvádějícího mozkomíšní mok z lebky obvykle do krajiny břišní (Watson, 2009).

1.1.2 Získaná tělesná postižení

Získané postižení menší mírou zasahuje vývoj funkcí osobnosti, které se až do období vzniku postižení vyvíjely normálně. Daleko větší nároky jsou vztaženy na adaptaci hlavně v oblasti zasažené funkce. Získané postižení způsobuje duševní trauma, subjektivně je velmi hluboce prožíváno, většinou znamená velký zásah do osobnosti (Krhutová, 2005). Mohou vzniknout v kterémkoliv věkovém období jako následek úrazu či důsledek onemocnění (Renotierová, 2005). Nejzávažnější jsou úrazová onemocnění mozku a míchy.

Zlomeniny obratlů jsou často součástí celého komplexního poranění páteře. Rozlišují se poranění: 1) horní krční páteře C1, C2, 2) dolní krční páteře C3-C7, 3) hrudní páteře a 4) bederní páteře. Pro léčbu je rozhodující stabilita, případně nestabilita poraněné páteře. Nestabilní poranění přímo ohrožuje míchu vysunutím kostního fragmentu do páteřního kanálu, dále vychýlení osy páteře nebo transversální posun obratlových těl (Maňák & Wondrák, 2005). Dochází k nim při pádu na hýždě nebo hlavu, také při pádu na záda. Nejčastěji bývá postižena dolní hrudní nebo horní bederní část páteře, bývá zasaženo tělo obratle – kompresivní fraktura obratlového těla. Méně častá je zlomenina oblouku nebo výběžku. Nejzávažnější komplikací je úrazové přerušování míchy. Periferně od místa poranění dochází k motorické, senzitivní i vegetativní nervové poruše. Motorická obrna končetin je spojena s obrnou svěřačů. Může docházet k tvorbě dekubitů (proleženin) jako důsledek vegetativního poškození. A to především na místech, která jsou vystavena tlaku. Infekce by mohla postihnout močové cesty a ledviny, ohrožuje nemocného sepsí.

Dalším získaným postižením jsou **amputace**, tedy umělé oddělení části orgánu nebo části či celé končetiny od ostatního organismu. Mohou nastat již v dětském věku v důsledku vážných úrazů (Renotierová, 2005). Je indikována při vážných poraněních, hlavně pokud jsou zničeny důležité cévy. Dále při nezvládnutelné infekci s celkovými septickými projevy ohrožující život, například plynatá sněť (gangréna). Lze ji také provést i při dlouhodobém nevléčitelném místním onemocnění, u velmi těžkých vrozených deformit nohou, které nedovolují našlapování na celé chodidlo a následně znemožňují chůzi. „Amputační ztráty jsou kompenzovány protézami, technickými pomůckami, které mají ztracené části těla nahradit“ (Renotierová, 2005).

Kromě nutnosti kompenzace funkcí ztracené části těla se pacienti často potýkají zejména zpočátku také s edémy, fantomovými pocity a bolestmi, kontrakturami v koleni

a kyčli a v neposlední řadě i s porušeným obrazem těla a dalšími psychickými obtížemi, které mohou u 18-35% osob s amputací vést až ke klinické depresi (Gittler, 2008).

Považuji za důležité zmínit i některá získaná tělesná postižení po nemoci. Podstatnou skupinou postižení v kontextu výuky plavání jsou **svalová onemocnění** – svalová dystrofie (myopatie). Jedná se o skupinu geneticky podmíněných chorob neznámého původu. Vyznačují se vrozenou poruchou svalového tonu, proteinového metabolismu, progredujícím rozvojem degenerativních změn svalových vláken. Postižení je obvykle symetrické, lokalizované na určité svalové skupiny, na proximálních pletencových svalech. Zpočátku nebývají výrazné svalové atrofie. Často je postiženo stehenní a pánevní svalstvo. Myopatie mohou být získané nebo vrozené (Ambler, 2004). Charakteristickým projevem nemoci je kolébavá „kachní“ chůze, hyperlordóza s vysunutým břichem, odstávající lopatky a „myopatické šplhání“ při vstávání (při vstávání ze dřepu si pomáhají horními končetinami, opírají se o dolní končetiny, po kterých postupně šplhají). Nemocní mají potíže při chůzi do schodů, nemohou nastoupit do dopravních prostředků. V pokročilém stádiu nemoci se jedinec s tímto onemocněním nepostaví, nemůže chodit, je odkázán na invalidní vozík a na lůžko. Potřebuje pomoc při sebeobsluze a vyžaduje trvalé ošetřování (Renotírová, 2005). Svalové skupiny, které jsou oslabené, musí být trvale posilovány aktivním cvičením. Onemocnění mívá špatnou prognózu. Důležité je zaměstnávat pacienta, zapojovat ho do různých činností, které mají psychorehabilitační význam (Renotírová, 2005).

Morbus Legg-Calvé-Perthes je komplikace nekrózy proximální epifýzy femuru. Chlapci jsou postiženi 4x častěji než dívky. U 10% se objeví oboustranné postižení. Choroba je velmi vzácná u černochoů a Číňanů, výskyt je mezi 4-12 lety s maximem kolem 5 let. Nejedná se o vadu dědičnou ani vrozenou, příčina je neznámá. Dochází k poruchám cévního zásobení hlavice stehenní kosti s následnými těžkými metabolickými změnami. Osifikace jádra hlavice se rozšiřuje z centra do periferie, tento proces se u Perthesovy choroby zastaví a začne se tříštit do několika oddělených ostrůvků. Kostěná tkáň epifýzy se poté střídá s tkání neosifikovanou. Hlavice postižená rozkladem osifikačního jádra ztrácí mechanickou odolnost. Zatěžováním při chůzi se deformuje a roztlačuje do stran. Dítě začne kulhat a pociťuje bolest v oblasti kyčelního občas i kolenního kloubu, bolest je přechodného charakteru. Někdy můžeme pozorovat jen omezení pohybu kyčelního kloubu do abdukce a rotace, bez subjektivních příznaků.

Subchondrální fraktura začíná vždy vpředu v místě největší zátěže. Toto onemocnění je komplikací a následkem avaskulární nekrózy proximální epifýzy femuru (Janíček, 2001). Stejný autor pak uvádí, že pro léčbu je důležité zachovat pohyb v kyčelním kloubu, udržet uložení hlavice v acetabulu. Čím je dítě mladší, tím lepší je prognóza. Přestavba hlavice vyžaduje minimálně jeden rok léčení. Dítě s touto chorobou musí mít odlehčovací aparát, bez něj nesmí končetinu zatížit. Dlahový aparát je delší než končetina, při našlapování v něm končetina jen visí, noha k podlaze nedosahuje. Nahoře je opřen o hrbol sedací kosti. Zdravá končetina je vyrovnaná vysokým podpatkem a vysokou korkovou podrážkou. Choroba je vyléčitelná i při zanedbání terapie, ale dochází k trvalé deformaci hlavice a předčasnými projevy deformační artrózy.

Z předcházejících kapitol vyplývá, že může dojít ke kombinaci jednotlivých postižení. Jankovský (2001) hovoří o narušení několika funkcí (systémů). Má na mysli zejména DMO, případně s dalšími onemocněními.

Jedná se o komplikovanou situaci, jejíž řešení je závislé jednak na vlastní kombinaci postižení u daného jedince a dále na tom, které z těchto postižení dítě nejvíce znevýhodňuje. Na těchto skutečnostech pak závisí léčba (rehabilitace), sociální péče a v neposlední řadě též edukace. Žák (dítě) by měl být vždy vzděláván podle programu, který odpovídá druhu a stupni jeho postižení (respektujícím jeho reálné možnosti), (Jankovský, 2001).

1.2 Plavání osob s tělesným postižením

Kovář (2001) vidí specifický význam plavání v tom, že jej mohou provádět téměř všichni postižení i když jen v omezeném rozsahu. Většina postižených osob je schopna se naučit plavat, a proto se plavání může stát stálou složkou jejich pohybového režimu i vlastního léčebného procesu.

Díky podpoře, kterou voda poskytuje, se může většina osob s tělesným postižením ve vodním prostředí pohybovat nezávisleji, bez nutnosti použití kompenzačních pomůcek. „Voda je prostředek, který osoby s postižením tělesně osvobozuje a umožňuje jim se bezpečně a úspěšně účastnit pohybových aktivit.“ (Lepore, Gayle, & Stevens, 2007)

Celosvětově můžeme sledovat dva obecné trendy v přístupu k plavání tělesně postižených. Jeden z nich představuje snahu o jejich inkluzi v mainstreamových sportovních klubech, a to včetně metodické podpory trenérů, rodičů, sportovních organizací, sportovních funkcionářů, organizátorů soutěží atd. Příkladem zde může být USA Swimming, jehož Disability Swimming Committee si klade za cíl plnou vertikální inkluzi plavců s postižením. Druhým trendem je zaměření se na specifika jedinců s tělesným postižením a vytváření metodik zaměřených na naplňování jejich specifických potřeb. Zde je možno uvést např. Halliwick koncept, který se stal základem pro metodiku plavání tělesně postižených v mnoha zemích (Winnick, 2010).

V České republice se můžeme v souvislosti s plaváním tělesně postižených setkat se dvěma metodami, které se dle mého názoru svým primárním zaměřením odlišují (sportovní zaměření - prožitek ve vodním prostředí), ale principiálně v kontextu plavecké výuky žáků s tělesným postižením mají mnoho společného. Českou cestu plavání osob se zdravotním postižením představuje metodická řada, která byla vytvořena na základě spolupráce Dr. Martina Kováře a Mgr. Jana Nevřky z Občanského sdružení KONTAKT bB. Metodika se zaměřuje prvotně na plavání s tělesně postiženými. Vychází z principu, že plavání není pouze samoúčelnou sportovní činností, ale dotýká se i roviny psychosociální, zdravotní i rekreační. Má velký význam v procesu resocializace. V odborném časopise Aplikované pohybové aktivity (APA) je možno nalézt odkazy na metodickou řadu Plavání tělesně postižených (www.apa.upol.cz). Druhou používanou metodikou v plavání osob s tělesným postižením je Desetibodový program - Halliwickova metoda plavání. V České republice se o šíření Halliwickovy metody zasloužili především paní doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D. a pan Mgr. Viktor Pacholík z Fakulty sportovních studií při Masarykově Univerzitě v Brně. Náplň a výuka Desetibodového programu Halliwickovy metodiky je v České republice stejná jako ve Velké Británii.

Základem u obou konceptů je práce jednoho asistenta s jedním plavcem, stejně tak i nenahraditelné zapojení dobrovolníků. Ti absolvují speciální kurz, případně jsou proškoleni tak, aby se mohli výuce plavání u osob s tělesným postižením věnovat. Využívá se her a to jak skupinových, tak her pro jednoho asistenta s jedním plavcem. Dalším společným znakem je důraz na práci s dechem plavce v počátečních fázích výuky a hledání kompromisů v případě, že to vyžaduje typ tělesného postižení.

Stejně jako u Halliwicka jsou i v konceptu Kontaktu bB stanoveny jednotlivé prvky, dle kterých se postupuje, prvky se nemusí dodržovat přesně v pořadí, ale naopak se mohou doplňovat a prolínat. Také hned v úvodu se hodina začíná tzv. uvolňovacími cviky, které mají plavci pomoci adaptovat se na vodní prostředí a také mu mají pomoci správně dýchat. Tyto dvě metodiky se liší především tím, že u metodiky organizace KONTAKTU bB se nevyklučuje použití plaveckých pomůcek. Halliwickova metoda je zcela odmítá a nepoužívá plavecké pomůcky vůbec.

U metodiky KONTAKTU bB se pomůcky mohou využít (například neoprenové pomůcky na kolena, trup a kotníky apod.), ale nepočítá se s nimi po celou dobu výuky. Používají se zejména na začátku výuky pro zajištění větší stability a jistoty plavce (Ticháčková & Kudláček, 2007).

V obou metodikách se pracuje s rotací těla, v Halliwickově metodě jsou více rozpracované, u Kontaktu bB jsou propojeny s jednotlivými typy záběrů paží, které je možné použít u různých druhů postižení motoriky horních končetin (např. osmičkový záběr u plavců s parézou brachiálního plexu).

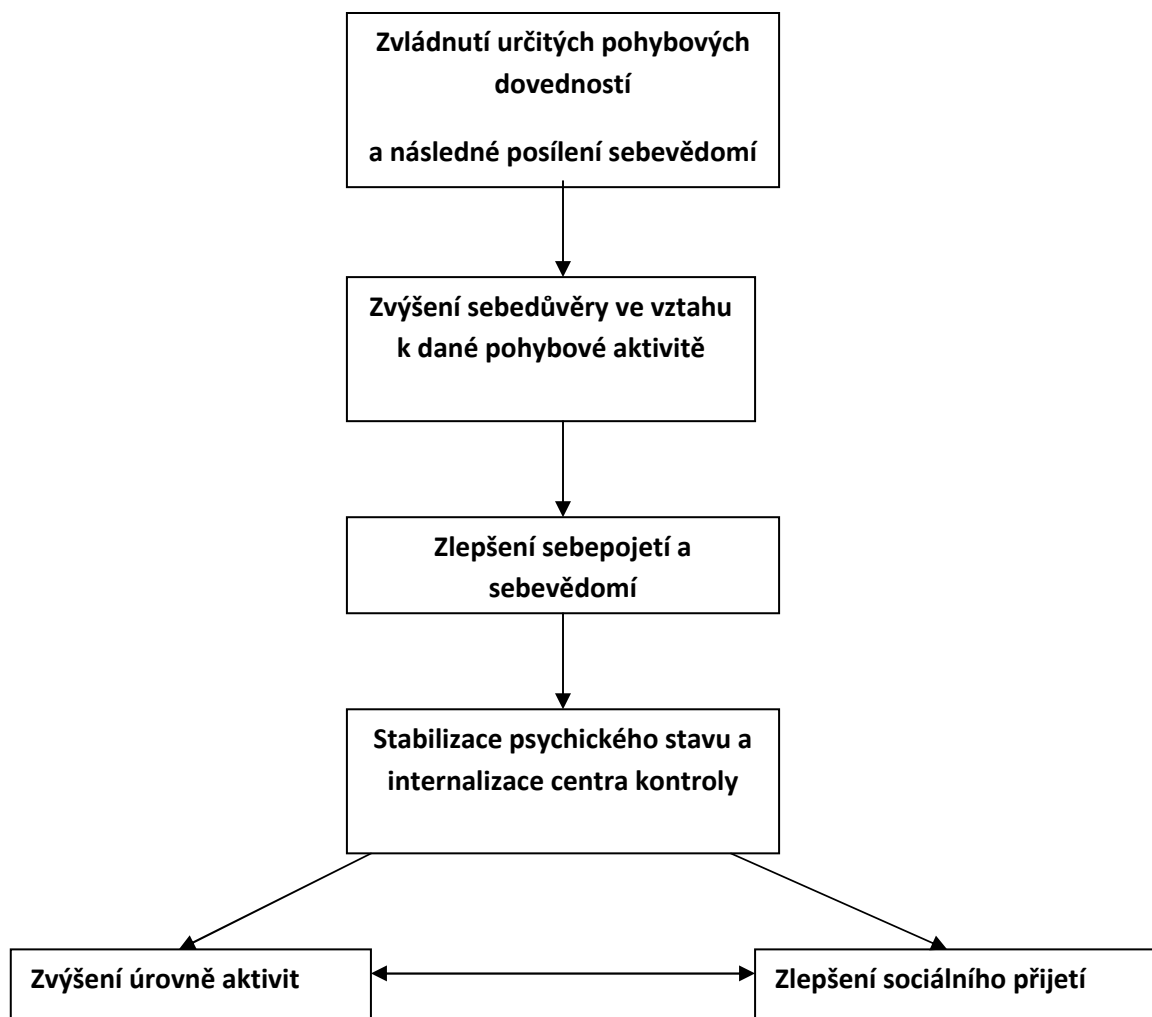
Největší rozdíl v obou přístupech při výuce plavání je podle mého názoru v tom, že Halliwickova metoda se striktně řídí svoji filozofií a principy, neklade si za cíl vychovat ze svých plavců sportovce. Soustřeďuje se spíše na zábavně strávený čas, resocializaci, socializaci a bezpochyby rehabilitaci. Přenesení rehabilitace do vodního prostředí může být u plavců s postižením vyžadujícím celoživotní rehabilitaci příjemnou změnou vedoucí ke zvýšení motivace a nástrojem k rozvíjení dovedností aplikovatelných v každodenním životě (Maes & Gresswell, 2010). Oproti tomu, ryze česká metoda Kontaktu bB našla své místo v kontextu rehabilitačním i sportovním. Umožňuje plavcům nejen prožitek z pohybu ve vodě (podobně jako Halliwick koncept), ale pokud má plavec potřebu určité sportovní seberealizace, nabízí možnost sportovní nastavby. Právě v možnosti volby sportovní seberealizace, která může přirozeně navázat na rehabilitačně koncipovanou výuku plavání, vidím zásadní rozdíl v obou konceptech.

Kábele (1992) dospěl k závěru, že sport a pravidelná tělovýchovná činnost pozitivně ovlivňují zdravotní, psychické i sociální klima vozíčkáře a přispívají k možnosti žít plnohodnotný život včetně aktivního zapojení se do rodinného života, pracovního procesu a společenských funkcí. Rozvíjí základní pohybové schopnosti a dovednosti jako jsou síla, vytrvalost, prostorová orientace a hygienické návyky. Pomáhá formovat psychické vlastnosti, jako jsou volní úsilí, schopnost koncentrace, zvládnání

emocí, adaptace a kooperace. Taktéž napomáhá vyrovnání se s konfliktními situacemi, kompenzuje pocity méněcennosti, pomáhá překonávat sociální bariéry, navazovat kontakty uvnitř subpopulace zdravotně postižených i společenské kontakty zdravých a postižených. Navozuje možnost výměny zkušeností a informací a poskytuje pozitivní příklad pro dosud nesportující vozičkáře. Předchází také vzniku civilizačních chorob z nedostatku pohybu, nevhodné životosprávy v důsledku časté neurotizace a vlivu stresogenních faktorů.

Obdobnému tématu u osob s amputací DK se věnoval tým vědců z univerzity v Groningen. Závěrem jejich práce je, že sport je pro účastníky výzkumu, kteří se mu věnují, příjemná činnost pomáhající jim udržet a zlepšit zdravotní stav, zvýšit si sebevědomí a zlepšit si vnímání obrazu svého těla. Eliminuje také fantomové bolesti a celková lepší kondice umožňuje lepší využití protézy. Zvýšení počtu sociálních kontaktů, týmová atmosféra i pozitivní hodnocení jejich sportovních aktivit dalšími členy komunity přispívá k lepší psychosociální kondici sportovců. Zajímavostí je, že ačkoli všichni sportovci zapojení ve výzkumu používají protézu, většina si vybrala sport, ve kterém ji není zapotřebí (Bragaru et al., 2013).

Obě metody jsou si ovšem společné v důležitých aspektech, které můžeme využít u plavání žáků s tělesným postižením. Umožňují prakticky všem osobám s různým typem a tíží tělesného postižení věnovat se výuce plavání. Při využití principů výuky plavání obou metod pro konkrétní typ zdravotního postižení, je podle mého názoru možné např. žákům s tělesným postižením nabídnout plavání s různým zaměřením (rehabilitační, volnočasové, sportovní či výkonnostní) a současně zachovat prožitkový charakter výuky, zdravotně kompenzační zaměření, společenské začlenění, seberealizaci apod.



Obrázek 1. Model sportovního umocnění (Sherrill, 2004) In Kudláček, et al., 2007.

1.2.1 Školní plavání

Autorem první české učebnice plavání „Nauka o plavání“ byl J. Veselý (1874). Vznikla z potřeby informovat obrovskou většinu neplavců o postupu při nácviu plavání, byla určena samoukům, popis techniky byl ještě velmi nepřesný. Koncem 19. století dochází skutečně k rozvoji tělesné výchovy. „Tělocvik“ byl povinně zaveden nejdříve na školy nižšího stupně (obecné a měšťanské) a později na gymnázia. Ministerstvo školství označilo mimo jiné i plavání za prostředky vhodné k rozvíjení tělesné výchovy studující mládeže. V r. 1922 však vešly v platnost nové osnovy pro obecné a měšťanské školy, kde bylo plavání opět zatlačeno do pozadí. Plavecká literatura se však nadále obohacovala o nové přírůstky. K určitému rozvoji plavání došlo především na středních školách v souvislosti s příznivějšími materiálními

podmínkami. Na vysokých školách bylo plavání fakticky zavedeno až po II. světové válce ve školním roce 1948 – 1949. K rozvoji elementárního plavání na školách nižšího stupně došlo výrazně až koncem šedesátých let. Z prvních významných pedagogů jmenujeme Fr. Grafnettera (1890 – 1949), organizoval kurzy plavání pro žáky pražských škol, v nichž používal metody kolektivní výuky, jeho ideálem bylo naučit všechny žáky ve škole plavat. Zavedl též plavecké kurzy pro pražské učitele. V Brně podobnou úlohu sehrál Fr. Majda (1886 – 1960), který vedl plavecké kurzy pro brněnskou mládež. Školní mládež se až do konce 60. let učila plavat především zásluhou plaveckých klubů, později oddílů a jejich dobrovolných pracovníků. Od roku 1972 byla zřizována střediska plavecké výuky, která začala významně zasahovat do boje s plaveckou negramotností. Úspěšné činnosti středisek pomohla především úzká spolupráce ČSTV se školstvím, národními výbory, ministerstvem financí a Českou státní pojišťovnou. V 70. letech také významně pokročila výstavba krytých bazénů. Tak byly vytvořeny podmínky pro to, aby všechny děti na našem území absolvovaly základní plaveckou výuku. Významným mezníkem se stala směrnice ministerstva školství č. 15, která vyšla ve věstníku v září 1980. Tímto dokumentem byla uzákoněna plavecká výuka pro žáky základních škol jako povinná. Základní plaveckou výuku tak zabezpečuje v plném rozsahu školství (Preislerová, 1983).

V České republice byla tedy až do roku 2005 výuka plavání organizována jako povinná součást školní tělesné výchovy. V reformovaném školním kurikulu zůstává plavání nadále ve stejném rozsahu. Na prvním stupni základních škol se předpokládá pevné zařazení plavání jako povinné části tělesné výchovy, na dalších stupních škol i v rámci předškolního vzdělávání je jeho zařazení volitelné. Problém se objevil právě v roce 2005, a to ve vyhlášce č. 48/2005 Sb., O základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. Vyhláška uvádí, že „výuku plavání lze uskutečňovat v souladu se školním vzdělávacím programem ve dvou zpravidla po sobě následujících ročnících prvního stupně v rozsahu nejméně 20 vyučovacích hodin během jednoho ročníku.“ Ta byla novelizována vyhláškou č. 256/2012 Sb., kde je v § 2, odstavci 3 uvedeno: „Pokud škola zařadí do školního vzdělávacího programu základní plaveckou výuku, uskutečňuje ji v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin celkem během prvního stupně.“ Z toho vyplývá, že plavání je tedy pouze volitelnou součástí tělesné výchovy i na prvním stupni základní školy a záleží na tom, zda s touto výukou

počítá školní vzdělávací program příslušné školy. Více v kapitole 1.1.2.1 Legislativa a normy.

