

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Ověření plaveckého programu u začátečníků dětí mladšího školního věku
Verification of the swimming program for beginners of children of younger
school age

Aneta Uxová

Vedoucí práce:	PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.
Studijní program:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy (M0113A300005)
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Odevzdáním této diplomové práce na téma Ověření plaveckého programu u začátečníků dětí mladšího školního věku potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Prohlašuji, že jsem při její tvorbě nepoužila nástrojů umělé inteligence jiným způsobem, než je uvedeno ve vyjádření, které je součástí textu práce. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 11. 4. 2025

Poděkování:

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Petře Fořterové, Ph.D., vedoucí mé diplomové práce, za její cenné rady, odborné vedení a podporu během celého procesu zpracování této práce. Velmi si vážím její vstřícnosti, trpělivosti a času, který mi věnovala. Dále bych chtěla poděkovat plavecké škole a rodičům žáků, kteří mi umožnili realizaci mého výzkumu.

ABSTRAKT

Název: Ověření plaveckého programu u začátečníků dětí mladšího školního věku

Cíl: Cílem práce bylo ověření navrženého plaveckého programu zaměřeného na rozvoj základních plaveckých dovedností u začátečníků dětí mladšího školního věku.

Metody: Jednou z použitých metod bylo testování, které bylo využito pro zjištění vstupních informací o plaveckých dovednostech dětí. A následně sloužilo k ověření vlivu aplikovaného pohybového programu zaměřeného na základní plavecké dovednosti. Testováno bylo 10 plaveckých dovedností: potopení hlavy, otevření očí pod vodou, výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze na zádech, kotoul vpřed ve vodě, vynesení dvou předmětů vzdálených od sebe 1 m z hloubky 1,6 m na jeden nádech, pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku, vznášení ve vodě v poloze na zádech a splývání. Pro hodnocení těchto dovedností byla použita bodová škála od Čechovské a Milera (2008), která byla doplněna ještě o jednu novou kategorii. Další metodou bylo zúčastněné pozorování při realizaci pohybového programu.

Výsledky: Pohybový program zaměřený na základní plavecké dovednosti byl rozvržen do 10 lekcí po 90 minutách. Účinnost lekcí byla na závěr ověřena testovou baterií. Výsledky výzkumu ukázaly, že nejvýraznější zlepšení u žáků nastalo v plaveckých dovednostech splývání a hvězdice v poloze na zádech. Naopak nejmenší progres byl zaznamenán u dovednosti vynesení dvou předmětů vzdálených od sebe 1 metr z hloubky 1,6 metru na jeden nádech. Druhou nejméně zlepšenou dovedností bylo vznášení ve vodě v poloze na zádech. Ukázalo se, že 94 % testovaných žáků se od úplných začátečníků posunulo o úroveň výše do pokročilých začátečníků.

KLÍČOVÁ SLOVA

plavecký výcvik; adaptace na vodní prostředí; plavecké dovednosti; plavecké pomůcky

ABSTRACT

Title: Verification of the swimming program for beginners of children of younger school age

Objective: The aim of this study was to verify the proposed swimming program focused on the development of basic swimming skills in beginners of younger school age.

Methods: One of the methods used was testing, which was employed to determine initial information about children's swimming skills and subsequently to verify the impact of the applied movement program focused on basic swimming skills. Ten swimming skills were tested: head immersion, opening eyes underwater, exhaling into the water, starfish position on the front, starfish position on the back, forward roll in the water, retrieving two objects placed 1 meter apart from a depth of 1.6 meters in a single breath, falling (jumping) into the water from a swimming starting block, floating on the back, and gliding. The point scale from Čechovská and Miler (2008) was used to evaluate these skills, with the addition of one new category. Another method used was participant observation during the implementation of the movement program.

Results: The movement program focused on basic swimming skills was structured into ten lessons of 90 minutes each. The effectiveness of the lessons was verified at the end through a test battery. The research results showed that the most significant improvement among students occurred in the swimming skills of gliding and the starfish position on the back. On the contrary, the least progress was recorded in retrieving two objects placed 1 meter apart from a depth of 1.6 meters in a single breath. The second least improved skill was floating on the back. The study revealed that 94% of the tested students progressed from complete beginners to advanced beginners.

KEYWORDS

swimming training; water adaptation; swimming skills; swimming tools

Obsah

Úvod.....	8
1 Teoretická východiska.....	9
1.1 Výuka plavání.....	9
1.1.1 Plavecký výcvik.....	9
1.1.2 Didaktika plavecké výuky.....	13
1.1.3 Instruktor plavání.....	19
1.2 Základní plavecké dovednosti	21
1.2.1 Plavecké dýchání	23
1.2.2 Pocit vody	24
1.2.3 Plavecká poloha	25
1.2.4 Prostorová orientace ve vodě	27
1.2.5 Pády a skoky do vody	28
1.3 Plavecké pomůcky.....	29
1.4. Charakteristika mladšího školního věku.....	37
1.5 Shrnutí teoretických východisek	42
2. Cíl a úkoly práce, vědecká otázka	45
3. Metodika práce.....	46
3.1 Charakter výzkumu.....	46
3.2 Metody práce	46
3.3 Charakteristika sledovaného souboru.....	51
3.4 Postup	53
4. Výsledky.....	54
5. Shrnutí výsledků a diskuze.....	84
Závěr.....	92
Seznam použitých informačních zdrojů	94
Seznam příloh.....	106

Úvod

Plavání patří mezi jednu z nejstarších a nejzdravějších pohybových aktivit, přičemž její odlišnost od ostatních sportů spočívá v cyklickém pohybu, kterým neustále překonáváme odpor vody. Tato specifická dynamika plavání vyžaduje nejen fyzické dovednosti, jako je koordinace pohybu, síla a vytrvalost, ale i mentální aspekty, včetně odhodlání a koncentrace. Plavání je tedy sport, který nejen testuje fyzickou kondici, ale zároveň klade důraz na schopnosti jedince propojit se s tekoucím prostředím vody. To nám přináší jedinečný zážitek, jenž je charakteristický pro plavání. Kromě získávání fyzické kondice nám tato komplexní aktivita zlepšuje zdraví a posiluje svalové skupiny celého těla. Zvětšuje objem plic a má pozitivní vliv na klouby a vazy, což z ní činí vhodnou volbu pro rehabilitaci.

Plavání je také dovednost, která se v životě člověka může ukázat jako klíčová. Nikdo nemůže předvídat situace, kdy bude zapotřebí zachraňovat život nebo plavat za jiným účelem. Proto je nezbytné rozvíjet plavecké dovednosti již od útlého věku. Rodiče často předpokládají, že děti již umí plavat, což může vést k nebezpečným situacím. Mladší děti jsou obvykle méně bojácné a obratnější ve vodě, což je důvod, proč je důležité začít s výukou plavání již v raném věku. Pokud se dobře naučí základy, plavání se stane dovedností, kterou si jedinec uchová v paměti navždy.

Zaměření na rozvoj plaveckých dovedností u žáků 1. stupně základní školy je klíčové. Cílem není pouze naučit žáky plavat, ale především jim pomoci překonat strach z vody, naučit je správně se ponořit a udržet se na hladině. I když se nestanou špičkovými plavci, získání těchto základních dovedností může být život zachraňující v případě, že se dostanou do nebezpečné situace ve spojitosti s vodou.

Vzhledem k tomu, že každý rok utone ve světě kolem 250 000 lidí (iSport.cz, 2022) a v České republice kolem 200 lidí (Vacherlohnová