1.1.2.1 Legislativa a normy

Výuka plavání žáků základních škol se stala součástí základního vzdělání účinností zákona č. 561/2004 Sb., O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen Školský zákon). Základní školy a plavecké školy se tedy řídí právními normami, které vytváří legislativní rámec výuky plavání žáků základních škol.

Zásady a cíle vzdělávání jsou rozpracovány v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání (dále jen RVP ZV) podle § 3, odst. 2 školského zákona: „Pro každý obor vzdělávání v základním a středním vzdělání a pro předškolní, základní umělecké a jazykové vzdělávání se vydávají rámcové vzdělávací programy. Rámcové vzdělávací programy vymezují povinný obsah, rozsah a podmínky vzdělávání; jsou závazné pro tvorbu školních vzdělávacích programů, hodnocení výsledků vzdělávání dětí a žáků...“.

Obsahem RVP ZV jsou v části C vzdělávací oblasti. Pro výuku plavání je rozhodující v části C vzdělávací obor 5.8.2 **Tělesná výchova** vzdělávací oblasti 5.8. **Člověk a zdraví**. Do této vzdělávací oblasti spadá ještě jeden vzdělávací obor – **5.8.1 Výchova ke zdraví**. Dle RVP ZV je jednou z priorit základního vzdělávání poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví. Tělesná výchova jako vzdělávací obor je pak součástí komplexnějšího vzdělávání žáků v oblasti zdraví. Jednak vede žáky k poznávání vlastních pohybových možností, dále pak k poznávání účinků jednotlivých pohybových činností na tělesnou zdatnost, ale i duševní a sociální pohodu. Vzdělávací obsah oboru Tělesná výchova je rozdělen pro 1. stupeň na první (1. – 3. ročník) a druhé období (4. a 5. ročník).

Očekávaným výstupem u žáka 1. stupně v prvním období ve vzdělávacím oboru 5.8.2. Tělesná výchova je:

Žák:

- *spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*

- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

Očekávaným výstupem u žáka 1. stupně ve druhém období (4. a 5. ročník) ve vzdělávacím oboru 5.8.2 Tělesná výchova je:

Žák:

- *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- *uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- *jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví*
- *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- *zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy*
- *změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*

Dle vyhlášky č. 256/2012 Sb. je plavecká výuka uskutečňována právě na 1. stupni a to nejméně v rozsahu 40 vyučovacích hodin celkem během prvního stupně. Učivo vzdělávacího oboru Tělesná výchova je rozděleno do tří oblastí:

1 – činnosti ovlivňující zdraví

2 – činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

3 – činnosti podporující pohybové učení.

Plavání jako součást vzdělávacího obsahu spadá do oblasti č. 2 – činnosti ovlivňující pohybové dovednosti. Základní plavecká výuka obsahuje tato témata:

- hygiena plavání,
- adaptace na vodní prostředí,
- základní plavecké dovednosti,
- jeden plavecký způsob (plavecká technika),
- prvky sebezáchrany a dopomoc tonoucímu.

Na druhém stupni základní školy je plavání zařazováno dle podmínek školy.

Očekávaným výstupem u žáka 2. stupně ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova, v oblasti činnosti ovlivňující pohybové dovednosti je:

Žák

- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
- *posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označení zjevné nedostatky a jejich možné příčiny*

Obsahem plavání (zdokonalovací plavecké výuky) na druhém stupni je dle RVP:

- další plavecké dovednosti,
- další plavecký způsob (plavecká technika),
- dovednosti záchranného a branného plavání,
- prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů,
- rozvoj plavecké vytrvalosti.

RVP rovněž stanovuje, že pokud neproběhla základní plavecká výuka na 1. stupni, musí uvedenému učivu předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti.

Ukázka začlenění výuky plavání do školního vzdělávacího programu ZŠ

Plavání je součástí tělesné výchovy, tento vzdělávací obsah je stejný pro 1. – 9. ročník ZŠ a také pro 1. – 9. ročník ZŠ – LMP.

Učivo:

- Zásady bezpečnosti při plavání a v areálu bazénu;
- základní hygiena při plaveckém výcviku;
- průpravná cvičení na suchu, pojmy a terminologie (smluvené signály, názvy pomůcek, termíny používané v metodické řadě, technická cvičení);
- zásady záchrany tonoucího, přivolání pomoci;
- adaptace na vodní prostředí (vyrovnání termoregulace u spastiků, paraplegiků, smočení hlavy, omytí obličeje, vhodný výběr brýlí pro výuku);
- relaxace ve vodě, důvěra v učitele (poloha skrčence, vyvlátí);
- základní splývavá poloha vleže na zádech;
- nácvik dechu do vody (foukání, bubliny, s HKK ve vzpažení, nácvik lovení předmětů v malé hloubce);
- odporová cvičení vleže na zádech (umožnění správné splývavé polohy, možnost využití neoprenových pomůcek – bederní pás, návleky na kolena, kotníky) soupaž, střídavě, osmičky dlaněmi rukou;
- podvodní znak (bez přenosu HKK, tedy záběr proti min. odporu vody) – soupaž, dobíhaný, střídavý;
- obraty ve vertikální i horizontální ose;
- splývavá poloha vleže na břiše;
- odporová cvičení vleže na břiše (kraul, prsa, motýl), technická cvičení: podvodní kraul, prsa, motýl a jejich modifikace;
- znak s přenosem;
- využití prsového, znakového, kraulového kopu DKK dle handicapu a jeho nácvik;
- nácvik skoku, nízký start, skok z bloku, obrátky, dohmaty.

Očekávané výstupy, kompetence

Žák:

- zná a dodržuje bezpečnost, hygienické zásady. Ví, že plavání je jedna z nejvíce zdravích prospěšných aktivit.
- orientuje se v základním názvosloví týkající se povelů, pomůcek metodické řady;
- je schopen rozpoznat hrozící nebezpečí ve vodě a přivolat pomoc;

- uvědomuje si důležitost přizpůsobení tělesné teploty organismu před vstupem do vody, zná a umí se vyrovnat s reakcí organismu na teplotu vody;
- důvěřuje učiteli před začátkem výuky ve vodě, je schopen relaxované polohy s asistentem;
- umí splývat vleže na zádech samostatně nebo s lehkou podporou (pod šíjí, bederní pás, neoprenová pomůcka na kolena či kotníky);
- ponoří hlavu pod hladinu ve spojení s výdechem, zvládá základní orientaci pod vodou;
- je schopen vzhledem ke svému postižení použít vhodnou kompenzační pomůcku tak, aby tělo bylo v ideální splývavé poloze vleže na zádech;
- svede základní znakový záběr s extendovanými pažemi, jak dlaněmi, tak hřbety rukou (větší cit pro vodu);
- uplave 25 m podvodním znakem;
- zvládá oba obraty a umí je používat ve spolupráci s učitelem z hlediska bezpečného pohybu ve vodě (vyřešení krizové situace);
- zvládá splývavou polohu vleže na břiše, výdech do vody a prsový i kraulový záběr proti odporu s extendovanými pažemi;
- zvládá jednotlivá technická cvičení odpovídající stupni postižení a plavecké úrovni;
- zvládá samostatně podvodní záběr a je schopen přenosu HKK soupaž, postupně střídavě;
- zvládá všechny druhy kopů nebo zapojuje DKK tak, aby nebyly limitujícím faktorem pro daný plavecký styl;
- zvládá individuálně (dle možností) start, skok, obrátky a dohmaty.

Pokud je realizována výuka plavání (je součástí školního vzdělávacího programu příslušné školy, viz vyhláška č. 562/2012 Sb.), je nutné si uvědomit, že plavání je součástí vyučování v základní škole a odpovědnost za to, že je vzdělávání poskytováno v souladu se školským zákonem a příslušnými vzdělávacími programy, nese ředitel základní školy. Jeho úkolem je také ověření dodržování hygienických podmínek ze strany zařízení určeného pro výuku plavání, odbornou úroveň poskytované výuky, podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků atd.

Podle právních výkladů MŠMT ČR mohou výuku plavání zajišťovat:

1. plavecké školy, jako školská účelová zařízení zapsaná podle Školského zákona do Rejstříku škol.

2. jiné subjekty ve školském rejstříku nezapsané, tedy například fyzická nebo právnická osoba provozující vázanou živnost „ Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti...“ (skupina Přílohy č. 2 zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů), nebo formou pronájmu bazénu a souvisejících prostor.

3. právnická osoba, která vykonává činnost základní školy (pokud však tato právnická osoba vlastní nebo spravuje plavecký bazén a provozuje jej, a to buď v rámci činnosti hlavní či doplňkové).

Protože výuka plavání je součástí vyučování v základní škole, mohou ji dle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících zajišťovat pouze pedagogičtí pracovníci. Kmenová škola může výuku plavání zajistit buď prostřednictvím svých vlastních učitelů anebo může uzavřít smlouvu se zařízením, kde se výuka plavání uskutečňuje. Jestliže se výuka plavání uskutečňuje v plavecké škole jako školském účelovém zařízení (viz č. 1), mohou výuku plavání zajišťovat pedagogičtí pracovníci této plavecké školy (trenéři).

1.2.2 Rehabilitační plavání

Jak jsem již zmínil, zaměření plavecké výuky může mít mnoho podob. Není od věci, aby plavecká výuka pokročilého plavce s tělesným postižením zahrnovala (mnohdy i latentně) prvky kompenzačního či rehabilitačního charakteru.

Vliv vodního prostředí na lidský organismus je specifický tím, že působí i pasivně, bez vyvíjení vlastní pohybové aktivity. Preislerová (1984) uvádí tři základní vlivy, které má vodní prostředí na lidský organismus: a) vliv tepelný; b) vliv mechanický; c) vliv chemický.

a) Vliv tepelný: Voda daleko výrazněji ohřívá nebo ochlazuje tělesný povrch, protože její tepelná vodivost je 23x větší než tepelná vodivost vzduchu. Krevní oběh, dýchání, metabolismus a žlázy s vnitřní sekrecí jsou ovlivňovány pouhým pobytem ve

vodě, protože i klidné ležení na vodě několikanásobně zvyšuje energetický výdej organismu. Z hlediska potřeb zdravotního plavání je výhodná teplota kolem 28 - 30 °C, protože v ní lépe dochází ke snížení tonu svalstva a uvolnění kloubů.

b) Vliv mechanický: Hydrostatický tlak vody vytlačí při ponoření krev z periferie do centrálních orgánů, jako jsou plíce, srdce, apod. Při ponoření po krk stoupne tepový srdeční objem ze 70 ml na 110 ml za současného poklesu srdeční frekvence. Hydrostatický vliv vodního sloupce daný hloubkou ponoření působí na povrch těla, a ten musí dýchací svaly plavce překonávat. Taktéž při výdechu do vody musí svalstvo tento tlak překonávat. Při horizontální poloze se výrazně usnadňuje práce krevního oběhu, protože srdce nemusí překonávat hydrostatický tlak krevního sloupce.

c) Vliv chemický: Větší množství oxidu uhličitého, sloučenin síry a jiných látek v léčebných a termálních vodách obvykle působí dráždivě na kůži, zvyšují její prokrvení a tím i nároky na činnost oběhové soustavy. Na druhé straně se ve vodě vyskytují látky dezinfekční, které ničí enzymy mikroorganismů, např. plynný chlór, chlorové vápno apod. U lidí se zvýšenou citlivostí vůči těmto látkám se může dostavit dráždivý účinek - je proto nutné po ukončení pobytu ve vodě osprchovat celé tělo.

Jestliže při vodoléčebných procedurách nebyla zapotřebí aktivní spolupráce pacienta, u plavání je aktivní pohyb nutností. V plavání lze spatřovat pokračování léčebné rehabilitace. Kromě vlivu vodního prostředí na lidský organismus má plavání svá další pozitiva, která se dají rozdělit do dvou kategorií: Somatické a psychické.

Pozitiva v oblasti somatické: Plavecké pohyby, které se pravidelně opakují, zatěžují celé svalové skupiny, které se střídavě natahují nebo uvolňují. Zlepšují nervosvalovou koordinaci a procvičují i ty svalové skupiny, které jsou v běžném životě málo zatěžovány. Cyklická vytrvalostní činnost ovlivňuje funkci kardiopulmonálního systému, zvýšený energetický výdej snižuje obezitu a riziko dekubitů. Dýcháním do vody se podporuje pravidelné rytmické dýchání. Laterálně vyvážené plavecké pohyby korigují běžně se vyskytující posturální defekty způsobené svalovou dysbalancí. Plavání příznivě působí na otužování organismu, napomáhá prohlubování spánku, zlepšuje metabolismus i chuť k jídlu. Z tělovýchovného hlediska plavání znamená zlepšování osobní kondice - dle Braunera (in Kraus, 2005). „*Mnoho osob s tělesným postižením se*

naučí plavat tak dobře, že se vyrovnají osobám bez postižení“ (Kudláček, et al., 2007, 33).

Pozitiva v oblasti psychické: ve výkonnostním plavání je to seberealizace a psychická relaxace. Dále je to volnost pohybu bez nutných kompenzačních pomůcek ve volném prostoru, nemusí být nutná dopomoc další osoby, bez které se dítě v osobním životě mnohdy neobejde. Když se naučí plavat, je to pro dítě samotné i pro jeho rodiče velké povzbuzení - dle Braunera (in Kraus, 2005).

2 CÍLE PRÁCE

2.1 Hlavní cíl práce

Cílem práce je vytvořit podklady pro metodický manuál výuky školního plavání žáků s tělesným postižením pro pedagogické pracovníky.

2.2 Dílčí cíle práce

1. Na základě analýzy předchozích metodik a vlastních zkušeností navrhnout diagnostiku, která zjišťuje úroveň motorických a plaveckých dovedností jako nástroj pro hodnocení vybraných ukazatelů relevantních pro výuku plavání.
2. Vytvořit a analyzovat záznamové karty vybraných žáků s tělesným postižením pro výukové potřeby školního plavání žáků s tělesným postižením.
3. Pilotní ověření vytvořeného vzdělávacího programu a zjištění subjektivních názorů u vybrané skupiny pedagogických pracovníků prostřednictvím ankety vlastní konstrukce po absolvování vzdělávacího kurzu.
4. Vytvoření návrhu metodického postupu pro realizaci budoucích programů zaměřených na školení pedagogických (instruktorských) pracovníků v oblasti plavání s osobami s tělesným postižením s aspirací rozšíření o osoby se souběžným postižením více vadami (tělesným a mentálním postižením).

2.3 Úkoly práce

Na základě vytyčeného cíle a dílčích cílů byly vypracovány následující úkoly práce:

1. Na základě vlastní zkušenosti a analýzy zdrojů (ostatních metodik) vypracovat pilotní program zaměřený na školení pedagogických pracovníků plavání osob s tělesným postižením s potenciálem uplatnění i pro osoby se souběžným postižením více vadami.
2. Vypracovat metodické karty pro plavce, které slouží k průběžné evaluaci výuky plavání.
3. Vypracování podkladů pro zaznamenání diagnostiky.
4. Vypracování ankety vlastní konstrukce pro zjištění subjektivních názorů pedagogických pracovníků, kteří byli vzděláváni.
5. Realizace programu (není součástí dílčích cílů práce).

6. Vytvoření záznamů pozorování do metodických karet plavců.
7. Analýza ankety vlastní konstrukce.

2.4 Výzkumné otázky

1. Byly individuální cíle žáka nastavené na základě vstupní diagnostiky u vybraných plavců přiměřené?
2. Je možné (a s jakými limity) aplikovat znalosti ve výuce plavání žáků s tělesným postižením i jinými osobami, než autorem manuálu?
3. Jakých výsledků z hlediska rozvoje relevantních kompetencí bylo při školení pedagogických pracovníků na základě pilotního vzdělávacího programu dosaženo?

3 METODIKA

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Na základě analýzy karet plavců, výsledků dotazníkového šetření po ukončení prvního roku školní plavecké výuky (kapitola 3.3), studia dostupných zdrojů k problematice plavání osob se zdravotním postižením a vlastních zkušeností, byl vytvořen návrh pilotního vzdělávacího programu výuky školního plavání žáků s tělesným postižením. Ten byl ve školním roce 2013/2014 realizován podle nově vytvořených podkladů pro metodický manuál výuky školního plavání žáků s tělesným postižením pro pedagogické pracovníky (kapitola 4.3). Co se týká samotné plavecké metodiky, program opět vycházel z metodické řady Kontaktů bB, autorů Nevrlý, Kováře.

Podstatnou změnou v průběhu realizace výuky byla metodická připravenost pedagogických pracovníků. Časová dotace 40 hodin, kterou pro zaškolení pedagogických pracovníků před začátkem výuky plavání žáků s tělesným postižením doporučuji, byla adekvátní. Vyplývá nejen z analýzy karet plavců (příloha č. 2), ale také z anket (příloha č. 5). Podstatnou roli v posunu pedagogických pracovníků v metodické připravenosti a organizaci plavecké výuky, sehrály pracovní porady. Ty byly první 3 měsíce realizovány 1x týdně (vždy následující den po výuce školního plavání), v následujících měsících byly tyto pracovní porady realizovány dle potřeb pedagogických pracovníků.

Počet žáků zapojených do výuky plavání stoupl oproti předcházejícímu školnímu roku na 56 žáků. Rozdělení plavců do kategorií probíhalo podle jiných kritérií, než v předcházejícím plaveckém programu a jsou popsána ve Vstupní diagnostice žáka s tělesným postižením pro potřeby školní výuky plavání, oddíl 4.2. Žáci byli rozděleni do 3 kategorií, přičemž plavecká výuka probíhala ve dvou 45 min. blocích po dobu jednoho školního roku.

Kategorie plavců

- I. **Plavec** (8 žáků na 1 pedagogického pracovníka).
- II. **Hraniční plavec** (8 žáků na 2 pedagogické pracovníky).
- III. **Neplavec** (skupina 10 žáků na 3 pedagogické pracovníky; skupina 3 žáků na 3 pedagogické pracovníky).

Hraniční plavec je žák, u kterého jsou plavecké dovednosti na takové úrovni, že je schopen uplavat volným způsobem několik metrů, ale kritérium 25m pro zařazení do plavecké skupiny „Plavec“ nesplnil.

Do kategorie **Neplavec** je zařazen žák, u kterého jsou plavecké dovednosti na takové úrovni, že nemohl být zařazen mezi plavce ani hraniční plavce. Způsob výuky této skupiny „Neplavec“ je v průběhu plavání dělena na individuální či skupinovou formu práce. Skupinovou formu tvoří 10 žáků a 4 pedagogičtí pracovníci. Individuální formu tvoří dva žáci a dva pedagogičtí pracovníci, kteří si plavce pro tuto formu výuky vybírají ze skupiny „Neplavců“. Individuální forma nabízí nejen možnost práce jednoho žáka a jednoho pedagoga, ale též časovou variabilitu a způsob výuky vycházející z individuální náročnosti a specifík daných zdravotními a osobnostními předpoklady plavce. Pokud pedagogický pracovník vyhodnotí, že je schopen vést adekvátně výuku i u dvou žáků současně (se srovnatelnými plaveckými dovednostmi), vybere si pro výuku žáky dva.

Naší výuky plavání se tedy účastnilo opět 10 pedagogických pracovníků. Výraznou změnou byla absence supervizorů plavání, kteří měli zkušenosti s metodikou KbB a jejichž úkolem bylo v prvním realizovaném programu dohlížet na kvalitu výuky ze strany pedagogických pracovníků. Součástí pedagogického týmu byli i další 4 pedagogičtí pracovníci na „suchu“, kteří se věnovali dopomoci při převlékání, přesunech apod. Těmto 4 pracovníkům byli k dispozici ještě 4 studentky SŠ (v rámci povinné praxe).

Z výše uvedeného vyplývá, že celkový počet pedagogických pracovníků zapojených do výuky školního plavání byl stejný jako v předešlém plaveckém programu (navýšen byl počet studentů, kteří dopomáhali při převlékání). Zdůraznit ale musím, že počet žáků zapojených do výuky se zvýšil ze 40 na 56!

I přes toto navýšení probíhala výuka bez větších problémů i v očekávané kvalitě, což vyplývá z analýzy karet plavců a dotazníkového šetření.

Záznamové karty z pilotně ověřovaného vzdělávacího programu (viz příloha č. 2) byly zpracovány a jako součást práce jsou prezentovány u 3 plavců. Konkrétně se jedná o dva chlapce ve věku 16 let s diagnózou neurofibromatóza v kombinaci s ADHD a diagnózou DMO hemiparetická forma; dále o dívku ve věku 14 let s diagnózou spastická DMO – diparetická forma.

3.2 Výzkumné metody a techniky

S ohledem na moderní přístupy v oblasti kinantropologie se i tato práce opírá o techniky a zejména zpracování dat prostřednictvím kombinace kvalitativních a kvantitativních přístupů. Kvantitativních bylo využito při prezentaci výsledků ankety vlastní konstrukce zjišťující subjektivní názory pedagogických (instruktorských) účastníků školení. Kvalitativních způsobů vyhodnocení dat pak zejména při zpracování metodických karet plavců.

Pro vypracování záznamové archu sloužícího pro zaznamenávání výsledků a testové baterie vlastní konstrukce byly analyzovány existující metodiky Kontaktu bB a upraveny na základě vlastní zkušenosti a introspekce z období vlastního školení v oblasti pedagogické (instruktorské) práce v plavání s osobami s tělesným postižením (konkrétní podobu záznamového archu testování naleznete v příloze č. 3).

Metody pozorování bylo využito při zaznamenávání metodických karet plavců. Tyto karty byly opět vlastní konstrukce. Byly využity jak pro zjištění vstupních informací – vstupní diagnostika, tak pro výstupní hodnocení. Jsou vhodné i pro průběžnou evaluaci výukového procesu (více viz přílohy č. 1 a 2).

Metody dotazovací, konkrétně ankety vlastní konstrukce bylo využito při zjišťování subjektivních názorů účastníků kurzu na realizovaný program (otázky viz přílohy č. 4 a 5).

Pro vytvoření metodických postupů (metodické řady a didaktické podněty) jako podkladů pro vypracování metodického manuálu byla využita analýza stávajících programů – nejvíce Kontakt bB a Halliwick koncept – v kombinaci s vlastními zkušenostmi s předchozí prací s cílovou skupinou dětí s tělesným postižením a souběžným postižením více vadami (více v kapitole 4 Výsledky a diskuse).

3.3 Postup práce

Pro výuku plavání v rámci tělesné výchovy pro žáky s tělesným postižením jsem se jako učitel TV rozhodl na základě několikaleté zkušenosti s volnočasovou výukou plavání osob se zdravotním postižením, dle metodické řady Kontaktu bB, autorů Nevrkly, Kováře. Organizace ročního plaveckého programu výuky plavání vycházela zejména ze zmiňovaných zkušeností, znalostí zdravotního stavu jednotlivých žáků a

dobrého materiálního zázemí nezbytného pro výuku plavání osob s tělesným postižením. Nelze opomenout také vstřícnost vedení školy a motivaci kolegů pedagogů pro jinou formu práce se žáky. Vzhledem k tomu, že většina pedagogických pracovníků zkušenosti s výukou plavání neměla, rozhodl jsem se pro tento níže uvedený model výuky pro 40 žáků

Všech 40 žáků bylo na základě svých aktuálních plaveckých dovedností rozděleno do 3 kategorií, přičemž plavecká výuka pro 40 žáků probíhala jednou týdně ve dvou 45 min blocích po dobu jednoho školního roku.

- I. **Plavec** (8 žáků na 2 pedagogické pracovníky)
- II. **Neplavec do skupinového plavání** (6 žáků na 2 pedagogické pracovníky)
- III. **Neplavec pro individuální plavání** (6 žáků na 6 pedagogických pracovníků)

Výuky plavání se tedy účastnilo 10 pedagogických pracovníků a 5 supervizorů plavání (zkušenosti s metodikou KbB), jejichž úkolem bylo dohlížet na kvalitu výuky ze strany pedagogických pracovníků. Součástí pedagogického týmu byli i další 4 pedagogičtí pracovníci na „suchu“, kteří se věnovali dopomoci při převlékání, přesunech apod. Těmto 4 pracovníkům byli k dispozici ještě 2 studentky SŠ (v rámci povinné praxe).

Samotné realizaci plavecké výuky v prvním roce předcházelo proškolení pedagogických pracovníků v rozsahu 10 hodin (aplikace metodické řady na sobě samých, bez zkušeností s přímou prací s dětmi s TP). V průběhu realizace plaveckého programu každý učitel zaznamenával průběh plavecké výuky svého žáka (žáků) do vytvořené karty plavce po každé plavecké lekci. V té byla zaznamenána vstupní diagnostika a dále průběžné záznamy z jednotlivých plaveckých lekcí.

Realizace plaveckého programu nesplnila očekávání, protože kvalita výuky v rámci TV nebyla srovnatelná s kvalitou, jak je nastavena v rámci volnočasové výuky plavání v SK KONTAKT OSTRAVA. Kvalitou výuky je myšlen předpokládaný pokrok v plaveckých dovednostech žáků po jednom roce, organizace výuky a metodická připravenost pedagogických pracovníků aj. Na základě těchto skutečností jsem se rozhodl získat relevantní faktory neúspěšné realizace plavecké výuky. Kromě analýzy karet plavců (příloha č. 1) byla provedena anketa (příloha č. 4). Obě tyto části měly za

cíl potvrdit nebo vyvrátit (autorem subjektivně vnímanou) nespokojenost svou, ale také pedagogických pracovníků s kvalitou realizovaného plaveckého programu.

Z výsledků analýzy karet plavců vyplynulo:

Pedagogičtí pracovníci nebyli dostatečně proškoleni v metodice plavání. Důsledkem toho pedagogičtí pracovníci nebyli schopni do záznamových karet plavců popsat aktuální stav plaveckých dovedností daného plavce v průběhu realizace projektu.

Velmi málo zápis končil výhledem do další hodiny nebo hodin. Naprosto chyběla představa o návaznosti jednotlivých technických cvičení, která jsou důležitá pro zvládnutí některých plaveckých dovedností. Jako příklad uvedu nácvik podvodního znaku soupaž. Při jeho nácviku je kladen důraz na tzv. „ostrý loket“. Znamená to, že podvodní znakový záběr je veden loktem podél trupu. Díky fixaci tohoto pohybu při znakových cvičeních, je potom pro plavce jednodušší nácvik přenosu paže u kraula s přenosem. Pokud se bude jednat o žáka a hypertoniem nebo spasticitou, tak bez správného provedení přenosu paže (s ostrým loktem podél trupu) bude technika přenosu paže brzděna velkým odporem vody při vytahování paže z vody a celý nácvik kraulového přenosu paže je tím poznamenán. V těchto případech nebyli pedagogičtí pracovníci schopni takto spojit důležitost jedné techniky pro druhou (transfer) nebo této části plavecké techniky nepřikládali takový význam.

Z výsledků anketního šetření vyplynulo:

- Pedagogičtí pracovníci nebyli dostatečně proškoleni v metodice plavání, vyjádřilo se tak 9 z 10 dotázaných.
- V souvislosti s metodickou přípravou pedagogických pracovníků před zahájením plaveckého programu 7 z 10 navrholo variantu 20 hodin.
- Pro větší počet pedagogických pracovníků, kteří pomáhají s převlékáním žáků, manipulací s vozíky, plaveckými pomůckami apod. se vyjádřilo všech 10 dotázaných.
- 9 z deseti dotázaných zhodnotilo realizovaný plavecký program jako přínosný (pro žáky), 1 pracovník označil variantu „*neumím zhodnotit*“.
- U otázky „*Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?*“ se 5 z 10 dotázaných vyjádřilo „*NE*“, 3 „*spíše NE*“ a 2 „*spíše ANO*“.

- 10 z 10 dotázaných se vyslovalo pro intenzivnější proškolení v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání).
- 8 z 10 dotázaných vyjádřilo potřebu konzultací pro jednotlivé plavce formou porad, intervizí, PP prezentací.
- Na dotaz „*Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?*“ odpovědělo 7 „*ANO*“, 2 „*ASI JO*“ a 1 „*TAK NORMÁLNĚ*“
- 9 dotázaných z 10 se vyjádřilo pro své zapojení ve výuce i v příštím roce, 1 dotázaný označil variantu „*NE*“.
- Všech 10 pedagogických pracovníků si myslí, že plavání v rámci TV je pro žáky důležitá.
- Na otázku „*Chtěl bys ještě něco doplnit?*“ vyplývá, že v rámci školní výuky plavání žáků s tělesným postižením je pro 7 z 10 pedagogických pracovníků důležitá změna organizace plavecké výuky, ve smyslu většího začlenění her apod., viz metodický manuál, oddíl 4.4.

Z výše uvedeného vyplývá, že:

Nízká metodická zkušenost způsobovala situace, kdy bylo pro pedagogické pracovníky velmi těžké adekvátně řešit problém zaměření plavce do další výuky, pružně přizpůsobovat obsah a zaměření jednotlivých lekcí plavce dle jeho měnících se plaveckých dovedností či zdravotního stavu (změna technických cvičení, návrh jiného provedení pohybové úkolu apod.) např. po návratu dítěte po nemoci, operaci atp. učitel nebyl schopen se odklonit od dosavadních zkušeností (získaných během 10 hodin), vyzkoušet něco nového, být více kreativní atd.

Kvalita výuky v rámci TV nebyla srovnatelná s kvalitou, jak je nastavena v rámci volnočasové výuky plavání dle totožné metodiky (metodická řada Nevřkla, Kovář). Mám tím na mysli zejména zmiňovaný předpokládaný pokrok v plaveckých dovednostech žáků a organizaci výuky.

Bylo jasné, že aplikace organizace výuky z volnočasového zaměření na výuku školního plavání v podobném rozsahu není možná (individuální plavecká výuka preferovaná v metodice Kontaktu bB i Halliwick konceptu je v kontextu výuky žáků s tělesným velmi těžko realizovatelná) bez rozšíření metodiky školního plavání o specifika, která z práce během plavecké výuky u žáků s tělesným postižením vyplývají.

Protože jsme se kolegyněmi a kolegy shodli na tom, že výuka plavání v rámci tělesné výchovy je důležitá, rozhodli jsme se další školní rok výuku plavání opět realizovat. Na základě podložených závěrů a zkušeností z prvního plaveckého programu, jsem vytvořil nový vzdělávací program výuky plavání žáků s tělesným postižením a pilotně ho ověřil v následujícím školním roce. Realizace tohoto pilotního vzdělávacího programu je popsána v kapitole 3.1.

3.4 Strategie práce

S ohledem na fakt, že práce se zaměřuje na zjištění dopadu inovovaného programu, bylo využito strategie zejména heuristické. Nebylo možné komparovat výsledky s předchozí skupinou. Zjištěná data mají v budoucnu sloužit zejména jako podklad pro finální vytvoření metodického manuálu.

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

4.1 Evaluace pilotního vzdělávacího programu – analýza metodických karet a anket pro pedagogické pracovníky

V průběhu realizace druhého plaveckého programu každý učitel zaznamenával průběh plavecké výuky svého žáka (žáků) do vytvořené karty plavce, minimálně 1x měsíčně (v případě potřeby častěji, např. u pedagogického pracovníka, který se věnoval „neplavcům pro individuální výuku plavání“). V případě zápisu do karet plavců jsme se poučili z minulého plaveckého programu a pedagogičtí pracovníci zapisovali do těch karet plavců, u kterých to mělo význam. Jako příklad uvedu žáka ze skupiny „plavec“, u kterého byly postupně zaznamenávány pokroky ve výuce, ale rozhodně nebylo potřeba provádět zápis po každé plavecké lekci. Na druhou stranu u žáka ze skupiny „neplavec pro individuální výuku“ bylo mnohdy nutné zaznamenávat i drobné postřehy, na které bylo důležité v následující lekci navázat. Bez záznamu by ovšem návaznost na předchozí hodinu nebyla dostačující.

Realizace druhého plaveckého programu proběhla nad očekávání autora práce. Celková organizace školního plavání probíhala nesrovnatelně lépe, než v předchozím roce. Kvalita výuky v rámci TV byla u většího počtu žáků srovnatelná s kvalitou, jak je nastavena v rámci volnočasové výuky plavání v SK KONTAKT OSTRAVA. Kvalitou výuky je myšlen zejména předpokládaný pokrok v plaveckých dovednostech žáků po jednom roce. Kromě analýzy karet plavců (příloha č. 2) bylo provedeno dotazníkové šetření (příloha č. 5), které mělo také za cíl, potvrdit nebo vyvrátit (autorem subjektivně vnímanou) spokojenost pedagogických pracovníků s kvalitou realizovaného plaveckého programu.

Z výsledků analýzy karet plavců vyplývá:

Pedagogičtí pracovníci byli dostatečně proškoleni v metodice plavání. V důsledku toho byli schopni popsat nejen aktuální stav plaveckých dovedností daného plavce v rámci vstupní diagnostiky, ale též v průběhu realizace projektu. Zřejmá byla jejich

prokázaná dovednost identifikovat důležitá zjištění, okolnosti či stav, který bylo nezbytné do karty plavce zaznamenat.

Pedagogičtí pracovníci byli schopni srozumitelně popsat aktuální stav plaveckých dovedností žáka. Toto zlepšení souviselo s lepší znalostí terminologie užívané v metodické řadě.

Uměli naformulovat zápis do karty, aby po jeho přečtení věděli, co změnit, na co navázat apod. v následující hodině. Pro návaznost jednotlivých vyučovacích hodin je důležitá přesná formulace problémů nebo naopak úspěchů (pro pedagogického pracovníka mnohdy zdánlivě bezvýznamnou), které jsou součástí popisované plavecké výuky. S tím již neměli pedagogičtí pracovníci takový problém.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá:

- Pedagogičtí pracovníci byli dostatečně proškoleni v metodice plavání. Tento výsledek vyplývá z kladného vyjádření 9 z 10 dotázaných.
- V souvislosti s metodickou přípravou pedagogických pracovníků před zahájením plaveckého programu 8 z 10 navrhlo variantu 40 hodin.
- Pro větší počet pedagogických pracovníků, kteří pomáhají s převlékáním žáků, manipulací s vozíky, plaveckými pomůckami apod. se vyjádřili 2 z 10 dotázaných.
- 10 z 10 dotázaných zhodnotilo realizovaný plavecký program jako přínosný (pro žáky).
- U otázky „*Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?*“ se 5 z 10 dotázaných vyjádřilo „*ANO*“, 3 „*spíše ANO*“ a 2 „*NEVÍM*“.
- Pro intenzivnější proškolení v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání) se opětovně vyjádřilo 10 z 10 dotázaných. Tento výsledek odráží potřebu kolegyně a kolegy stálého profesního růstu v problematice plavání žáků s TP.
- 10 z 10 dotázaných vyjádřilo potřebu konzultací pro jednotlivé plavce formou porad, intervizí, PP prezentací.
- Na dotaz „*Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?*“ odpovědělo 9 „*ANO*“ a 1 „*TAK NORMÁLNĚ*“.
- 9 dotázaných z 10 se vyjádřilo pro své zapojení ve výuce i v příštím roce. Jeden dotázaný využil varianty v odpovědi „*JE MI TO JEDNO*“.

- Všech 10 pedagogických pracovníků si myslí, že plavání v rámci TV je pro žáky důležitá.
- Na otázku „*Chtěl bys ještě něco doplnit?*“ vyplývá, že v rámci školní výuky plavání žáků s tělesným postižením si 9 z 10 pedagogických pracovníků uvědomuje pozitivní změnu v organizaci plavecké výuky, ve smyslu většího začlenění her apod.

Z výše uvedeného vyplývá, že:

Pedagogičtí pracovníci kladně přijali současně nastavený model zaškolení před výukou plavání, tak i její samotnou realizaci a způsob přenášení a sdílení získávaných zkušeností v individuálních případech plavců. Ze zpětné vazby pracovníků prostřednictvím dotazníků je patrné „uvolnění“ atmosféry a jejich nastavení pro výuku plavání.

V průběhu realizace jsem zaznamenával jejich větší samostatnost v řešení konkrétních situací. Mé působení získávalo v některých situacích formu podpory, nikoliv pouhé edukace.

4.2 Diagnostika žáka s tělesným postižením pro potřeby školní výuky plavání

Diagnostika tvoří nedílnou součást vzdělávacího programu pro výuku plavání žáků s tělesným postižením. Diagnostika pomůže blíže definovat individuální potřeby žáků směrem k realizaci plaveckého výcviku v rámci školní tělesné výchovy. Po zkušenostech z realizace prvního plaveckého programu jsme diagnostiku upravili. Diagnostika je navržena tak, aby mohla být použita jako vstupní, průběžná i výstupní a tvoří ji dvě části. První část je realizovaná na suchu před vstupem do bazénu a má za cíl zjistit lokomoční možnosti žáka, úroveň jeho sebeobsluhy, případně jiná specifika. Část plavecká hodnotí aktuální plaveckou úroveň žáka na základě diagnostické baterie (příloha č. 3). Společně jsou pak obě části diagnostiky zaznamenány do karty plavce (příloha č. 2).

Lokomočními možnostmi je myšlena schopnost samostatného pohybu na bazénu, případně potřeby přesunů žáka. Z těchto lokomočních možností vyplývá případná míra dopomoci ze strany pedagogických pracovníků.

Úroveň sebeobsluhy je důležitá zejména v souvislosti s počtem pedagogických pracovníků, kteří dopomáhají při převlékání, hygieně apod.

Stanovením jiných specifík jsou myšleny případy, kdy je u žáka nutné dodržovat určité postupy, bezpečnostní pravidla, zvláštnosti apod., např. sundání inzulinové pumpy, zvýšená bezpečnost u žáků, kteří mají po sundání dioptrických brýlí sníženou prostorovou orientaci, žáci s inkontinencí, žáci s myopatií apod.

Plavecká úroveň je z organizačních důvodů zjišťována tak, že nejdříve jsou žáci rozdělení do 3 kategorií (plavec, hraniční plavec, neplavec). Hlavním kritériem pro zařazení do kategorie „Plavec“ je uplavání 25 m volným způsobem. Pokud je žák schopen plavat sám několik metrů (neplatí pro uplavání určité vzdálenosti na 1 nádech), ale samostatně bez zastavení neuplave stanovených 25 m, je zařazen do kategorie „Hraniční plavec“. Všichni ostatní žáci jsou zařazení do kategorie „neplavec“. Teprve po tomto základním rozdělení přistupujeme k testovací baterii, která podrobněji zjišťuje aktuální plavecké dovednosti žáka (příloha č. 3). Výhodou takového postupu zjišťování plavecké úrovně je, že rozdělení do 3 základních skupin je možné realizovat během jedné vyučovací hodiny a s ohledem na bezpečnost víme, kdo je plavec či neplavec. V těchto základních skupinách už je pro pedagogické pracovníky jednodušší testovat dle testovací baterie. Podmínkou pro testování touto baterií ze strany pedagogického pracovníka je znalost metodické řady!

Na základě diagnostiky byla stanovena nejen plavecká úroveň žáka, ale byly také popsány podmínky pro výuku daného plavce i v souvislosti s materiálním vybavením, např.: nutnost využití určitých typů neoprenových pomůcek, které umožňují korekci výchozí splývavé pozice plavce, využití jiných plaveckých pomůcek (desky, pullbuoy, plavecké nudle, packy aj.)

4.3 Podklady pro metodický manuál – metodické řady, didaktické podněty

Ještě než se dostaneme k samotné plavecké metodice, je vhodné se zamyslet, zda je výuka školního plavání vhodná pro všechny žáky s tělesným postižením. Myslím si, že ano, ovšem v případě zvyšování plavecké úrovně žáka (*plavecké dovednosti*) musíme přeci jen někdy v kontextu daného typu zdravotního postižení preferovat *pohybové využití* (př. těžší stupeň svalové dystrofie) než plaveckou výuku, viz níže v textu. U žáků s tělesným postižením najdeme celou řadu **specifik** (poruchy hybnosti, sensorických

funkcí, chování, intelektu, řeči, PAS aj.), která proces nácvičku plaveckých poloh výrazně mění.

Proces nácvičku plaveckých poloh je tedy od tradiční výuky plavání odlišný, *specifický*. Hydrodynamická (splývavá) plavecká poloha u žáků s tělesným postižením souvisí s charakterem a stupněm jejich postižení. Vzhledem k tomu, že pro účinnou plaveckou lokomoci je splývavá poloha stěžejní, bude i „optimální“ splývavá poloha těla odlišná od běžného provedení. Na základě těchto specifíků musíme u plavání žáků s tělesným postižením volit i jiné metodické postupy, které jsou zahrnuty v tomto metodickém materiálu.

Plavání je jednou z dalších pohybových aktivit, která je dostupná **všem** žákům s tělesným postižením, ovšem **za určitých podmínek**. Jsou dvě možnosti, jak realizovat výuku plavání u žáků s TP a ty se odvíjí od metodické připravenosti pedagogických pracovníků.

1. Zaměřit se na **pohybové vyžití ve vodě**.
2. Zaměřit se na **zvyšování** plavecké úrovně žáka, tedy jeho **plaveckých dovedností**.

Vzhledem k tomu, že jsme zvolili výuku plavání v rámci školní tělesné výchovy, musí být plavání součástí školního vzdělávacího programu, ve kterém jsou definovány kompetence žáků ve vztahu ke školní výuce plavání. Znamená to tedy vybrat si variantu druhou, zaměřit se na zvyšování plaveckých dovedností žáků. V případě zvyšování plaveckých dovedností žáka s tělesným postižením musíme přeci jen někdy v kontextu daného typu zdravotního postižení preferovat *pohybové vyžití* (př. těžší stupeň svalové dystrofie) než plaveckou výuku, viz níže v textu. U žáků s tělesným postižením najdeme celou řadu **specifik** (poruchy hybnosti, sensorických funkcí, chování, intelektu, řeči, PAS aj.), která výuku plavání výrazně mění.

Před vlastní výukou plavání

Před prvním vstupem dítěte do vody je důležitá a nutná **komunikace**. Cílem je zmírnění stresu, navození uvolněné atmosféry, těšení se na vodu. V krátkém časovém úseku se snažíme odhadnout psychický i tělesný stav žáka a vysvětlit mu velmi jednoduše, že v úvodu budeme požadovat jeho naprostou pasivitu a maximální relaxaci. Nemá smysl vysvětlovat o mnoho více, protože každý z nás si zapamatuje nanejvýš jednu podstatnou věc za celý život a úplná relaxace je skutečně tím stěžejním, co po

našich plavců (neplavců) v úvodu chceme. Každopádně se z výuky plavání nesmí stát rozhovor na břehu, pedagogický pracovník nesmí podlehnout tenzi, stresu plavce.

Ještě než se dostaneme do vody, přesuny

Máme tím na mysli etapu výuky, která slouží k navázání a upevnění vztahu žáka a pedagogického pracovníka, k maximálnímu zklidnění, uvolnění a seznámení se s vodou. Pokud je žák zvyklý vydechnout do vody nebo jsme si jistí, že to bez problému zvládne, zařadíme výdech ihned po vstupu do vody. Motivujeme k jednomu až třem silným, dlouhým výdechům do vody. Z psychologického hlediska dojde k ponoření „kritické“ části těla, kterou přijímáme kyslík, a podvědomě dojde k obroušení stresových pocitů.

Problémem je někdy samotný přesun žáka do vody. Pokud je žák menší, tak není problém. Ve starším školním věku je ovšem nutná pomoc. U nás se osvědčily tyto varianty. *Způsob pomoci za asistence dvou pomocníků*, kdy jeden chytne pod koleno a druhý pod pažemi zezadu přes hrudník nebo tzv. *dopomoc ze stran* – každý chytne pod koleno a přes podpaží za předloktí. Pokud je už dítě posazené na okraji bazénu na podložce, jeden z pomocníků za ním stojí a jistí ho, aby nespadl. Pak mu pomůže do vody tím, že mu nadlehčí zadek (prevence odření a následných dekubitů). Pozor si musíme dávat zejména na nesprávné uchopení plavce, protože hrozí nebezpečí úrazu. Je potřeba dítě správně instruovat „tlač lokty k sobě“, zejména u dětí se svalovou dystrofií. Ideálním řešením je použití bazénového zvedáku, který ovšem na všech bazénech nenajdeme.

Nácvik plavání je spojen s řadou zábran, které je třeba odstraňovat. Plavec se neodráží od pevné země. Sám musí vyhledávat oporu v hustotě vody, tedy v prostředí, které mu současně klade při plavání odpor. Z vědomí nebezpečí utonutí vzniká někdy strach. Reakce se projevuje rozptýlenou pozorností, chaotickými pohyby, někdy také odmítnutím vstoupit do vody. Tu část cvičení, ve které se organismus dítěte adaptuje na vodní prostředí, nazýváme seznámení se s vodou. Jde o činnost, která zejména probíhá formou jednoduchých her.

Příklad her pro seznámení s vodou

Her do vody je celá řada, existuje mnoho odborné literatury, kde jsou hry popsány a záleží jen na nás, jak si je upravíme pro podmínky výuky žáků s tělesným postižením.

- *Mytí obličeje* (děti nabírají vodu do dlaní, pokud žák motoricky nezvládá - učitel omývá sebe a potom žáka),
- *sprchování* (děti nabírají vodu do dlaní a vyhazují nad sebe do výšky),
- *plácaná* (plácání dlaněmi o vodu),
- *zaháněná* (stříkání proti sobě),
- *spadla lžička do kafíčka*,
- *čáp* (chůze s vysokým skrčováním přednožmo a napodobováním zobáku),
- *vrabčák* (poskoky snožmo v podřepu a dřepu).

Musíme docílit toho, aby se správně voleným metodickým postupem dítě na vodní prostředí plně adaptovalo, docílilo přirozeného pohybu ve vodě a dosáhlo naprosté volnosti a radosti z pohybu ve vodě. Nejdůležitější metodou při aktivitách dětí je hra a motivace veškeré pohybové činnosti. Stává se, že některým dětem se do vody nechce, mají strach, respekt, nepříjemnou zkušenost. Nebojte se nechat ze začátku žáka v roli pozorovatele, sedět na kraji bazénu, pomáhat s pomůckami apod. Může vám to přidělat organizační starosti, ale rozhodně je lepší začít později a s úsměvem, než li hned a za cenu ztráty pohody a chuti do plavání.

Tak, a jsme ve vodě. Začneme **relaxačními polohami**, které jsou pro navození uvolněné splývavé polohy výborné, ale mějme na paměti teplotu vody. Pokud plaveme v tradičním plaveckém bazénu s teplotou vody kolem 27 stupňů, tak tyto relaxační techniky volím, když je plavec „zahřátý“. Toho docílíme zvýšením pohybové aktivit, ale co u plavců např. se spastickou kvadruparesou? Zvýšené tepové frekvence například dosáhneme i zvýšeným úsilím při nácviku výdechu do vody.

Relaxační POLOHA SKRČENCE

ZPŮSOB DRŽENÍ – žáka má instruktor opřeného jeho zády o svůj hrudník, a drží ho v podkolení (u spastiků je to těžko proveditelné).

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ – provádí se z důvodů navození důvěry, překonání počátečního strachu, zmírnění spasmů.

VLASTNÍ PROVEDENÍ – instruktor provádí pomalý plynulý pohyb se žákem a to tak, že stojí rozkročený, pohyb vychází z kyčlí a je mírně snížený. Provedeme rotační pohyb kolem svého těla a po žákovi vyžadujeme úplné uvolnění.

VARIANTA A – ZPŮSOB DRŽENÍ – pouze pustíme nohy a provádí se to samé, ale žák leží s hlavou opřenou o instruktorovo rameno, držení instruktora je v oblasti kyčlí.

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ – poskytuje to příjemný pocit a navodí uvolnění.

CHYBA: Neuvolněná poloha plavce. Špatné držení instruktora, které vzbuzuje nedůvěru ze strany plavce.

VARIANTA B – ZPŮSOB DRŽENÍ – přejdeme od jeho hlavy, kterou stále držíme levou rukou k jeho pravému boku, „navalíme“ si jej na svůj pravý bok a přichytíme jej pravou rukou ze shora za levý bok (v podstatě fixujeme) a trochu jeho dolní končetiny a snažíme se „vyvlát“ celou horní část těla.

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ – celkové uvolnění, nechat pocítit proudění vody.

CHYBA: Špatný úchop, nesprávná, neuvolněná poloha plavce. Nedostatečný záklon hlavy.

ZÁSADY „VYVLÁVÁNÍ“

1. co nejpomalejší provedení,
2. úplné uvolnění,
3. provedení v maximálním rozsahu,
4. provádět bez změny těžiště (aby nebyl pohyb nahoru dolů).

Relaxační poloha KOLOTOČ

ZPŮSOB DRŽENÍ – žáka držíme podhmatem za jednu HK a druhou rukou pod lopatkami.

VLASTNÍ PROVEDENÍ – provádíme rotace kolem svého těla v co největším rozsahu.

CHYBA: Nesprávné uchopení plavce, malé vytažení vedené HK, nedostatečný záklon hlavy a neuvolněná poloha plavce.

Relaxační poloha MEDŮZA

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ – pokus o posun vpřed v poloze na zádech.

ZPŮSOB DRŽENÍ – lehce podpíráme hlavu, instruktor může dopomáhat přidržováním za lokty či předloktí.

VLASTNÍ PROVEDENÍ – vyžadujeme ploutvový pohyb HK, provádět minimální rozsah, jen u boků, pohyb provádět pomalu, lehce. U spastiků je to hůře proveditelné.

CHYBA: Nesprávná poloha s nedostatečným záklonem hlavy. Pohyb HK prováděn v jedné ose.

Výběr plaveckého způsobu

U dětí se zdravotním postižením vždy začínáme výukou plavání, resp. technickým cvičením a hrou vleže na zádech. Ne každé dítě je schopné hned začít výdechem do vody nebo ponořením hlavy. Není možné, jednoznačně označit způsob plavání, kterým bychom měli začínat. Každý způsob má své výhody a nevýhody.

Jak jsme již předeslali, znak je méně náročný na seznámení s vodou, žák nepotápí obličej a dýchá nad hladinou. Se žákem je možno během plavání komunikovat, což i pro něj vede k větší jistotě. Poměrně jednoduchý je i pohyb nohou a paží, při jejich souhře se ale u některých žáků mohou objevit potíže. Nevýhodou tohoto způsobu je špatná orientace a skutečnost, že obličej nemusí přijít do styku s vodou. Pomáhá nám rychleji při seznámení s vodou, ale jako plavecký způsob se v rekreačním plavání prakticky nepoužívá. Je vhodný jako odpočinkový způsob, pro záchranu, pomoc apod.

PROTIPOHYBOVÁ CVIČENÍ V POLOZE NA ZÁDECH

Varianta soupaž

ZPŮSOB DRŽENÍ – Instruktor stojí za hlavou žáka a přidržuje pod lopatkami, případně stojí ze strany a přidržuje pod bedry. Vzhledem k tomu, že u značné části žáků (zejména s těžším motorickým postižením) je problémem ponořit hlavu pod vodu, tato obava se samozřejmě objevuje také v poloze na zádech, kdy po žákovi ponoření nevyžadujeme. Tyto obavy jsou ve většině případů příčinou zvýšeného svalového napětí (u spastiků někdy markantního), plavec není schopen zaujmout takovou splývavou polohu, kterou bychom vzhledem k jeho zdravotnímu postižení očekávali. Na základě této „tenze“ se projeví i výrazná nekvalita v provedení protipohybových cvičení. Abychom těmto situacím předešli, doporučuji u každého žáka, který má problém s ponořením hlavy, tento postup.

Před začátkem cvičení plavce ujistit, že nedopustíte ponoření hlavy. Pozor, důsledky ponoření v souvislosti s důvěrou v instruktora jsou stejné jako přelití vody přes obličej. Vzhledem k tomu, že při školním plavání je bazén jedna velká vlna, je nutné si ponoření (přelití) pohlídat. Adaptace takového plavce na to, že při plavání je „od vody“ celé tělo, tedy i obličej, je zpravidla krátkodobá. Způsob držení je v tomto případě „véčko“ tvořené ukazováčkem a prostředníčkem. „Véčko“ přikládám pod tylní kost už ve fázi položení na znak. Výhodou tohoto držení je, že můžeme plavci dávat opravdu jen tolik dopomoci, kolik potřebuje pro kvalitní splývavou polohu či provedení cvičení. Současně plavec cítí stálý kontakt, a i když je naše dopomoc prakticky nulová, plavec s důvěrou provádí zadané cvičení.

VLASTNÍ PROVEDENÍ – Vyžadujeme plný rozsah pohybu, který jde od připažení, přes upažení až do úplného vzpažení a zpět. Po celou dobu záběru ruce neprotínají vodní hladinu – jde o podvodní cvičení.

Posilování – při pohybu nahoru do vzpažení jít hřbetem ruky proti vodě, zpět dlaněmi proti vodě.

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ - zlepšuje kloubní rozsah, napomáhá cítit pohyb, posilování v maximálním rozsahu.

VARIANTA STRÍDAVĚ

Poloha i držení jsou stejné, jako u předešlého cvičení.

VLASTNÍ PROVEDENÍ – jedna ruka jde ze vzpažení, druhá z připažení upažením současně vyměníme. Pohyb je nutné provádět pomalu, plynule v maximálním rozsahu.

Při tomto cvičení se při správném provedení tělo nepohybuje žádným směrem – stojí na místě.

POZOR! Zpočátku dostatečně jistit, aby nedošlo k přetočení, postupně přejít na samostatné provedení.

CHYBA: nesprávná poloha s nedostatečným záklonem hlavy. Příliš rychlé provádění pohybů. Velké vychylování těžiště. Protínání vodní hladiny při provádění pohybu.

VODĚNÍ

Jedná se o jedno ze znakových cvičení.

ZPŮSOB DRŽENÍ – Instruktor uchopí podhmatem za ruku (prsty drží dlaň a placem hřbet), ruku neustále vytahujeme do vzpažení, držíme pod vodou, můžeme vést mírně do prohnutí vzad. Druhou rukou ho stabilizujeme pod bedry.

VLASTNÍ PROVEDENÍ– žák provádí volnou rukou protipohybové cvičení. Pak postup zopakujeme i druhou rukou.

CHYBA: Nesprávná poloha s nedostatečným záklonem hlavy. Malé vytažení vedené ruky, příliš rychlé provedení pohybů.

ZNAKOVÝ ZÁBĚR

Stejná poloha i držení jako u předešlého cvičení.

VLASTNÍ PROVEDENÍ – klient provádí volnou rukou klasický znakový záběr. Malíkovou hranou z vody do maximálního vytažení, cesta zpět pod vodou. Natažená ruka! Poté vyměnit strany.

CHYBA: Nedostatečné zaklonění hlavy. Nedostatečné vytažení paže. Vychýlení z dráhy pohybu.

ZNAKOVÝ ZÁBĚR S RUKOU U BOKU

VLASTNÍ PROVEDENÍ – už ruku nevedeme, ale žák ji má u svého boku a tam si pomáhá ploutvovým pohybem. Druhou rukou provádí znakový záběr.

POZOR! – ruka při záběru nesmí jít příliš hluboko, jde téměř po hladině.

ZPŮSOB DRŽENÍ – instruktor zdůrazňuje záklon hlavy a přidržuje na protilehlém rameni nezabírající HK.

CHYBA: Příliš velké vychylování těžiště. Příliš hluboký záběr paží.

DÝCHÁNÍ DO VODY

Provádí se v poloze na břicho, držení pod lokty – může se o nás opřít a zvednout hlavu na nádech. Vyžadujeme splývavou polohu s hlavou mezi rameny, ruce jsou maximálně vytažené vpřed a usilujeme o maximální výdech do vody. Postupně z držení pod lokty přecházíme do držení za zápěstí.

POZOR! Nedržíme stiskem – jen podepíráme zesponu. Postupně dýchání prohlubovat – vydechnout vše a v co nejdelším čase. Důležitou výjimkou jsou plavci se svalovou

dystrofií. Je někdy velmi těžké při komunikaci s žákem na „suchu“ odhadnout, kolik svalové síly je schopen vyvinout ve vodě, v poloze na břiše při snaze zvednout hlavu do nádechu. Upozorňuji na velké nebezpečí vdechnutí vody, přinejmenším vystrašení plavce, jehož důvěra v instruktora prostě není. Aby k této situaci nedošlo, doporučuji při tomto cvičení jeho důkladné vysvětlení! Při samotném provádění nádechu je nutné držet lokty plavce tak, že paže plavce (ve vzpažení) tlačíme přiměřeně k sobě, abychom při nádechu nazvedli nejen paže, ale současně i hlavu plavce a umožnili mu pohodlný nádech. Podle hloubky bazénu by měl instruktor tato cvičení provádět ze začátku v takové hloubce, aby měl dostatečnou oporu a v případě potřeby si polohu plavce přizpůsobil (obrat na záda, „nabalení“ na instruktora „face to face“).

Správné, vědomě kontrolované a rytmické dýchání má při plavání rozhodující úlohu. Udržet správný rytmus v dýchání na intenzivně plavané trati není jednoduché, protože dýchání probíhá za ztížených podmínek. Začátečníkům dělá největší potíže výdech do vody. Ve vztahu k ostatním plaveckým dovednostem je zřejmá vedoucí role dýchání.

Nácvik dechu u žáků se spasticitou je samozřejmě mnohem náročnější. Vzhledem k tomu, že spasticita postihuje příčně pruhované svaly, výjimkou nejsou ani svaly orofaciální. Trvat potom u žáka na „retním uzávěru“ a říkat mu „*zavři tu pusu, ať ti tam nenateče*“, je zbytečné. Má zkušenost je, že postupem času žák získává více jistoty, je ve vodě uvolněnější a také retní uzávěr se zlepšuje. Naše zkušenost je taková, že i při potápění s potápěčskou výstrojí např. u žáků se spastickou kvadruparesou či dyskinetickou formou DMO se plavci naučili udržet regulátor (tím dýcháme pod vodou) v ústech, i když se nám tato varianta zdála na začátku nereálná. Stěžejní úlohu opět hraje důvěra v sebe a samozřejmě instruktora (pedagogického pracovníka)!

OBRATY – ZE ZAD NA BŘICHO A OBRÁCENĚ

Je velmi důležité, aby se žák obraty naučil co nejdříve. U relaxačních poloh jsem zmínil možnost „zahřátí“ plavce intenzivním nácvikem dýchání. Podobně můžeme postupovat i v případě obrátů u plavců s těžším motorickým postižením. Vzhledem k tomu, že pro zvýšení tepové frekvence (pro „zahřátí“) jsme limitováni spasticitou, resp. pohybovými rozsahy apod., obraty jsou velmi dobrou příležitostí, jak plavce rozdýchat a „zahřát“.

Učí se pouze u plavců, kteří již zvládli techniku dýchání do vody (pro potřeby školního plavání mám na mysli i schopnost zadržení dechu a ponoření). Provádí se ve dvou rovinách:

OBRAT ZE ZAD NA BŘICHO V OSE HORIZONTÁLNÍ – vycházíme z polohy vleže na zádech s důrazem na záklon hlavy po celou dobu provádění obratu.

Plavec vytáhne pravou ruku z vody, provede kraulový záběr přes tělo do vody, přetočí se přes levý bok na břicho, levá ruka dělá jen dopomocné záběry „osmičky“. Zpět se dostane stejným způsobem.

OBRAT ZE ZAD NA BŘICHO PŘES OSU VERTIKÁLNÍ – důležitá je opět poloha hlavy. Plavec předkloní hlavu, provede prsový záběr až do polohy na břiše, cesta zpět opačný postup.

NÁCVIK ZNAKU

Jedna ruka ve vzpažení, druhá provádí dopomocný záběr, pak druhá ruka provádí dopomocný záběr. V následujícím kroku jedna ruka provádí záběr, druhá dopomocný záběr, pak vyměnit. Poté: co nejvíc plynulý znak s minimální dopomocí.

Následuje plavání NA BŘIŠE, u kterého je nutné zvládat dýchání!

PROTIPOHYBOVÁ CVIČENÍ

VARIANTA SOUPAŽ

Záběr se provádí nataženýma rukama, a to s maximálního vytažení vpředu, následuje pohyb kolmo dolů až do úplného připažení ke stehnům a zpět.

Dopomoc: předem je nutné se domluvit na rytmu dýchání (např. dva záběry a nádech).

Držení zpočátku pod lokty.

VLASTNÍ PROVEDENÍ: dbáme na vysplývání, cvičení plavec provádí pomalu, nevychyluje se z těžiště. Při záběru zpět by se mělo tělo alespoň na chvíli zastavit. Později by se ruce měly v 1. fázi natočit proti vodě ven – uchopit vodu, mírně pokrčit lokty a dotáhnout do připažení.

VARIANTA STRÍDAVĚ

Postup je stejný, ale je nutné pomalé plynulé provedení, aby nedošlo k přetočení. Provádíme v maximálním rozsahu s minimálním výkyvem těžiště. Záběr jedné ruky eliminuje záběr ruky druhé – mělo by se stát na místě.

KRÁTKÝ PRSOVÝ ZÁBĚR

Krátce před sebou 3-5 záběrů bez dýchání (až nebude moct s dechem – dá ruce před sebe, podepřeme lokty, následuje nádech).

VLASTNÍ PROVEDENÍ: krátké záběry, nedotahovat, v jedné rovině.

VARIANTA S HLAVOU NAD VODOU – je to silové cvičení, velká intenzita, nechat odpočinout! Plavat v jedné rovině!

PRSOVÝ ZÁBĚR S NÁDECHEM

Neprovádíme zpočátku nádech na každý záběr – dva záběry pod vodou na třetí nádech.

VLASTNÍ PROVEDENÍ: důležitý moment správného provedení je stlačit lokty k sobě pod hrudník, což umožní kvalitní nádech. Můžeme dopomocť tím, že jej chytíme za lokty – stojíme před ním.

DELFINOVÝ ZÁBĚR

Nejedná se o klasický delfinový záběr, jde jen o formu průpravného cvičení.

VLASTNÍ PROVEDENÍ: zkouší se bez nádechu, je to podobné jako u prsového záběru, následuje přetažení rukou zpět pod vodou. Záběr jde více stranou na rozdíl od prsového.

KRAULOVÝ ZÁBĚR

Obě ruce vytažené dopředu, zpočátku vůbec ruce nepřenášíme nad hladinou zpět.

VLASTNÍ PROVEDENÍ: Instruktor vytahuje žákovi ruce vpřed, jednu pustí, ta udělá záběr a vrací se pod vodou zpět, pak vyměnit. I když průběh kraulového záběru ukazujeme na plavci nejdříve na „suchu“, je pro něj samotné provedení ve vodě těžké. Ze začátku doporučuji vést pohyb záběrové paže v celém rozsahu. Plavec cítí nejen správný směr (v případě kraulového záběru pod tělo), ale také dotažení záběru do konce.

VARIANTA - KRAULOVÝ ZÁBĚR S PŘENESENÍM VZDUCHEM

Důležité je úplné dokončení záběru. Zpočátku je možné ruku přenášet i nataženou. Domluvíme si předem rytmus dýchání (např. levá ruka - pravá ruka - nádech).

DOBÍHANÝ KRAUL

„Dobíhaný“ znamená, že jedna paže je ve vzpažení a druhá provádí kraulový záběr a „doběhne“ paži, která je ve vzpažení. Pozor, paže dobíhá vepředu – NE vzadu! Důležité je, domluvit se na rytmu dýchání. Zkoušet plavat tam, kam až doplave na jeden nádech. Při rozjezdu ho držíme a dáme mu impuls rychlosti.

KRAULOVÉ DÝCHÁNÍ

Držení je stejné jako při nácviku základního kraulového záběru. Dýchá se do stran, nesmí se při tom zaklánět hlava, jde jen o vytočení hlavy do strany.

VLASTNÍ PROVEDENÍ: provádí se kraulový záběr a při jeho konečné fázi se hlava vytočí na stranu záběru a následuje nádech. Dýchá se na každý záběr, vydechuje do vody, dopomoc se děje tažením dopředu.

Poté: DOBÍHANÝ KRAUL S DÝCHÁNÍM, KLASICKÝ KRAUL.

KOP

Provádíme v maximálním rozsahu, nízká frekvence, neusilujeme především o pohyb vpřed, ale o správné provedení. Nezařazujeme do začátku výuky, je to koordinačně velmi náročné. Vzhledem ke koordinační náročnosti kraulového kopu, je samozřejmě nutná trpělivost a častý nácvik vsedě na okraji bazénu. Pro žáky s tělesným postižením je často důležité navození správného pohybu. Doporučuji při nácviku v sedu i při samotném plavání vedení kraulového kopu, mám tím na mysli držení dolních končetin nad koleny. Plavec lépe vnímá, že kraulový kop vychází z kyčelního kloubu, dolní končetiny jsou natažené. Pokud nebudeme trpělivě opravovat chyby, plavec bude dlouho setrvávat ve svém špatném stereotypu „šlapání vody“ s příliš flektovanými koleny a bude mu narušovat správnou splývavou polohu.

Jaké plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky jsou pro plaveckou výuku nezbytnou součástí. Napomáhají a usnadňují nám proces učení žáka v bazénu. Pomáhají překonávat psychické zábrany a vytvářejí pro žáka pocit bezpečí. Stále se vyvíjejí a zdokonalují, mění se jejich tvar,

velikost a použitý materiál. V poslední době se nabídka pomůcek značně rozšířila. Prakticky nejsme limitováni jejich výběrem. Důležité je zvolit takové plavecké pomůcky, aby splnily funkční i tvarové požadavky k provádění speciálního plaveckého výcvikového pohybu.

Plavecké pomůcky můžeme podle způsobu použití rozdělit do následujících skupin:

1. pomůcky sloužící k nadlehčení

Jsou pomůcky, které pomáhají odstranit strach z vody a hloubky, usnadňují nácvik poloh a správné provedení procvičovaného pohybu.

Příklad – cvičební podložky, kroužky, nadlehčovací pásy, rukávky, kruhy, límečky, desky různých tvarů a velikostí apod.

2. pomůcky sloužící k doplnění výuky

Jsou pomůcky, které napomáhají rychlejšímu zvládnutí nacvičovaného pohybu. Pomáhají odstraňovat chyby, kterých se plavec dopouští, doplňují metodiku výuky.

Příklad – ploutve, tyče, předměty na lovení, kruhy, míče apod.

3. pomůcky sloužící ke zpestření výuky

Jsou pomůcky, které slouží k zvýšení aktivity žáků.

Příklad – prolézačka, skluzavka, houpačka, čluny, nafukovací zvířata, míče, barevné květy apod. Většina těchto pomůcek se dá použít v různých kombinacích a různými způsoby.

4. Ostatní pomůcky

- **Neoprénové bederní pásy, pásy na kolena a kotníky.** Tyto neoprénové pomůcky jsou plavcům dávány tak, aby zajistily korektní splývavou polohu. Ta dovoluje i u žáků s nejtěžším motorickým postižením začít výuku technicky správných technických cvičení, aniž bychom podporovali patologická držení v kontextu daného typu postižení. V průběhu výuky jsou tyto pomůcky postupně odstraňovány, přičemž plavec je již schopen provádět daná cvičení či plavecký záběr již s plnou volní kontrolou trupu, resp. zmiňované splývavé pozice.

Podobně lze velmi dobře využít individuálně zhotovené neoprénové plavky, které kombinují výhody neoprénové pomůcky a neoprenového obleku. U těchto typů plavek doporučuji střih bez rukávů, abychom zajistili maximální pohybový rozsah v ramenních

kloubech u plavců s hypertonií či spasticitou. Pokud chceme zvýšit tepelný komfort, doporučujeme kombinaci neoprenových plavek a lycrového (neoprenového trika).

- **Neoprenové obleky, trička** – jsou nezbytnou součástí materiální výbavy pro výuku plavání osob se zdravotním postižením. Nejen, že zabraňují prochladnutí učitele plavání (kontinuální výuka 2 hodiny), ale zejména jsou významným bezpečnostním prvkem. Dovolují učiteli plavání fyzicky méně náročný pohyb ve vodě, přičemž se může mnohem více věnovat správnému technickému provedení v dané pozici či cvičení, aniž by svým pohybem jakýmkoliv způsobem negativně zasahoval nebo ovlivňoval samotného plavce.
- **Plavecké desky, sítě, puky, plovoucí hračky** – plavecké pomůcky doplňující materiální vybavení pro výuku plavání. Zajišťují rozmanitost plavecké výuky, s jejich pomocí můžeme nenásilnou formou připravit plavce pro danou pohybovou dovednost (např. potopení, obrátka, orientace pod vodou aj.).
- **Plavecké brýle** – nezbytná plavecká pomůcka každého plavce, zajišťující ochranu očí a dovoluje dostatečnou prostorovou orientaci plavce. Velikost brýlí a správný typ musí odpovídat individuálním potřebám plavce, u žáků se zdravotním postižením např. častá problematika různých typů refrakčních vad. Doporučuji mít dostatečný počet druhů plaveckých brýlí, které můžeme žákům vyzkoušet. Pokud mu brýle vyhovují, může rodič zakoupit stejný typ.
- **Stopky** – u plavců, kterým jejich plavecká dovednost umožňuje do plavecké výuky zařadit prvky sportovního tréninku, tedy motivy rychlostní, vytrvalostní atp., kdy je již nutnou součástí chronometrů.

Základní plavecké dovednosti

POTÁPĚNÍ

Nácvik potápění přispívá k získání pocitu jistoty ve vodě. Začátečník se naučí pohybovat pod hladinou a orientovat se tam. Žák, který má vytvořený reflex ve vztahu k vzpřímenému držení těla, si musí osvojit tzv. řízené dýchání. Děti je rovněž nutno odnaučit obranný reflex zavírání očních víček pod hladinou.

SKOKY DO VODY

Také přispívají k získání pocitu jistoty ve vodě. Dítě získává zkušenosti a znalosti o působení sil ve vodě. Variant pro nácvik existuje celá řada, ale protože se jedná o nácvik dovedností rizikovějších, vždy důsledně dbáme na bezpečnost.

SPLÝVÁNÍ

Žáci si musí sami vyzkoušet vztlakovou sílu a musí poznat, že tělo je schopno zůstat ležet bez pohybu na hladině. Využíváme k tomu různých nácvičných forem ve spojení s potápěním a skoky do vody.

PLAVECKÝ ZÁBĚR

Cílem plaveckého výcviku je jistý, rychlý a vytrvalý pohyb vpřed. V průběhu plaveckého výcviku musíme žáka naučit co nejvíce dovednostem, které mu budou sloužit k pohybu vpřed.

DÝCHÁNÍ

Jak je uvedeno v části DÝCHÁNÍ DO VODY, správné, vědomě kontrolované a rytmické dýchání má při plavání rozhodující úlohu.

Nácvik dýchání do vody

- nádech prováděn ústy (hluboký),
- výdech prováděn ústy a nosem (pomalý úplný výdech),
- zabránit otírání očí a obličeje (zaměstnat ruce),
- dýchání nad hladinou s potopeným hrudníkem (ztížený vdech, voda tlačí na hrudník),
- výdech do hladiny ústy (čeření hladiny),
- výdech do vody v dlaních, s potopením úst, s potopením nosu,
- krátký výdech (prudký výdech – vše naráz), potopení úst vertikální (podřep), potopení úst horizontální (předklon hlavy),
- krátký úplný výdech s potopením celé hlavy,
- výdech pod vodou ústy i nosem,
- potopení a výdech spojený se zrakovou kontrolou pod vodou,
- postupný prohloubený výdech do vody,
- s pomůckou
 - malý balónek
 - florbalový míček
 - nafukovací hračka
 - malá deska – chůze, poloha na bříše, možné spojit s vezením nákladu,
 - kolečko,

- podplouvání kruhů, oken, hranolů – různé modifikace.

Nácvik splývání

Rozvoj schopnosti rovnováhy, dovednosti zaujmout a udržet plavecké polohy ve vodě a zvládnout splývání jsou stejně jako předchozí cvičení naprosto nezbytnými předpoklady pro úspěšné zvládnutí pozdější techniky plavání. Je třeba od počátku usilovat o splývavé polohy na prsou i na zádech, byť druhá poloha bývá některými začátečníky houževnatě odmítána v souvislosti se zalitím uší vodou a nezvyklou orientací v poloze na zádech. Nadlehčení prostřednictvím pomůcek není vhodné, naopak přiměřená pomoc učitele plavání nebo rodiče napomáhá rozvoji rovnováhy ve vodě. Míru dopomoci je třeba v průběhu nácviku snižovat. Při zdokonalování splývavé polohy je vhodné ji procvičit nejdříve ve stoje, případně sedu na suchu. Poté ji procvičit ve vodě v poloze na prsou. Při odrazu od stěny bazénu zásadně nenaskakovat na hladinu shora, odraz musí vždy působit ve směru pohybu plavce.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývá problematikou školní výuky plavání žáků s tělesným postižením. Jako hlavní cíl práce jsem si stanovil vypracovat metodický manuál výuky školního plavání žáků s tělesným postižením pro pedagogické pracovníky.

Z výsledků vyplynulo, že výuka školní plavecké výuky pedagogickými pracovníky dle metodické řady autorů Nevrkly a Kováře je možná, ale pouze v případě aplikace také jiných forem a způsobů práce s plavci v rámci plavecké výuky.

Stanovil jsem si výzkumné otázky, kterými jsem získal odpovědi na dílčí cíle diplomové práce.

1. Vytvořit vstupní diagnostiku pro zjištění úrovně motorických a plaveckých dovedností jako nástroj pro hodnocení vybraných ukazatelů relevantních pro výuku plavání.

Byly individuální cíle žáka nastavené na základě vstupní diagnostiky u vybraných plavců přiměřené?

Na počátku vstupuje žák do plavecké výuky na základě Vstupní diagnostiky, která je zaznamenána v Kartě plavce. Součástí této Karty je rovněž Výstupní zhodnocení jeho plaveckých dovedností, které byly v průběhu realizace plavání rozvíjeny. Z těchto hodnocení vyplývá, že didaktické cíle žáka stanovené vstupní diagnostikou na počátku celého procesu byly stanoveny reálně.

2. Analyzovat záznamové karty vybraných žáků s tělesným postižením pro výukové potřeby školního plavání žáků s tělesným postižením.

Je možné a s jakými limity aplikovat znalosti z metodického manuálu ve výuce plavání žáků s tělesným postižením i jinými osobami, než autorem manuálu?

Z analýzy karet plavců vyplývá, že pedagogičtí pracovníci byli dostatečně proškoleni v metodice plavání. Na základě proškolení v časové dotaci 40 hodin byli schopni aplikovat získané znalosti do výuky. A výuku na základě této metodiky realizovat. Toto zjištění vyplývá ze schopnosti pedagogických pracovníků popsat nejen aktuální stav plaveckých dovedností daného plavce v rámci vstupní diagnostiky, ale též v průběhu realizace projektu. Zřejmá byla jejich prokázaná dovednost identifikovat důležitá zjištění, okolnosti či stav, který bylo nezbytné do karty plavce zaznamenat.

3. Pilotně ověřit vytvořený metodický manuál u vybrané skupiny pedagogických pracovníků.

Jakých výsledků z hlediska rozvoje relevantních kompetencí bylo při školení pedagogických pracovníků pilotního vzdělávacího programu dosaženo?

Na základě školení pedagogických pracovníků před zahájením pilotního ověřování plaveckého programu byly rozvíjeny tyto kompetence:

- Rozumí metodice plavání, jak je popsána v manuálu pro výuku plavání žáků s tělesným postižením.
- Rozumí a dokáže využít terminologie související s výukou plavání, například: žák plaval podvodní znak soupaž.
- Je schopen provést vstupní diagnostiku motorických a plaveckých dovedností.
- Umí popsat nejen aktuální stav plaveckých dovedností daného plavce v průběhu realizace projektu, ale též identifikovat důležitá zjištění, okolnosti či stav, který bylo nezbytné do karty plavce zaznamenat
- Je schopen vést výuku samostatně.
- V průběhu výuky řeší vzniklé situace adekvátně, reaguje pružně a s dostatečným nadhledem.
- Je flexibilní a dokáže reagovat na náhlé změny v organizaci výuky i s ohledem na bezpečnost žáků.

Výsledky rozvoje relevantních kompetencí vyplývají z analýzy karet plavců, které jsou popsány v kapitole 4. Výsledky a diskuse.

4. Vytvořit návrh metodického postupu pro realizaci budoucích programů zaměřených na školení pedagogických (instruktorských) pracovníků v oblasti plavání s osobami s tělesným postižením s aspirací rozšíření o osoby se souběžným postižením více vadami (tělesným a mentálním postižením).

Metodické postupy jsou popsány v kapitole 4.3, podklady pro metodický manuál.

Podněty pro praxi

Změnou, kterou autor v rámci této práce popisuje, přispívá k větší atraktivitě, udržitelnosti a efektivitě celého procesu nejen u samotných plavců, ale též pedagogických pracovníků. Praxe, kterou autor v rámci dvouleté plavecké výuky

načerpal a která je zaznamenána v metodickém manuálu, poukazuje na důležitost a opodstatněnost plavecké výuky v jednotlivých případech plavců a zvýšené kvalitě jejich životního stylu. Nelze opomenout fakt, že touto nabídkou v rámci školní výuky se zvýšila atraktivita školy pro žáky a jejich rodiče a rozšířila se tak nabídka školy o další aplikovanou pohybovou aktivitu.

Metodický manuál není postaven jen na metodické řadě plavání osob se zdravotním postižením, ale je souhrnem více faktorů, které v kontextu školní výuky žáků s tělesným postižením sehrávají velmi důležitou roli. Níže uvádím nejdůležitější z nich.

1. Doplnění metodické řady plavání o specifika u žáků s tělesným postižením na základě zkušeností z praxe. Identifikovat v metodickém manuálu žádoucí či optimální postupy pro pedagogické pracovníky tak, aby byl manuál jednoduchým a srozumitelným popisem konkrétních situací. Zvyšovat tím kompetence pracovníků samostatně řešit obvyklé situace, které realizace přináší.
2. Proškolení pedagogických pracovníků v rozsahu 40 hodin pro rozšíření jejich kompetencí v plavecké výuce a definování společného záměru a úkolů v jednotlivých hodinách plavce.
3. Změna organizace výuky plavání, obohacená o jiné formy a způsoby práce s plavci.
4. Možnost realizace pracovních porad a vytvoření prostoru pro vzájemné předávání si zkušeností.
5. Dostatečný počet pedagogických pracovníků (v souladu s organizací školní výuky, zejména rozvrhem hodin) nejen ve vodě, ale též na suchu.

SOUHRN

Diplomová práce se zabývá problematikou výuky plavání žáků s tělesným postižením. Práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická, druhá empirická.

Teoretická část je dělena na několik částí, které se vážou ke studovanému tématu práce. V první části se jedná o souhrn poznatků, týkající se vymezení tělesného postižení. Druhá se zabývá metodami využívanými při plavání osob se zdravotním postižením (metodika Kontaktů bez Bariér autorů Nevrkly a Kováře, Halliwick koncept). Další část zpracovává souhrn poznatků týkající se školního plavání, konkrétně platné legislativy a norem souvisejících s výukou plavání v rámci tělesné výchovy. Do této části byla také zahrnuta kapitola o rehabilitačním plavání.

Empirickou část práce tvoří vstupní plavecká diagnostika, manuál výuky školního plavání žáků s tělesným postižením pro pedagogické pracovníky, analýza karet plavců a evaluace pilotního vzdělávacího programu.

SUMMARY

The thesis deals with the issue of teaching swimming to students with physical disabilities. It is divided into two parts. The first one is theoretical, the second one empirical.

The theoretical part is divided into several sections that are relevant to the topic studied in this thesis. The first section presents a summary of findings pertaining the definition of a physical disability. The second one focuses on methods used for swimming of persons with a disability (KONTAKT bB methodics by Nevrkla and Kovar, Halliwick Concept). The next section produces a summary of findings concerning school swimming, especially current legislation and norms related to swimming instruction in the course of Physical Education lessons. This section contains also a chapter about rehabilitation swimming.

Empirical part is constituted by an entry-level swimmer diagnostics, a teachers' manual of teaching swimming to students with physical disabilities, a swimmer's cards analysis and an evaluation of the pilot educational programme.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Ambler, Z. (2004). *Neurologie pro studenty lékařské fakulty*. Praha: Karolinum.
- Bragaru, M, van Wilgen, C.P., Geertzen, J.H., Ruijs, S.G., Dijkstra, P.U., & Dekker, R. (2013). *Barriers and Facilitators of Participation in Sports: A Qualitative Study on Dutch Individuals with Lower Limb Amputation*. *PloS one*. Retrieved (26.11 2014) from <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0059881>
- Gittler, M. (2008). Lower Limb Amputations. In W. R. Frontera., J. K. Silver, T. D. Rizzo, *Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation: Musculoskeletal Disorders, Pain, and Rehabilitation*. Philadelphia: Elsevier Health Sciences.
- Janíček, P., et al. (2001). *Ortopedie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Jankovský, J. (2001). *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton.
- Ješina, O., Kudláček, M, et al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kábele, F., et al. (1992). *Somatopedie*. Učebnice speciální pedagogiky tělesně a zdravotně postižené mládeže. Praha: Univerzita Karlova.
- Kovář, M. (2001). *Uzpůsobená plavecká metodika jedinců s míšní lézí*. Disertační práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova.
- Kovář, M. & Nevrkla, J. (2011). Úvod do metody Aqua(E)Motion Therapy a její metodické řady KONEV KONTAKTU bB aplikované v unikátním programu plavání tělesně i jinak zdravotně postižených. In A. Vyskočilová, O. Ješina (Eds.), *Integrace – jiná cesta VI* (pp. 54 -66).
- Kraus, J., Brauner, R., Chomoutová, K., Chmelová, I., Kaňkovský, P., Kolář, P., Paulas, L., & Seidl, Z. (2005). *Dětská mozková obrna*. Praha: Grada Publishing.
- Krhutová, L., et al. (2005). *Občané se zdravotním postižením a veřejná správa*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., & Válek, J. (2007). *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: UP v Olomouc.
- Lee, Y., & Brennan, P. (2008). Cerebral Palsy. In Frontera, Walter R., Silver, Julie K., Rizzo, Thomas D., *Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation: Musculoskeletal Disorders, Pain, and Rehabilitation*. Philadelphia,: Elsevier Health Sciences.
- Lepore, M., Gayle, G William., & Stevens, S. (2007). *Adapted Aquatics Programming (2nd ed.). A Professional Guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maes, J.-P. & Gresswell, A. (n.d.) The Halliwick Concept for clients with cerebral palsy or similar conditions. Retrieved (23.11 2014) from <http://www.halliwick.org.uk/downloads/TheHalliwickConceptforclientswithcerebralpalsyorsimilarconditionsBABTTNewsletter62>
- Maňák, P., & Wondrák, E. (2005). *Traumatologie. Repetitorium pro studující lékařství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Nevrkla, J. (2011). KONTAKT bB. In A. Vyskočilová, O. Ješina (Eds.), *Integrace – jiná cesta IV* (pp. 36 - 43).
- Novosad, L. (2011) *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita*. Praha: Portál.
- Pacholík, V. (2010). Ve vodě s úsměvem. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 1(2), 17 -20.
- Pfeiffer, J. (2007). *Neurologie v rehabilitaci*. Praha: Grada.
- Preislerová, T. (1983). *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: SPN
- Preislerová, T. (1984). *Plavání v pohybovém režimu zdravotně oslabených*. Praha: Univerzita Karlova.

- Renotiérová, M. (2005). Speciální pedagogika osob s postižením hybnosti. In M. Renotiérová, L. Ludíková, et al. *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
- Ticháčková, J., & Kudláček, M. (2007). Plavání osob s tělesným postižením. In Kudláček, M., et al. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vítková, M. (2006). *Somatopedické aspekty*. Brno: Paido.
- Watson, S. (2009). *Spina Bifida*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Winnick, J. P. (2010). *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vágnerová, M. (2004). *Psychologie pro pomáhající profese* (3rd ed.). Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Karolinum.

Internetové bibliografické zdroje:

<http://www.msmt.cz/>

<http://www.halliwick.wz.cz/>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Vybrané karty plavců po realizaci prvního plaveckého programu

Příloha č. 2 Vybrané karty plavců po realizaci pilotně ověřovaném plaveckém programu

Příloha č. 3 Testovací baterie kompenzačně - rehabilitační, kondičně -rehabilitační

Příloha č. 4 Ankety po prvním plaveckém programu

Příloha č. 5 Ankety po pilotním vzdělávacím programu

Příloha č. 6 TC = technická cvičení

Příloha č. 1 Vybrané karty plavců po realizaci prvního plaveckého programu

– zaznamenávají zápis ze strany pedagogického pracovníka a pro srovnání autora metodického manuálu (text označen zeleně kurzívou).

KARTA PLAVCE

Jméno a příjmení: Dan

INDIVIDUÁLNÍ CÍL PLAVCE: prevence zkrácenin, rlx, komplexní zapojení svalových skupin

Dg.: progresivní svalová dystrofie, LMD

Zaměření plavce: rehabilitační

14. 9. 2012 Vstupní diagnostika

Dan sám do bazénu nevrže, když ho podpírám, tak se na hladině udrží. Na břicho být nemůže, nestihne se nadechnout. Plavání by mělo začít relaxací a potom cvičením na zádech.

Nutná dopomoc asistence dvou pedagogických pracovníků (alespoň jeden muž) při vstupu do bazénu, zvládá polohu na zádech s podporou hlavy o dlaň (pro vyšší komfort a korektní splývavou polohu použít neoprenové pomůcky na kolena), pohyb HKK v plném rozsahu v pomalém tempu, na břicho vydrží jen krátkodobě pro slabost svalů krku, výdech u kraje zvládá, pod hladinu s předklonem hlavy.

21.9. Začali jsme relaxačními polohami, zvládá dobře.

Na začátku lekce zvolena pozice medúza, vyvlátí od pasu dolů, seznámení s technickým znakovým cvičením a pomůckami. Při nácviku protipohybových cvičení problém s rotací trupu – pro příští hodinu navrhuji konec záběru doplnit záběrem osmičkovým pro stabilizaci trupu.

29.9. Znakový protipohyb už byl lepší, tolik se ve vodě netočil.

Na začátek lekce zvoleny rlx techniky, opakování protipohybového znaková cvičení, rotace trupu po osmičkovém záběru výrazně menší. Snaha o zapojení DKK, velmi nízká aktivace.

5.10. Rlx techniky, podvodní znaková cvičení obouruč s podporou hlavy o dlaň, opakování výdechů u kraje bazénu. *Při podvodním znaku byla znát evidentní radost Dana z vlastního posunu ve vodě.*

12.10. Opakování dýchání a rlx technik včetně vyvlátí od pasu nahoru s použitím hada, plaveme podvodní znak *soupaž a dobíhaný* s podporou hlavy o dlaň – *nutná lehká dopomoc u vytažení a setrvání ve vytažení (vysplývání).*

19.10. Rlx techniky, *v poloze na břicho izolovaně pohyb DKK*, opora trupu o velkou desku, chvilkově s podporou plavce pod lokty. *Byla nutná razantní dopomoc pro nádech. Tomuto nácviku předcházela domluva, jak bude dýchání probíhat, protože z Danova chování byl evidentní strach z potopení (bez dopomoci není schopen zapojením šijového svalstva extenze hlavy!)*

26.10. Opakování výdechů u kraje bazénu, znaková cvičení protipohybová, pro plavce náročné, nutno prokládat pauzou a vydýcháním. *Z tohoto důvodu bylo na konci hodiny zvoleno klidné vyplavání s podporou učitele.*

9.11. Nácvik celkového zanoření u kraje bazénu s motivační hrou, podvodní znak *soupaž a střídavě. Prodloužení výdechu v poloze na břicho, s výdechem zanoření celého těla, poté nutno odpočinout a vydýchat.*

Rok 2013

4.1 Rlx techniky, podvodní znak s oporou hlavy o hada. *Po vánočních svátcích jsme s Danem opakovali dosavadní zvládnutá technická cvičení – protipohybová znaková a podvodní znaková.*

11. 1. Aqvapark Kravaře.

18.1. Dechová cvičení na břicho, nácvik obrátů (plavec lehce bázlivý, prokládáme hrou), hodně jsme plavali. *Snaha o co největší uplavanou vzdálenost podvodním znakem, při únavě rlx techniky a opakovaně podvodní znak. Pro příští hodinu vhodné zařadit TC podvodní znak s přenosem – přenos provádí učitel (hlídat záklon hlavy a po každém tempu s přenosem vkládat pauzu).*

25. 1. TC na zádech, podvodní znak 25m, dechová cvičení na břicho u schodů, přenos jsem musela Danovi pomáhat. *Podvodní znak s přenosem byl pro Dana zařazen spíš pro zpestření, a to se myslím podařilo. I když už není schopen vyvinout dostatek svalové síly pro přenos paže, provedení pohybu*

1.2. Nemoc

8.2. Nemoc

15.2. Podvodní znak s přenosem, opakování obrátů (dnes plavec zvládnul celý obrat)

22.2. Nemoc (Aqvapark Kravaře)

1.3. Opakování obrátů, TC na břicho protipohybová v rovině pod tělem jedno i obouřuč v poloze na břicho *(tato cvičení plavec vzhledem ke své diagnóze vůbec nesvede, snaha o ponoření celého těla a prodloužení výdechu se současným zjemněním úchopu plavce ve vzpažení.*

8.3. *Skupinové hry*

22.3. Podvodní znak s přenosem, opět kombinujeme se splývavou polohou

29.3. Aqvapark Kravaře

5. 4. nemoc

12.4 nemoc (aqvapark Kravaře)

19.4 rlx polohy, ponoření na břicho *(splývání v leže na břicho s nácvikem klidného dechu), opakování obrátů okolo podélné osy*

26.4 TC na zádech protipohybová *(Dan je schopen podvodním znakem přeplavat bez dopomoci jednu délku bazénu, tedy 25m)*

3.5 plavec unavený, hry s míčkem. *Dan byl ve vodě nejistý i v dovednostech, které měl osvojené. Na dotaz, zda chce plavání ukončit, odpověděl ne. Z těchto důvodů byly zvoleny hry.*

10.5 nemoc

17.5 nemoc

24.5 TC na zádech, *podvodní znak s přenosem s dopomocí, opakování obrátů v horizontální rovině*

31.5 aqvapark Kravaře

7.6 TC na břicho podvodní, dechová cvičení zaměřená na pravidelnost a prodlužování výdechů, *Dan dnes po rozplavání zaplavoval 75m, přičemž na koncích bazénu byl prováděn obrat v horizontální rovině*

14.6. *Dan měl za úkol uplavat za vyučovací hodinu co nejvíce metrů. S průběžným odpočinkem se mu podařilo uplavat 250m!*

21. 6. 2013 Závěrečné zhodnocení

Dan se během roku hodně zlepšil, dneska umí přeplavat celý bazén. Zvládne cvičení na znaku, má rád hry ve vodě.

Celkově zlepšena motorika plavce v bazénu a posílení svalů v oblasti pletence ramenního. Ve splývavé poloze na zádech setrvává chvilku sám, podvodním znakem schopen uplavat 50m bez zastavení. Při TC na znak je patrná snaha o aktivaci DKK, obrat okolo podélné osy oboustranně, zanoření s dopomocí. Na břicho zatím jen splývání s výdechem, pro příští školní rok by měl být schopen nácviku protipohybového i

podvodního kraulového záběru jednoruč i dobihaný. Doporučuji vést plavce k zapojení DKK a k samostatnosti při plavání s pomůckami.

KARTA PLAVCE

Jméno a příjmení: Matěj

INDIVIDUÁLNÍ CÍL PLAVCE: Zvládnout pohyb ve vodě beze strachu, zvládnout splývavou polohu na zádech a podvodní znak s asistencí.

Dg.: DMO kvadruspastická forma

Zaměření plavce: rehabilitační

14. 9. 2012 Vstupní diagnostika:

neplavec, strach z vodního prostředí, pohyb ve vodě pouze s asistentem. Matěj je schopen se s dopomocí postavit a po schodech sejít do bazénu, není tedy třeba využívat bazénový zvedák. Je schopen se ponořit, ale dýchání do vody nezvládá, špatný retní uzávěr.

21. 9. Vozí se na velké polyuretanové desce s asistencí, sbírá hračky po hladině. Pobyt ve vodě cca 10 minut. Matěj se začíná adaptovat na vodní prostředí. První hodina začala vysvětlením, co budeme ve vodě dělat, potom jsme sledovali ostatní plavce, krátce seděli na prvním schodu a potom šli do vody.

Následovalo vyvlátí, poloha skrčenec, nedokáže se uvolnit. Ponoření hlavy do vody dnes nezvládl.

29. 9. Leh na zádech se mu moc nelíbí, nechce ponořit hlavu pod vodu. Splývavá poloha na zádech, ponoření hlavy do vody – schopen ponořit hlavu. Vozí se na velké polyuretanové desce s asistencí, sbírá hračky po hladině. Pobyt ve vodě cca 15 minut.

5. 10. Vyvlátí, poloha skrčenec, méně křečovitý. Vozí se na polyuretanovém válci s asistencí, sbírá hračky po hladině. Pobyt ve vodě cca 20 minut, mizí strach z vody.

12. 10. Vyvlátí, poloha skrčenec, méně křečovitý. Vozí se na polyuretanovém válci s asistencí, sbírá hračky po hladině. Splývavá poloha na břiše s prsovými záběry s výdechy do vody s dopomocí instruktora – nezvládá. Pobyt ve vodě cca 20 minut. Po prvních pokusech o splývavou polohu na břiše, bylo učiteli doporučeno přejít nejdříve na znakovou polohu. Dnes poprvé schopen pěkné splývavé polohy vleže na zádech s prvním pokusy o protipohybová cvičení.

19. 10. Vozí se na polyuretanovém válci s asistencí, závodí s ostatními spolužáky ve sběru hraček na hladině. Cvičení na zádech mu docela šlo. Pobyt ve vodě cca 20 minut. Po úvodní fázi pro prohřátí následovala znaková odporová cvičení, která už dnes zvládal dobře. Pro příští hodinu navrhuji pokračovat v znakovém cvičení, ale už protipohybových.

26. 10. Chybí

2. 11. Chybí

9. 11. Vyvlátí, poloha skrčenec, méně křečovitý. Vleže na zádech položí hlavu do vody. Splývavá poloha na zádech v neoprenu zvládá s dopomocí. Po nemoci byl Matěj opět více nejistý a spastický. Poprvé měl dnes oblečen ¾ 2mm neopren. Vydržel pracovat 30 minut, lehké nadnášení bylo evidentní ve splývavé pozici.

16.11. Pobyt ve vodě cca 30 minut. Dělalí jsme znaková cvičení. Matěj dnes výborně zvládl protipohybová cvičení, přešli jsme tedy na podvodní znak soupaž. Pro příští hodinu doporučuji zkoušet i variantu dobíhanou a střídavě.

23.11. Potápění

30.11. Chybí

7.12. Chybí

14.12. Chybí

22.12 aqvapark Kravaře - vodní hry s asistencí instruktora.

Rok 2013

4. 1. Relaxace ve vodě- uvolňovací polohy, skrčenec.

11. 1. Aquapark Kravaře

18.1. Lovení předmětů nohama v malé hloubce, foukání do vody s pingpongovými míčky. Foukání probíhalo jako příprava na splývavou polohu vleže na břiše.

25.1. Pracovali jsme na břiše, docela mu to šlo. Museli jsme si vysvětlit, že vodu nemá pít. Matěj se rozplaval podvodním znakem soupaž, následovalo splývání na břiše s nácvikem dechu.

1. 2. Technická cvičení odporová vleže na břiše, splývavá poloha s asistentem.

8. 2. Technická cvičení v leže na břiše, podvodní kraul jednoruč.

15. 2. Splývavá poloha vleže na břiše, kraulový kop. Závodí s ostatními spolužáky (závodí v chůzi v malé hloubce s dopomocí učitele, ostatní soutěžící musí dle svého postižení volit chůzi s asistentem, pozadu, ve dvojici na koni pozadu apod.).

22. 2. aquapark Kravaře

1. 3. Začali jsme dělat obraty a docela ho to baví. Po úvodním zahřátí (50m podvodní znak) jsme se začali věnovat obrátům ve vertikále i horizontále. Součástí těchto obrátů byl i nácvik spomocného osmičkového záběru.

8. 3. Potápění

22. 3. Chybí

29. 3. aquapark Kravaře

5. 4. Technická cvičení odporová vleže na zádech, dýchání do vody. Matěj je schopný s dopomocí učitele provést všechny odporová znaková cvičení (soupaž, střídavě, jednoruč, dobíhaný)

12. 4. akvapark Kravaře

19. 4. Relaxace ve vodě- uvolňovací polohy, skrčenec, vyvlátí. Plavali jsme asi 150m. Vzhledem k dobrému naladění Matěje mu byla navrhuta varianta „kolik myslíš, že uplaveš metrů?“. Matěj byl schopen s asistencí, podvodním znakem soupaž uplavat 150m bez zastavení, přičemž i obrátky zvládl na znakem dobíhaným jednoruč.

26. 4. Vozí se na polyuretanovém válci samostatně, závodí s ostatními spolužáky o co nejrychlejší překonání šíře bazénu. Závodí s ostatními spolužáky v chůzi v malé hloubce, sbírání hraček na hladině.

3. 5. Technická cvičení odporová vleže na břiše, splývavá poloha s asistentem.

10. 5. Splývavá poloha na břiše se záběry a s výdechy do vody s dopomocí instruktora. Cílem dnešní hodiny byly technická cvičení vleže na břiše, konkrétně odporová cv. kraulová jednoruč i soupaž. V obou případech bylo ze začátku nutné vést záběr v celém rozsahu.

17. 5. Technická cvičení odporová vleže na břiše, splývavá poloha s asistentem.

24. 5. Chybí

31. 5. Splývavá poloha na břiše s prsovými záběry s výdechy do vody s dopomocí instruktora

7. 6. Chybí

14. 6. Technická cvičení odporová vleže na břiše, hry.

21. 6. Závěrečné zhodnocení

Matěj doposud neměl zkušenost s vodním prostředím. Naučil se překonávat strach z vody. Rád se zabývá lovením předmětů z hladiny, vozí se na velké polyuretanové desce. Doporučuji pokračovat ve výuce plavání hravou formou, osobní asistent plavání je nezbytný.

Cíl, který jsme si na začátku školního roku u Matěje dali, se nám podařilo splnit. Matěj zvládne plaveckou výuku v celém rozsahu vyučovací hodiny, do bazénu se těší. Během roční výuky se naučil plavat podvodním znakem soupaž s dopomocí učitele. Dopomoc

je ale tak malá, že v příštím školním roce by mě Matěj plavat podvodním znakem soupaž sám. Vzhledem ke špatnému retnímu uzávěru jsme měli obavy z plavání na břiše, ale i tuto plaveckou pozici (zejména splývání) zvládá, i když o plynulém dýchání mluvit nelze.

KARTA PLAVCE

Jméno a příjmení: PETR

INDIVIDUÁLNÍ CÍL PLAVCE: znak, prsa, kraul

Dg.: Paraparéza DKK

Zaměření plavce: kondičně rehabilitační

Obsah záznamu vyučovací jednotky:

14. 9. 2012 vstupní diagnostika

Petr se umí na vodu položit sám. Zvládne to na břicho i na zádech. Dýchat mu moc nejde. Kope nohama, ale nemá je natažené. *Petr je schopen do vody sejít s asistencí, ve vodě s dopomocí zaujme splývavou polohu na zádech a na břicho, s dopomocí se přetočí ze zad na břicho, zvládne krátký výdech do vody, potápí se, nezvládá žádný plavecký styl ani modifikaci, Kopání z flexe kolenních kloubů, krátké, není dynamické, pro plavání velmi motivovaný, vody se nebojí. Je zařazen mezi neplavce.*

21. 9. – Relaxační cvičení – vyvlátí, kolotoč, kopání v poloze na zádech na krátké úseky, pak TC znak. *Technická cvičení znaková protipohybová – soupaž a střídavě, plavecké dovednosti – obraty ve vertikále i horizontále, kotoul hravou formou zvládl taky.*

29. 9. – Relaxační cvičení – vyvlátí, medúza, kolotoč- dlouhá doba, než dojde k uvolnění těla v poloze, Petr má snahu neustále polohu kontrolovat. Kopání v poloze na zádech a na břicho při pažích na ramenu asistenta. *V poloze na zádech převažuje pokles pánve a velkým záklonem hlavy se snaží o kompenzaci – ve vyvlátí slovně navádíme. Z polohy na zádech vyzkoušen obrat do polohy na břicho – bez dopomoci, byl schopen se přetočit i s výdechem do vody.*

5. 10. – Relaxační cvičení – ve vyvlátí již více uvolněn, dokáže uvolnit DKK i HKK, hlavu, pak v poloze na zádech osmičkování a práce s polohou těla, kopání, v poloze na břicho dýchání do vody při podpoře pánve,

12. 10. – Relaxační cvičení, splývavá poloha na zádech – *při vzpažení větší nároky na stabilitu těla, koriguje příkopy, ale v poloze vydrží jen krátce, splývavá poloha na břicho – hlava v záklonu, není schopen ještě dlouhého výdechu do vody, není schopen se o vodu dobře opřít, potřebuje oporu a asistenci.*

19. 10. – Začínáme ve splývavé poloze na zádech, *kraulové* kopání – 50m. Asistent dodává pohyb a korekce směru, na 25m obrat na břicho a výdechy do vody ve splývavé poloze na břicho. *TC protipohybová na zádech soupaž.*

26. 10. – Rozplavba na 50m kopáním a osmičkováním v poloze na zádech, pak TC protipohybová soupaž a střídavě na zádech – dělá problém udržet stabilitu těla během pohybu, velké stranové výkyvy. Kombinace s kopáním na šířku bazénu v poloze na zádech.

2. 11. - Rozplavba 50m kopání ve splývavé poloze na zádech – asistence v držení vzpažených paží, *použití bederního neoprenu pro korekci pokleslé pánve, která nutí plavce k trvajícím záklonu hlavy.* Pak 50 v poloze na břicho bez podpory pánve s příkopy dýchání do vody, TC podvodní na zádech – podvodní znak *soupaž, jednoruč i dobíhaný.*

9. 11. – Podvodní znak soupaž – bez zapojení DKK, technika práce paží, nutná dopomoc v držení trupu, velké stranové výkyvy při pohybech paží v záběru u nestabilního trupu – neopre.bederní pás. *Uplaváno 150m.*

16. 11. Potápění

23. 11. – Rozplavba *podvodní znak soupaž* 100m, 100m *podvodní znak dobíhaný*, použity ~~ploutve~~ (*packy*) na ruce pro zefektivnění záběru. DKK volně bez kopu, pak 50

m jen kopání ve splývavé poloze na zádech, *TC protipohybová střídavě v poloze na bříše pod tělem a vedle těla.*

30. 11. – Rozplavba 100m *podvodní znak dobíhaný* – Petr je už schopen zvládnout znak bez dopomoci, jen kontrola jeho směru v dráze, lépe kontroluje hlavu a prostor kolem sebe, *dokáže pracovat s výkyvy trupu během záběru i lépe pracuje pažemi při záběru, v poloze na bříše TC protipohybová soupaž a střídavě neprovádí v celém rozsahu*, krátké výdechy, prokládán plaveckými dovednostmi – vyzkoušen kotoul, lovení puků.

7. 12. – Rozplavba 100m *podvodní znak dobíhaný*, pak dobíhaný znak s přenosem, *v poloze na bříše TC protipohybová střídavě a podvodní*, plavecké dovednosti – obraty, plavání pod vodou na vzdálenost.

14. 12. – Rozplavba 100m, dobíhaný znak s přenosem – *zaměřeno na techniku a dynamiku záběru, s ploutví pro upevnění sekvencí pohybu*, v poloze na bříše TC podvodní – podvodní prsa.

22. 12. – Rozplavba 100m, znak s přenosem soupaž – *fyzicky náročné na delší úseky, vždy na 25m, pak 25 vyplavání dobíhaný znak podvodní*, celkem na 200m – Petr je již ve znaku jistý, je schopen polohu těla kontrolovat během pohybu, zvýšila se síla paží, DKK přikopávají v pohybu, v poloze na bříše vyzkoušena podvodní prsa – *na 1 výdech tři záběry, bez kopu, na krátké úseky, s následným obratem na záda a vyplavání.*

ROK 2013

4. 1. – *Podvodní znak soupaž 100m, podvodní znak dobíhaný 100m, 100m znak s přenosem soupaž, 100m znak s přenosem dobíhaný.*

11. 1. Nemoc

18. 1. – Rozplavba 100m, vyzkoušen znak střídavý s přenosem, na začátku náročné, projevuje se občas dobíhání, ale dále se upevnil vzorec pohybu, *rozložená prsa s výdechem na tři tempa, zvládne již na 50m bez větších obtíží, podvodní kraul dobíhaný s podporou pánve.*

25. 1. – Rozplavba 200m, střídavý znak s přenosem, pak rozložená prsa, zkrácení tempa frekvenčně na jeden výdech 2 tempa, *podvodní kraul dobíhaný bez podpory pánve – asistence při nádechu*

1. 2. – Rozplavba 200m, potom plavání, co uplave. *Pak tedy kondičně 500m střídáním známých plaveckých modifikací, celkem 700m.*

8. 2. – *Podvodní kraul dobíhaný s přenosem- vzhledem ke kopu jsou na ruce kladeny větší nároky na paže, které musejí dávat stylu rytmus a dynamiku, ve chvíli zpomalení a ztrátě tempa dochází k poklesu trupu a Petr musí kompenzovat obratem na záda a zpět, opakuje se nedokončování záběru.*

15. 2. – Střídavý znak s přenosem – měřený čas na 50m (*čas?*), pak rozložená prsa, kde už jen korekce směr, jinak samostatně v dráze, *kraul dobíhaný s přenosem již plně na 25m.*

22. 2. – Návštěva Aqvaparku Kravaře

1. 3. - Měřený čas prsa (*není zapsán*) – celý styl na 25m a 50m, kraul střídavý s přenosem – na krátké úseky.

8. 3. – *Opakování plaveckých modifikací*, opakovali jsme, co se Petr naučil za pololetí – korekce ještě přetrvávajících chyb a pak volné plavání, skoky do vody, potápění.

22. 3. - Potápění

29. 3. – Návštěva Aqvaparku Kravaře

5. 4. – Hry ve vodě, opakování plaveckých dovedností, soutěže s ostatními plavci.

12. 4. – nemoc

19. 4. - Rozplavba – 150m známé styly s dopomocí, *TC na bříše podvodní – dobíhaný kraul, dobíhaný kraul s přenosem – zkoušeno bez asistence do nádechu*, trénink s deskou na LHK a PHK, s nasazením *ploutví (pacek) pro zvýšení dynamiky záběru*. Vyplavání – *dobíhaný znak s přenosem, s přenosem soupaž celkem na 200m*.

26. 4. – nemoc

3. 5. - Rozplavba – *100m znak dobíhaný s přenosem, 50m znak s přenosem soupaž*. TC – kraul dobíhaný s přenosem – s deskou trénink LHK a PHK vždy na vzdálenost 25m, *celkem 100m* – plaval více samostatně, učitel pouze pomáhal se směrem, ale jinak zaměřeno samostatně, vyplavání – relaxační cvičení.

10. 5. - Rozplavba – 150m dle vlastního výběru – dále zaměřen vytrvalostně – na 500m střídání různých stylů, které již ovládá, vyplavání – relaxační cvičení.

17. 5. – nemoc

24. 5. – Rozplavba – 150m znak s přenosem soupaž a střídavě. TC – podvodní prsa na 50m, kraul dobíhaný s přenosem s ploutvemi, výuka vedena k co možná největší samostatnosti – zvládá na krátké úseky, vyplavání – hry ve vodě, relaxační cvičení.

31. 5. - aqvapark Kravaře

7. 6. – nemoc

14. 6. – *Petr měl za úkol uplavat během vyučovací hodiny (čistého času cca 30 minut). Volba odpočinku byla individuální, měl se jen snažit zvolit takové tempo, aby plaval co možná maximálně souvisle*. Petr za hodinu uplavál 750m.

21. 6. 2013 **Závěrečné zhodnocení**

Peťa je *schopen do vody sejít s asistencí jednoho člověka, ve vodě bez dopomoci zaujme splývavou polohu na zádech i na bříše, samostatně se přetočí ze zad na břicho, zvládne dlouhý kvalitní výdech do vody, potápí se, zvládá samostatně střídavý znak s přenosem, podvodní kraul s asistencí do nádechu*, umí prsa, kopání krátké, pro plavání velmi motivovaný. Uplave samostatně - prsa – celý styl na 50m, kraul dobíhaný s přenosem – 50m asistence do nádechu občas, střídavý znak s přenosem na 50m, obraty na bloku, výdechy do vody.

Příloha č. 2 Vybrané karty plavců po realizaci pilotně ověřovaném plaveckém programu

KARTA PLAVCE

Jméno a příjmení: Lucie

INDIVIDUÁLNÍ CÍL PLAVCE: samostatně zvládnout - střídavý znak s přenosem, podvodní kraul, prsa

Dg.: DMO spastická – diparéza, vada řeči

Zaměření plavce: kompenzačně rehabilitační

11. 9. 2013 (vstupní diagnostika)

Vstup do bazénu probíhá s dopomocí učitele, ve vodě nejistá, hlavu neponoří, bez asistence neprovede splývavou polohu na zádech ani na břiše. V poloze na břiše nevydechne do vody, neponoří obličej do vody. Při pohybu ve vodě vyžaduje neustálou přítomnost učitele, kop – střídání DKK, při úsilí velká flexe v kyčelních kloubech a změna polohy pánve- nezvládá kontrolovat. *Jiné plavecké dovednosti netestovány, vzhledem k velké nejistotě ve vodě. Lucie byla zařazena do skupiny neplavců – individuální výuka.*

V rámci testovací baterie schopna zvládnout pouze opakovaný výdech s ponořením úst. Pro další nácvik doporučuji vyzkoušet bederní pás pro korekci splývavé polohy na zádech.

Vyzkoušena relaxační cvičení v poloze na zádech – vyvlátí od pasu dolů, od pasu nahoru, chůze po dně s asistencí, foukání na vodu u bloku, polévání obličej.

18. 9. – Před vstupem polévání, po vstupu do polohy na zádech a relaxační cvičení. V poloze na zádech vyzkoušena protipohybová cvičení – Lucka potřebuje podporu v oblasti hlavy pro jistotu ve vodě, ale je schopna už nereagovat bázně na vodu na obličej, je schopna provést TC *znaková* protipohybová soupaž – zlepšila se kontrola těla ve splývavé poloze na zádech. Na konci zapojena chůze po dně kolem břehu.

25. 9. – Po vstupu do bazénu u bloku vyzkoušeno fouknutí na vodu, pak ponoření obličej, přetrvává počáteční obava bez výdechu do vody, ale pak je už schopna namočit obličej po čelo, krátce, bez výdechu. Pak do splývavé polohy na zádech a TC protipohybová, soupaž, pak TC střídavě. Pak vyzkoušena poloha na břiše s podporou nudle pod pánví, velké svalové napětí v poloze, poloha vyzkoušena jen krátce, přechod do polohy na břiše veden obratem horizontálně. Na konci opět zapojena chůze.

2. 10. – Po vstupu do bazénu rozplavání v poloze na zádech kopáním – 50m, asistence v oblasti týla, HKK podél těla. Pak trénink osmičkování (*dopomocným osmičkovým záběrem*) rukou u těla a pak vyzkoušeno při pohybu – 50m na zádech kopání, osmičkováním (*dopomocným osmičkovým záběrem*) vedena ke kontrole polohy těla. TC protipohybová na zádech – soupaž a střídavě. Soupaž je již schopna zvládnout samostatně, jen s dohledem. Střídavě ještě s dopomocí, ale zvládá lépe kontrolovat změny polohy těla, lépe kontroluje pánev a polohu hlavy. Na konci hodiny chůze a hry s dalšími plavci – spadla lžička, kde je schopna již s pomocí se ponořit pod vodu.

9. 10. – Rozplavání 50 m kopáním na zádech, vedena k dohmatu na bloku, pak v poloze na břiše dýchání do vody- podpora pánve nudlí, výdechy nejdříve krátké, pak prodloužené i s ponořením obličej, vedena k rytmickým výdechům v poloze na břiše, vyzkoušeny aktivní obraty z polohy na břiše do polohy na zádech, byla schopna vždy provést se záklonem hlavy, bez výdechu do vody, nutná velká asistence.

16. 10. – Rozplavání v poloze na zádech kopáním, pak podvodní TC na zádech – dopomoc v oblasti týla, již nevádí voda přes obličej, zvládá koordinaci pohybu paží a kontroly těla ve vodě, dobrá splývavá poloha. Vyzkoušen podvodní znak na 50m, pak chůze, dýchání do vody u bloku.

23. 10. – Rozplavání podvodním znakem soupaž 50m, pak v poloze na břiše dýchání do vody bez podpory pánve, jen bederní neopren, postupně ubírána podpora paží a podpora do nádechu, v konečném výsledku schopna udržet splývavou polohu na břiše s pravidelným dýcháním do vody při asistenci držení za její ruce. Zaměřujeme se na správné provedení záběru a hlavně ostrý loket. Když je pohyb doprovázen slově, tak si ostrý loket pohlídá. Pak 50 m kopání v poloze na zádech a 50m podvodní znak – nutné opakovat protažení paží, spojení rukou v protažení. Na konci zapojena chůze kolem břehu.

30. 10. – Rozplavba podvodní znak 100m (*u Lucie jde vidět rychlý pokrok, který umožňuje podvodní znak*), vždy na 25 m střídání kopání v poloze na zádech a podvodní znak, s dohmaty na bloku, pak na 100m – vždy na 25 podvodní znak a pak samostatně obrat na břicho a dýchání do vody s asistencí. TC protipohybová na břiše – pohyby paží krátké, obavy z nových věcí, výdechy do vody krátké, nutná velká pomoc do nádechu.

6. 11. – Na začátku potápění – s oporou u bloku s dlouhým výdechem pod vodu, zmenšila se obava z vody. Pak 100m rozplavání podvodní znak soupaž. Pak vyzkoušen podvodní znak dobíhaný – vyzkoušeno na 100m pro upevnění změny pohybu paží a koordinaci, pak na 100m vyzkoušeno střídání podvodní znaku soupaž a dobíhaného vždy po 25 m, pak obratem do polohy na břiše a TC protipohybová soupaž, střídavě, zmenšila se obava z nového a prodloužil se výdech do vody a zlepšil se pohyb paží. Vyplavání podvodní znak soupaž 50m.

13. 11. – Rozplavání 100m – střídání podvodní znak soupaž a dobíhaný podvodní, bez asistence – jen kontrola směru. Pak na 50m vyzkoušeny obraty – vždy v polovině bazénu obrat *horizontálně* ze zad na břicho a dokončení bazénu.

20. 11. – Rozplavba 100m – střídáním podvodního znaku dobíhaného a kopáním ve splývavé poloze na zádech. Pak vyzkoušen dobíhaný znak s přenosem – dělá problémy výkyvy polohy těla při záběru paží, podpora pánve neoprenovým bederním pásem, vyzkoušeno na 100m dobíhaný znak s přenosem PHK a LHK. Vyzkoušen dobíhaný znak s přenosem soupaž- náročná na silovou práci HKK, jen na krátkou vzdálenost při kombinaci s polohou na břiše a rozlož.p. Na konci zapojeno na krátké vzdálenosti kopání.

27. 11. – Rozplavba 100m – střídání známých dovedností, pak na 100m dobíhaný znak s přenosem a s přenosem soupaž, zapojení ploutve na ruce pro zrychlení záběru, zlepšení dynamiky. Lucka zatím bojuje s koordinací těla a pohybem paží, pažím chybí dynamika v záběru, rychle se unaví, střídáme s podvodním znakem soupaž pro odpočinek.

4. 12. – Rozplavání 100m dobíhaného znaku s přenosem v kombinaci s podvodními prsy. Během prsou již potřebuje lehkou pomoc při nádechu, ale jinak je schopna samostatně uplavat 50 m. Pak vyzkoušen střídavý znak, ale jen na krátké vzdálenosti v kombinaci se znakem dobíhaným s přenosem. Také ve znaku soupažném s přenosem se prodlužují uplavané metry.

11. 12. – Rozplavba samostatně v dráze na 100m a pak měření časů na 25 m – prsa rozložená, znak s přenosem soupaž pro orientaci pro další plavecký cíl na rok 2014. Vyplavání střídáním stylů, které už Lucka ovládá. Vyzkoušeny rychlostní úseky – vždy 25m znak s přenosem soupaž dynamicky, 25 vyplavání, celkem 300m, pak únava a jen krátké vyplavání.

18. 12. – zahájeno plaveckými dovednostmi – obraty, kotouly, obraty přes břicho, podplavávání obručí. Pak 100m znak podvodní soupaž, 100m podvodní znak dobíhaný,

100m dobíhaný znak s přenosem, 100m znak s přenosem soupaž, 100m střídavý, 100m podvodní prsa.

ROK 2014

15. 1. - Rozplavba 100m znak s přenosem soupaž, pak zkoušena prsa – celý způsob, potřeba dopomoc při nádechu, ale schopna uplavat 25m. Zcela samostatně může uplavat 25m bez asistence do nádechu jen při třech záběrech na jeden výdech. Stále přetrvává dobíhání, ale během uplavaných metrů se již projevuje střídání končetin

22. 1. - Rozplavba znak a prsa – kombinace na 25m, samostatně v dráze, pak na 300m kombinace znaku soupaž s přenosem a dobíhaného s přenosem, kopání a chůze pro procvičení DKK na konci hodiny. Opakování jednotlivých TC protipohybových na zádech soupaž a střídavě, pak podvodních na zádech, podvodní znak soupaž a dobíhaný, dobíhaný s přenosem a soupaž s přenosem, ukončeno obraty na blocích a vyplavání.

29. 1. - Opakování jednotlivých TC na bříše – protipohybová soupaž a střídavě, soupaž, podvodní cvičení, pak prsa – tři tempa na jeden výdech, jak Lucce nejlépe vyhovuje pro komplexní zvládnutí tohoto stylu. Závodů s dalšími plavci v různých plaveckých modifikacích, chůze po dně, proplavování obručí.

5. 2. - Rozplavání – 50m kopání na zádech, 50m s destičkou dýchání do vody, 50m střídavý znak, 50m rozložená prsa. TC – opakování protipohybových a podvodních na zádech, 100m podvodní znak dobíhaný, 100m dobíhaný znak s přenosem, 100m střídavý s ploutvičkami. Vyplavání – potápění se pro puký, kopání v poloze na bříše a na zádech

19. 2. – Rozplavání – 100m střídavý znak s přenosem se zapojením kopání – vážne vzájemná koordinace pohybu, při kopání nedotahovány záběry paží, dále 100m rozložená prsa – na delší vzdálenosti se projevuje rychle únava, nutná asistence do nádechu, nezvládne sama. Vyplavání – proplavování obručí, lovení puků, 100m znak podvodní dobíhaný.

26. 2. – Rozplavání – 100m střídavý znak, trenér mimo dráhu, jen korekce ze břehu, 100m rozložená prsa – asistence do nádechu. TC podvodní na bříše – podvodní prsa, zkoušen výdech na dva záběry a bez asistence do nádechu, zvládne jen na krátký úsek, bez kvalitního prodloužení z ramen, ale daří se nadechnout nad vodou bez dopomoci, prokládáno úseky s obratem na záda a podvodním znakem, aby si odpočinula, ale vedena, aby prováděla zcela samostatně. Vyplavání – hry a kopání na zádech.

5. 3. - Rozplavání – 50m kopání na zádech ve splývavé poloze, s osmičkováním u těla, 50 kopání s destičkou na bříše a dýcháním do vody, 50 rozložená prsa – vedena co nejvíce samostatně do nádechu, 50m střídavý znak s přenosem. TC – rozložená prsa samostatně, protipohybová na bříše – pod tělem. Díky zvládnutí nádechu v poloze na bříše schopna kvalitně provádět TC, dále jen krátce vyzkoušen kraul, bez přenosu. Vyplavání 100m znak střídavý.

12. 3. - Nemoc

19. 3. - Rozplavání – 200m rozložená prsa, střídavý znak. TC podvodní na bříše – kraulová, vyzkoušen přenos ruky v několika tempech, ale zatím není propulze, pohyb pomalý, problémy do nádechu, vyplavání – plavání mezi obručemi, plavání pod vodou na úseky.

26. 3. – Potápění

2. 4. – Rozplavání – 100m rozložená prsa samostatně, trenér na břehu, 100m znak soupaž s přenosem. TC – podvodní kraul, kraul s přenosem dobíhaný – daří se již lépe udržet se na hladině při přenosu, učíme se nádech do strany, aby nedocházelo k velkým

rotacím trupu, které se špatně koordinují, nezapojujeme kop, vedeno na dynamice paží – trenér dodává rychlost vedením, vyplavání – hry s ostatními plavci.

9. 4. – Rozplavání – 100m rozložená prsa, 50m dobíhaný kraul s přenosem s dopomocí, 100m znak střídavý s přenosem, TC – opakování protipohybových a podvodních cvičení na bříše i na zádech, znak s přenosem soupaž na rychlé a pomalé úseky – celkem 300m, vyplavání- kopání na zádech, lovení puků.

16. 4. - Rozplavání – 200m kombinace všech modifikací znaku, TC – kraul dobíhaný s přenosem, zkoušeno bez dopomoci do nádechu, pak rychlostní úseky na rozložená prsa – celkem 300m, vyplavání – kopání na zádech, skoky do vody, hry s ostatními plavci.

23. 4. - Rozplavání – 200m kombinace dle vlastního výběru, měřené časy na 50m – střídavý znak s přenosem, rozložená prsa, kraul s přenosem dobíhaný, vyplavání – 200m.

30. 4. – Rozplavání 100, 100m znak s přenosem obouruč, 100m znak s přenosem dobíhaný, 100m znak střídavý s přenosem, 100m podvodní prsa na dva záběry jeden výdech, 100m celý styl prsa, vyplavání.

14. 5. – Rozplavání 100m dle vlastního výběru – střídání známých plaveckých modifikací, TC – podvodní kraul – s deskou nácvik vedení ruky, výdech do vody, nádech nad vodou, prokládáno vždy na 50m střídavý znak s přenosem, vyplavání 100m.

21. 5. – Rozplavání 150m, TC – podvodní kraul, prozatím přetrvává špatné vytažení paží v záběru, není dobrá splývavá poloha, vlivem špatné koordinace náročného pohybu v záběru, ale motivovaná zvládnout, snaží se provádět co nejlépe, vyplavání 100m.

28. 5. – *Potápění*

4. 6. – Rozplavání 150m, znak střídavý s přenosem – rychlé a pomalé úseky, práce s tempem, rychlost odhaluje technické chyby, které je vedena kontrolovat a eliminovat, vyplavání – hry ve vodě s ostatními plavci.

11. 6. – Nemoc

18. 6. – Opakování všech dosavadních naučených modifikací, vyzkoušena práce s tempem, kopání v poloze na bříše a na zádech, opakování splývavých poloh, hry ve vodě.

25. 6. - *výstupní diagnostika*

V současné době schopna na 50m podvodní znak dobíhaný, 50m znak s přenosem soupaž, na 50m střídavý znak s přenosem s přikopáváním, výdechy v poloze na bříše, podvodní prsa rozložená na 50m, celý styl prsa na 25m bez kopu, podvodní kraul na 25m s přikopnutím, 15m celý styl kraul. Stanovené cíle byly navrženy vhodně a jsou splněny.

KARTA PLAVCE

Jméno a příjmení: Dominik

INDIVIDUÁLNÍ CÍL PLAVCE: Samostatně zvládnout plavecké styly - znak soupaž s přenosem, rozložená prsa, kraul jednoruč, plavecké dovednosti – obrátky na bloku, starty

Dg.: DMO hemiparetická forma

Zaměření plavce: kompenzačně rehabilitační

11. 9. 2013 (vstupní diagnostika)

Dominik je chopen do vody sejít sám, ve vodě zaujme splývavou polohu na zádech a na břiše, s dopomocí se přetočí ze zad na břicho, zvládne výdech do vody, potápí se, nezvládá žádný plavecký styl ani modifikaci, problémy s uložením těla na vodě, špatně koordinuje změny polohy, kopání jen velmi krátké, není dynamické, pro plavání velmi motivovaný, vody se nebojí, začínáme relaxačním cvičením v poloze na zádech – vyvlátí, medúza, zkoušíme pomalé pohyby HKK a pracujeme s vnímáním změny polohy těla během pohybu, pomoc podporou těla neopren. bederním pásem. Dominik je zařazen do skupiny neplavců.

18. 9. – Relaxační cvičení – vyvlátí, kolotoč, pak TC na zádech protipohybová – soupaž a střídavě, v relaxačních cvičeních je schopen již více pracovat s tělem, v medúze již setrvá sám i delší časový úsek.

25. 9. – Relaxační cvičení – vyvlátí, medúza, kolotoč- z polohy na zádech vyzkoušen obrat do polohy na břicho – s dopomocí a pak veden k provedení samostatně, byl schopen se přetočit i s výdechem do vody, v poloze na břiše dýchání do vody, veden k dlouhému pravidelnému výdechu do vody.

2. 10. – Relaxační cvičení, splývavá poloha na zádech – při vzpažení větší nároky na stabilitu těla, koriguje velmi dobře, v poloze vydrží krátce, splývavá poloha na břiše – *hlava v záklonu*, není schopen ještě dlouhého výdechu do vody, není schopen se o vodu dobře opřít, potřebuje oporu a asistenci.

Začínáme ve splývavé poloze na zádech, zkoušíme kopání, co je možné. Asistent dodává pohyb a korekce směru, na 25m obrat na břicho a výdechy do vody ve splývavé poloze na břiše. TC protipohybová i podvodní na zádech *soupaž, střídavě a dobíhaný*.

9. 10. – TC protipohybová soupaž a střídavě na zádech – dělá problém udržet stabilitu těla během pohybu, velké stranové výkyvy, ale snaží se opakovaně upevnit vzor pohybu a ke konci již provádí dobře, v plném rozsahu pohybu.

TC podvodní na zádech – podvodní znak – zatím pomalé záběry, tělo podporu neopre.bederní pás, celkem na 100m v kombinaci s polohou na břiše při samostatném obratu – *jak v horizontále, tak vertikále*.

16. 10. – Podvodní znak soupaž – bez zapojení DKK, technika práce paží, nutná dopomoc v držení trupu, stranové výkyvy při pohybech paží se ještě nedaří plně korigovat - 150m.

Podvodní znak 50m bez kopání, podvodní znak dobíhaný 50m, dýchání v poloze na břiše – TC protipohybová na břiše soupaž.

23. 10. – Rozplavba podvodní znak soupaž 100m, 100m podvodní znak dobíhaný, DKK volně bez kopu, TC protipohyb. střídavě a soupaž v poloze na břiše pod tělem a vedle těla, dýchání do vody.

Rozplavba 100m podvodní znak dobíhaný – *je už schopen zvládnout znak bez dopomoci, jen kontrola jeho směru v dráze*, lépe kontroluje hlavu a prostor kolem sebe, dokáže pracovat s výkyvy trupu během záběru i lépe pracuje pažemi při záběru,

*v poloze na břicho TC protipohybová soupaž a střídavě neprovádí v celém rozsahu, krátké výdechy, prokládán plaveckými dovednostmi – vyzkoušen kotoul, lovení puků.***30. 10.** – Rozplavba 50m podvodní znak dobíhaný, 50m podvodní znak soupaž – poklesy pánve v poloze minimální, už není, došlo celkově k protažení trupu v ose v poloze a k jeho zpevnění. V poloze na břicho podvodní TC – podvodní prsa, zkoušíme na jeden výdech 4 tempa.

6. 11. – Rozplavba 100m, znak s přenosem soupaž (*Dominik je schopný si pro přenos soupaž fixovat paretickou horní končetinu*) – fyzicky náročné na delší úseky, vždy na 25m, pak 25 vyplavání dobíhaný znak podvodní, celkem na 200m – Dominik je již ve znaku jistý, je schopen polohu těla kontrolovat během pohybu, zvýšila se síla paží, DKK přikopávají v pohybu, v poloze na břicho vyzkoušena podvodní prsa – krátké úseky, s následným obratem na záda a vyplavání.

Podvodní znak soupaž 100m, podvodní znak dobíhaný 100m, 100m znak s přenosem soupaž, 100m znak s přenosem dobíhaný.

13. 11. – Rozplavba 100m samostatně v dráze, pak TC protipohybová na břicho pod tělem, podvodní kraulová, rozložená prsa.

Rozplavba 100m, vyzkoušen znak střídavý s přenosem, na začátku náročné, projevuje se občas dobíhání, dále se upevnil vzorec pohybu, rozložená prsa s výdechem na tři tempa, zvládne již na 25 m bez větších obtíží, podvodní kraul dobíhaný s podporou pánve.

20. 11. – *Dominik dělá velké pokroky a je možné ho zařadit do skupiny „hraniční plavci“.*

27. 11. – Potápění

4. 12. – Zkoušíme prsa – celý styl na 25m, kraul dobíhaný s přenosem – 25m, střídavý znak s přenosem na 50m, prokládáme technickými dovednostmi.

11. 12. – Opakování plaveckých modifikací, které se naučil za pololetí – korekce ještě přetrvávajících chyb a pak volné plavání, potápění, lovení puků.

18. 12. – Opakování plaveckých dovedností, soutěže s ostatními plavci.

ROK 2014

15. 1. - - Rozplavba – 150m známé styly s dopomocí, TC na břicho podvodní – dobíhaný kraul, dobíhaný kraul s přenosem – zkoušeno bez asistence do nádechu, trénink s deskou na LHK a PHK, s nasazením ploutví pro zvýšení dynamiky záběru. Vyplavání – dobíhaný znak s přenosem, s přenosem soupaž celkem na 200m.

22. 1.

29. 1. Zkoušeny rychlostní úseky pro práci s tempem, přišla rychlá únava, relaxační cvičení, dýchání do vody na břicho – rychlostní úseky celkem na 200m.

5. 2. - Rozplavba – 150m, TC a opakování známých dovedností.

Rozplavba – 150m znak s přenosem soupaž a střídavě. TC – podvodní prsa na 50m, kraul dobíhaný s přenosem s ploutvemi, veden k co možná největší samostatnosti – zvládá na krátké úseky, vyplavání – hry ve vodě, relaxační cvičení.

19. 2. – Rozplavba – 100m střídavý znak s přenosem v kombinaci se znakem s přenosem soupaž, TC – protipohybová na břicho pod tělem a podvodní kraulová – záběr se zlepšuje, ale stále chybí dynamika, vedené pohybu ještě není kvalitní, pomalé, vyplavání relaxační cvičení.

Podvodní kraul dobíhaný – práce s dynamikou záběru, ploutve na ruce, zvyšuje se fyzická kondice a síla paží, je již schopen lépe frekvenčně plavat, ale zatím je na krátké vzdálenosti.

26. 2. Nemoc

5. 3. Nemoc

12. 3. - Rozplavání 100m, vytrvalostní trénink – celkem na 300m, střídání stylů, fyzicky náročné, pak vyplavání relaxační cvičení.

19. 3. - Prsa – celý styl na 25m, pak nutné odpočinek u bloku a dýchání do vody pro zklidnění, kraul dobíhaný s přenosem – 25m, střídavý znak s přenosem na 50m, prokládáme technickými dovednostmi.

26. 3. – TC opakování ve splývavých polohách, opakování všech plaveckých modifikací

2. 4. – Prsa – celý styl na 50m, kraul dobíhaný s přenosem – 50m, střídavý znak s přenosem na 50m, prokládáme obraty na bloku, výdechy do vody. Vytrvalostní trénink – s ploutvemi na 300m – znak s přenosem soupaž a podvodní prsa.

9. 4.

16. 4. - Rozplavání, soutěže s dalšími plavci, plavání mezi obručemi, potápění. Rozplavba – 150m znak střídavý s přenosem, TC – kraul celý styl – s dopomocí do nádechu.

23. 4. – *nemocen.*

30. 4. – Rozplavání, soutěže s dalšími plavci, plavání mezi obručemi, potápění. Bez výraznějších změn.

14. 5.

21. 5. – Opakování techniky jednotlivých stylů.

28. 5. – Potápění.

4. 6. – Opakování technický dovedností, hry s ostatními plavci.

11. 6. Potápění

18. 6. – Opakování plaveckých modifikací, dovedností, soutěže s ostatními plavci.

25. 6. - **výstupní diagnostika**

Dominik je schopen do vody sejít samostatně, ve vodě bez dopomoci zaujme splývavou polohu na zádech i na břiše, samostatně se přetočí ze zad na břicho, zvládne dlouhý kvalitní výdech do vody, potápí se, zvládá samostatně střídavý znak s přenosem, podvodní kraul s asistencí do nádechu, prsa, kopání krátké, pro plavání velmi motivovaný. Uplave samostatně - prsa – celý styl na 50m, kraul jednoruč s přenosem – 25m, znak soupaž s přenosem, obraty na bloku, výdechy do vody. Dominik nás v průběhu roku překvapil tím, jak velmi rychle učil a zlepšoval. Díky tomu mohl být v průběhu školního roku přeřazen ze skupiny „neplavců“ do „hraničních plavců“. Stanovené cíle byly stanoveny reálně a splněny úplně parádně ☺.

KARTA PLAVCE

Jméno a příjmení: Miroslav

INDIVIDUÁLNÍ CÍL PLAVCE: technicky zdokonalit prsa a kraul, naučit znak, obraty a startovní pozice, zlepšit kondici

Diagnóza: neurofibromatóza, astma, alergie, ADHD, LMD

Zaměření plavce: kondičně rehabilitační

11. 9. 2013 Vstupní diagnostika

Vstup do bazénu bez dopomoci, zvládne skok do vody, lokomoce po bazénu bez dopomoci, zvládá plavecký styl prsa bez výdechu do vody, plavecký styl kraul bez ponoření hlavy, uplave 50m rekreačně, znak ani delfin nikdy neplaval. Mirek byl zařazen do skupiny plavců.

V rámci testovací baterie schopen byl Mirek schopen provést všechna Při testování rychlosti uplaval 25m prsa za 28s, kraula za 26s.

18. 9. rozplavání prsa 50m, nácvik výdechů do vody u okraje bazénu a prsového kopu, plavec zvládá 2 tempa dobře bez zapojení HKK, poté opět špatná technika.

25. 9. rozplavání kraul 25m, prsa 25m, technická cvičení na prsový kop na břicho i zádech na kraji bazénu. Dechová cvičení, zvládá prodloužený výdech, prsa 25m zaměřené na techniku kopu DKK.

2. 10. Rozplavání 25m prsa, 25m kraul, podvodní prsová cvičení zvládá jednoruč, přetahuje střední linii, protipohybová cvičení kraul jednoruč.

9. 10. Dechová cvičení, prsová cvičení plavcem oblíbené, 50m volně, 25m podvodní prsa s pravidelným výdechem.

16. 10. Nácvik kraulového a znakového kopu, opakování techniky kopu, zmírnění flexe kolen, 50m volně, 50m technická cvičení kraul.

23. 10. 50m volně opakování kopu, protipohybová znak cvičení obouruč, nutno hlídat bradu a synchronizovat HKK.

30. 10. Beze změn

6. 11. Rozplavání, technicky podvodní kraul, skoky do vody, opakování kopů (P,Z,K).

13. 11. Plaveme 100m volně, proloženo technickým znakovým cvičením, 50 m prsa.

20. 11. 100m volně, hry zaměřené na potápění.

27. 11. Potápění.

4. 12. Dnes plavec unavený, nesoustředěný, hry a rlx polohy.

11. 12. Nemoc.

18. 12. Opakování plaveckých dovedností, soutěže s ostatními plavci.

Rok 2014

15. 1. Opakování kraulového a prsového kopu, obrátů okolo podélné osy.

22. 1. Nemoc.

29. 1. Nemoc.

5. 2. Po dlouhé nemoci bez chuti, plaveme 100m volně, proloženo technickým znakovým cvičením.

19. 2. Volná rozplavba. Skoky do vody formou hry.

26. 2. Rozplavání, technicky podvodní kraul, skoky do vody, opakování kopů (P,Z,K)

5. 3. TC na zádech (podvodní), přidány hry.

22. 3. Beze změn

12. 3. Nemoc.

19. 3. Nemoc.

26.3. Po nemoci evidentně slabší. Nechali jsme Mirka rozplavat 100m, potom se vyplaval a sám si řekl, že půjde pomoci učitelům do skupinového plavání.

2. 4. Dnes jsme zkoušeli koordinační cvičení s deskou. Šlo vidět, že ho to chvíli rozhazuje, ale po dvou bazénech byl schopen si na ty hlavní principy (dotažení, vysplývání) myslet.

9. 4. TC na zádech (podvodní jednoruč i obouruč), skoky do vody z kraje bazénu.

16. 4. Beze změn

23. 4. TC na zádech protipohybová, skoky do vody, opakování obrátů.

30. 4. TC na břicho (podvodní vedené pod tělem), zkoušíme záběr s nádechem do strany. Hry zaměřené na skoky do vody, zlepšení techniky prsového kopu. Plavání s deskou kraulový a prsový kop, na zádech s deskou uleží s dopomocí.

14. 5. Dechová cvičení, skoky do vody, prsový a kraulový kop při plavání s deskou. TC na zádech, znakový záběr s jednou HK ve vzpažení, 25m prsa samostatně. Dnes jsme zkoušeli plavat na čas, Miki uplaval 25m kraul za 23s, způsobem prsa 25s.

21. 5. dechová cvičení v poloze na břicho při prsovém záběru, snaha o zpomalení pohybu a prodloužení výdechu. Samostatně 25m prsa, TC na zádech protipohybová a podvodní, techniky kopu.

28. 5. Potápění.

4. 6. 50m volně, opakování TC kraul, prsa (prsové jedno i obouruč zvládá, hlídat včasné zalomení v loktech, u kraulového nepřetahovat střední linii), v obrazech okolo podélné osy zlepšena pozice hlavy.

11. 6. Potápění.

18. 6. 50m volně, opakování TC na zádech (zvládá podvodní znak dobíhaný, znak s přenosem s obtížemi, lehká inkoordinace při zapojení DKK). Opakování plaveckých modifikací, dovedností, na závěr soutěže s ostatními plavci.

25. 6. Výstupní diagnostika

Zlepšení kondice plavce a jistoty v ve vodě, již zvládá obě splývavé polohy (na břicho krátkodobě), uplave samostatně prsa 50m (nádech neprovádí při každém záběru), kraul s nádechem vpřed, občas nádech stranou, znak 25m zvládne, ale je neoblíbený. V obrazech se zaměřit na polohu hlavy, u TC kraul zapojení DKK se správnou technikou kopu, cvičení zaměřené na výdrž pod hladinou, nádech stranou u plav. stylu kraul, nácvik plav. styl delfin. Myslím, že cíle jsme splnili, škoda že Mirek už pokračovat nemůže (9. třída), protože ho plavání baví a hodně se zlepšil

Příloha č. 3 Testovací baterie kompenzačně - rehabilitační

Dýchání v ležení	opakovaný výdech s ponořením úst		a/n
	opakovaný výdech s ponořením obličeje		a/n
Samostatná splývavá poloha:	na zádech		a/n
	na břiše		a/n
Obraty:	podélná osa	znak/břicho	a/n
		břicho/znak	a/n
	příčná osa	znak/břicho	a/n
		břicho/znak	a/n
s dopomocí:	Znak	podvodní soupaž	a/n
		podvodní dobíhaný	a/n
		dobíhaný s přenosem	a/n
		soupažný s přenosem	a/n
		střídavý s přenosem	a/n
s dopomocí, nádech:	Prsa	rozložená	a/n
		celý způsob	a/n
s dopomocí, nádech	Kraul	podvodní dobíhaný	a/n
		podvodní střídavý	a/n
		dobíhaný s přenosem	a/n
		střídavý s přenosem	a/n
s dopomocí, nádech	Delfin	podvodní	a/n

		rozložený	a/n
		celý způsob	a/n
samostatný nádech:	Taktovka		a/n
	Prsový		a/n
	Kraulový		a/n
	Delfínový		a/n
samostatně 25 metrů:	Znak	podvodní	soupažný, dobíhaný
		s přenosem	soupažný, dobíhaný, střídavý
	Prsa		a/n
	Kraul		dobíhaný
			střídavý
	Delfin		a/n
Kopy:	znakový	propulse	a/n
		rehabilitačně	a/n
	Kraulový	propulse	a/n
		rehabilitačně	a/n
	Prsový	propulse	a/n
		rehabilitačně	a/n
	delfínový	propulse	a/n
		rehabilitačně	a/n
	delfínový na znaku	propulse	a/n
		rehabilitačně	a/n

Testovací baterie kondičně - rehabilitační

ZNAK	samostatně:	podvodní soupaž	12.5; 25
		podvodní dobíhaný	12.5; 25
		dobíhaný s přenosem	12.5; 25
		soupažný s přenosem	12.5; 25
		střídavý s přenosem	12.5; 25
	obrátky:	na zádech	a/n
		sbalená na zádech	a/n
		kyvadlová	a/n
		kotoulová	a/n
	starty:	samostatně	a/n
		s asistencí	
	kop:		a/n
PRSA	nádech:	taktovka	a/n
		prsový	a/n
	samostatně:	rozložená	a/n
		celý způsob	12.5; 25
	obrátky:	v poloze na prsou	a/n
		kyvadlová	a/n
	starty:	z vody samostatně	a/n
		z vody s asistencí	

		se skokem samostatně	z bloku, z břehu
		se skokem s asistencí	dopomoc na blok, držení na bloku
	kop:		a/n
KRAUL	nádech:	kraulový	a/n
	samostatně:	podvodní dobíhaný	a/n
		podvodní střídavý	a/n
		dobíhaný s přenosem	12.5; 25
		střídavý s přenosem	12.5; 25
	obrátky:	v poloze na prsou	a/n
		kyvadlová	a/n
		kotoulová	a/n
	starty:	z vody samostatně	a/n
		z vody s asistencí:	
		se skokem samostatně:	z bloku, z břehu
		se skokem s asistencí:	a/n
	kop:		a/n

Příloha č. 4 Ankety po prvním plaveckém programu

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

~~ANO~~ - NE

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 10~~

b) 20

~~c) 30~~

~~d) Nevím~~

e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

~~ANO~~

NE

Můj návrh (chybělo mi) ...3.....

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

~~a) ANO~~

b) ~~Spíše ANO~~

~~c) NE~~

~~d) Spíše NE~~

e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

a) ~~ANO~~

b) NE

- c) ~~Spíše ANO~~
- d) ~~Spíše NE~~
- e) ~~Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit 😊 ... v bazéně sám sobě~~
- ~~Pravidelný dohled supervizora~~
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ~~ANO~~
- b) ~~ASI JO~~
- e) ~~NE~~
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ~~ANO~~
- b) NE
- e) ~~JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- b) ~~Spíše ANO~~
- e) ~~NE~~
- d) ~~Raději bych preferoval/a~~

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují 😊

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - NE

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

- a) 10
- b) 20**
- c) 30
- d) Nevím
- e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

- a) ANO**
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Spíše NE
- e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

- a) ANO
- b) NE**
- c) Spíše ANO

d) Spíše NE

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- **Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)**
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- **Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)**

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

a) ANO

b) ASI JO

c) NE

d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

a) ANO

b) NE

c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

a) ANO

b) Spíše ANO

c) NE

d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺ Většina žáků potřebovala během plavání nějakou změnu – častěji střídát činnosti, zařadit i nějaké hry apod.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s téma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - **NE**

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

a) 10

b) 20

c) 30

d) **Nevím**

e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi) ..4.....

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

b) Spíše ANO

c) NE

d) Spíše NE

e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

a) ANO

b) NE

c) Spíše ANO

d) Spíše NE

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- b) ASI JO
- c) NE
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- b) NE
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

~~ANO~~ - NE

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 10~~

~~b) 20~~

~~e) 30~~

d) Nevím

~~e) Navrhuji hodin~~

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

~~ANO~~

NE

~~Můj návrh (chybělo mi)~~

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~e) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

~~a) ANO~~

~~b) NE~~

c) Spíše ANO

~~d) Spíše NE~~

~~e) Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- ~~• Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)~~

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- ~~b) ASI JO~~
- ~~e) NE~~
- ~~d) TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- ~~b) NE~~
- ~~e) JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- ~~b) Spíše ANO~~
- ~~e) NE~~
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Zařadit např. na začátku nebo na konci hodiny nějaké vodní hry, 45 minut plavání bylo na většinu dětí dlouhých.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - NE

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

a) 10

b) 20

c) 30

d) Nevím

e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

b) Spíše ANO

c) NE

d) Spíše NE

e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

a) ANO

b) NE

c) Spíše ANO

d) Spíše NE

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- **Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)**
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- **Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)**

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) **ANO**
- b) ASI JO
- c) NE
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) **ANO**
- b) NE
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) **ANO**
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Kromě samotné výuky by bylo vhodné začlenit ještě i nějaké jiné pohybové aktivity, žáky lépe namotivovat k plavání, např. hry.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

~~ANO~~ - NE

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 10~~

~~b) 20~~

~~c) 30~~

d) Nevím

~~e) Navrhuji hodin~~

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

~~ANO~~

NE

Můj návrh (chybělo mi) ..3.....

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~c) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

~~a) ANO~~

b) NE

~~c) Spíše ANO~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- **Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)**
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~• Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě~~
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- **Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)**

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

~~a) ANO~~

b) ASI JO

~~e) NE~~

~~d) TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

a) ANO

~~b) NE~~

~~e) JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~e) NE~~

~~d) Raději bych preferoval/a~~

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

~~ANO~~ - NE

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 10~~

b) 20

~~e) 30~~

~~d) Nevím~~

~~e) Navrhuji hodin~~

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

~~ANO~~

NE

~~Můj návrh (chybělo mi)~~

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~e) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

~~a) ANO~~

~~b) NE~~

~~e) Spíše ANO~~

d) Spíše NE

e) ~~Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~• Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě~~
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

a) ANO

b) ~~ASIJØ~~

e) ~~NE~~

d) ~~TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

a) ANO

b) ~~NE~~

e) ~~JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

a) ANO

b) ~~Spíše ANO~~

e) ~~NE~~

d) ~~Raději bych preferoval/a~~

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺ Hodně dětí potřebovala během plavání nějakou změnu, např. skupinové aktivity, hry apod.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - NE

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

- a) 10
- b) 20**
- c) 30
- d) Nevím
- e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Spíše NE
- e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

- a) ANO
- b) NE
- c) Spíše ANO
- d) Spíše NE**

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- **Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)**
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- **Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)**

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- b) ASI JO
- c) NE
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- b) NE
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

K plavání by to příště chtělo zařadit i nějaké další činnosti, žáky by to více bavilo.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

~~ANO~~ - NE

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 10~~

b) 20

~~e) 30~~

~~d) Nevím~~

~~e) Navrhuji hodin~~

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

~~ANO~~

NE

~~Můj návrh (chybělo mi)~~

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~e) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

~~a) ANO~~

~~b) NE~~

~~e) Spíše ANO~~

d) Spíše NE

~~e) Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéne sám sobě si
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- ~~• Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)~~

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- ~~a) ANO~~
- b) ASI JO
- ~~e) NE~~
- ~~d) TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- ~~b) NE~~
- ~~e) JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- ~~b) Spíše ANO~~
- ~~e) NE~~
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Podle mě by většina dětí během plavání uvítala (i potřebovala) zavedení vodních her apod.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - ~~NE~~

2. Po roční zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

a) ~~10~~

b) 20

e) ~~30~~

d) ~~Nevím~~

e) ~~Navrhuji hodin~~

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

b) ~~Spíše ANO~~

e) ~~NE~~

d) ~~Spíše NE~~

e) ~~Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

a) ~~ANO~~

b) NE

e) ~~Spíše ANO~~

d) ~~Spíše NE~~

e) ~~Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~• Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si~~
- Pravidelný dohled supervizora
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- b) ~~ASI JO~~
- e) ~~NE~~
- d) ~~TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- b) ~~NE~~
- e) ~~JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- b) ~~Spíše ANO~~
- e) ~~NE~~
- d) ~~Raději bych preferoval/a~~

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺. Myslím, že by děti potřebovaly zařadit hry, hodina plavání byla pro většinu z nich příliš dlouhá, navíc by to pro ně byla i motivace např. na úvod hodiny.

Příloha č. 5 Ankety po pilotním vzdělávacím programu

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu podle metodického manuálu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ 😊.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

~~ANO~~ NE

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 20~~

~~b) 30~~

~~c) 40~~

d) Nevím

e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

~~ANO~~

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~c) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

~~a) ANO~~

~~b) NE~~

- ~~e) Spíše ANO~~
- ~~d) Spíše NE~~
- e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~• Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě~~
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- ~~a) ANO~~
- ~~b) ASI JO~~
- ~~e) NE~~
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- ~~a) ANO~~
- ~~b) NE~~
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- ~~b) Spíše ANO~~
- ~~e) NE~~
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu podle metodického manuálu. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

- 1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?**

ANO - NE

- 2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhni, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?**

- a) 20
- b) 30
- c) 40
- d) Nevím
- e) Navrhuji hodin

- 3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?**

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

- 4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?**

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Spíše NE
- e) Neumím zhodnotit

- 5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?**

- a) ANO
- b) NE
- c) Spíše ANO
- d) Spíše NE

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- **Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)**
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- **Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)**

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) **ANO**
- b) ASI JO
- c) NE
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) **ANO**
- b) NE
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) **ANO**
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Líbilo se mi začlenění herních aktivit do jednotlivých hodin, žáci byli namotivováni pro výuku.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu s metodickým manuálem. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s téma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - ~~NE~~

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhni, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 20~~

~~b) 30~~

c) 40

~~d) Nevím~~

e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

~~NE~~

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~c) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

a) ANO

b) NE

~~c) Spíše ANO~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~• Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si~~
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- ~~b) ASI JO~~
- ~~c) NE~~
- ~~d) TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- ~~b) NE~~
- ~~c) JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- ~~b) Spíše ANO~~
- ~~c) NE~~
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺ Líbilo se mi vedení letošního ročníku plaveckého výcviku, čas věnován školení, zařazení her a různých soutěží do výcviku. Děti (nejen je) to bavilo.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu s metodickým manuálem. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - NE

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhni, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

- a) 20
- b) 30
- c) 40
- d) Nevím
- e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi) .2.....

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Spíše NE
- e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

- a) ANO
- b) NE
- c) Spíše ANO
- d) Spíše NE

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- b) ASI JO
- c) NE
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- b) NE
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Jako motivaci pro děti i pro dospělé bylo vhodné využití her.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu s metodickým manuálem. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s téma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - ~~NE~~

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 20~~

~~b) 30~~

c) 40

~~d) Nevím~~

e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

~~NE~~

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~c) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

~~a) ANO~~

~~b) NE~~

c) Spíše ANO

~~d) Spíše NE~~

~~e) Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~• Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si~~
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- ~~b) ASI JO~~
- ~~c) NE~~
- ~~d) TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- ~~b) NE~~
- ~~c) JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- ~~b) Spíše ANO~~
- ~~c) NE~~
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺ Přínosem určitě bylo více hodin školení a možnost diskutovat o jednotlivých plavcích. Super byly hry, karty plavců – mohlo se navázat na předešlé hodiny.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu s metodickým manuálem. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - NE

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhní, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

- a) 20
- b) 30
- c) **40**
- d) Nevím
- e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

- a) **ANO**
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Spíše NE
- e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

- a) **ANO**
- b) NE
- c) Spíše ANO
- d) Spíše NE

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- **Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)**
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- **Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)**

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- b) ASI JO
- c) NE
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- b) NE
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Super tentokrát bylo, že jsme pouze „neučili plavat“ ale věnovali jsme čas i hrám, soutěžím a podobným aktivitám.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu s metodickým manuálem. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - NE

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhni, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 20~~

~~b) 30~~

c) 40

~~d) Nevím~~

e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~c) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím hodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

~~a) ANO~~

b) NE

c) Spíše ANO

~~d) Spíše NE~~

~~e) Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~• Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě~~
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- ~~b) ASI JO~~
- ~~c) NE~~
- ~~d) TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- ~~b) NE~~
- ~~c) JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- ~~b) Spíše ANO~~
- ~~c) NE~~
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Líbilo se mi častější organizování herních aktivit.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu s metodickým manuálem. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - NE

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhni, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

- a) 20
- b) 30
- c) **40**
- d) Nevím
- e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Spíše NE
- e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

- a) ANO
- b) NE
- c) **Spíše ANO**
- d) Spíše NE

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- **Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)**
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- **Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)**

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- b) ASI JO
- c) NE
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- b) NE
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺

Oproti minulému roku byl výcvik lepší v tom, že jsme měli dostatečný počet hodin na proškolení učitelů. Žáci byli pro výcvik více motivováni díky soutěžím.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu s metodickým manuálem. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s těma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - ~~NE~~

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhni, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

~~a) 20~~

b) 30

c) 40

~~d) Nevím~~

e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

~~NE~~

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

a) ANO

~~b) Spíše ANO~~

~~c) NE~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Neumím zhodnotit~~

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

a) ANO

b) NE

~~c) Spíše ANO~~

~~d) Spíše NE~~

~~e) Nevím~~

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- ~~• Více teorie k samotné metodice a technikám plavání~~
- Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)
- ~~• Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)~~
- ~~• Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora~~
- ~~• Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si~~
- ~~• Pravidelný dohled supervizora~~
- Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- ~~b) ASI JO~~
- ~~c) NE~~
- ~~d) TAK NORMÁLNĚ~~

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- ~~b) NE~~
- ~~c) JE MI TO JEDNO~~

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- ~~b) Spíše ANO~~
- ~~c) NE~~
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺ Plavci byli spokojeni se zavedením herních prvků do plavecké výuky. Byl jsem tentokrát spokojen s výborným proškolením v této oblasti.

Milá kolegyně a kolego!

Prosím o zhodnocení naší společné práce, zajímá mě Váš názor, Vaše zkušenosti po ročním plaveckém programu s metodickým manuálem. Pro snadnější nalezení odpovědí, čerpejte z konkrétních situací, které jsme řešili a povídali si o nich. Mým cílem je, na základě Vaší zpětné vazby zdokonalit naši plaveckou výuku i v příštím roce. Díky za Váš čas a těším se na společné vlnobití s téma našima „plafcama“ ☺.

1. Byl/a jsem před začátkem plaveckého programu metodicky dostatečně proškolen/a?

ANO - NE

2. Po další zkušenosti s výukou plavání žáků s TP zaškrtni nebo navrhni, kolik hodin metodické výuky by měl pedagogický pracovník absolvovat, aby byl dostatečně kompetentní k výuce plavání žáků s TP?

- a) 20
- b) 30
- c) **40**
- d) Nevím
- e) Navrhuji hodin

3. Bylo nás (pedagogických pracovníků) dost na vodě i na suchu?

ANO

NE

Můj návrh (chybělo mi)

4. Byl plavecký program pro žáky přínosem?

- a) **ANO**
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Spíše NE
- e) Neumím zhodnotit

5. Posunuli se žáci během ročního plaveckého programu v plaveckých dovednostech dostatečně?

- a) **ANO**
- b) NE
- c) Spíše ANO
- d) Spíše NE

e) Nevím

6. Proto, abych zvládl/a výuku plavání žáků s TP potřebuji (zaškrtni klidně více variant):

- Více teorie k samotné metodice a technikám plavání
- **Být více proškolen/a v metodice plavání pro žáky s TP na sobě samém (na sobě ukazují techniku plavání)**
- Být lepším plavcem (znát lépe techniku jednotlivých plaveckých způsobů)
- Mít více příležitostí vyzkoušet si a učit děti plavat, pod dohledem instruktora
- Plavat, plavat, plavat ... se učit, se učit, se učit ☺ ... v bazéně sám sobě si
- Pravidelný dohled supervizora
- **Možnost konzultace pro jednotlivé plavce (porady, intervize, PP prezentace)**

7. Přinášela ti tato práce radost, bavilo tě to?

- a) ANO
- b) ASI JO
- c) NE
- d) TAK NORMÁLNĚ

8. Chtěl/a bys pokračovat ve výuce plavání i v příštím školním roce?

- a) ANO
- b) NE
- c) JE MI TO JEDNO

9. Myslíš si, že je pro žáky důležité mít na škole v TV výuku plavání?

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) NE
- d) Raději bych preferoval/a

10. Chtěl bys ještě něco doplnit?

I když už se takové otázky v dotaznících nevyplňují ☺ Myslím si, že jsme my-učitelé – byli mnohem lépe proškoleni. Děti byly samy nadšeny z plaveckého výcviku, pocítovaly zlepšení a byly namotivovány zapojením do různých her.

Příloha č. 6 TC = technická cvičení

ZÁDA
BŘICHO

OBOURUČ
JEDNORUČ

PROTIPOHYBY
PODVODNÍ CVIČENÍ

ZÁDA – protipohyby

Obouruč (současně)
Obouruč střídavě
Jednoruč
Jednoruč dobíhaný
... osmičkový záběr

ZÁDA – podvodní cvičení

Obouruč (současně)
Obouruč střídavě
Jednoruč
Jednoruč dobíhaný
... osmičkový záběr

BŘICHO – protipohyby (kraul, prsa, delfín)

V rovině pod tělem
V rovině pod hladinou (stranou)

Obouruč (současně) – pod tělem, stranou
Obouruč střídavě – pod tělem, stranou
Jednoruč
Jednoruč dobíhaný

BŘICHO – podvodní cvičení

Obouruč – představa delfínového záběru (přesýpací hodiny)
Obouruč stranou – představa prsového záběru (dýchání – s oporou, prsovým záběrem)
Obouruč střídavě – představa kraulového záběru (s oporou, do strany)
Jednoruč
Jednoruč dobíhaný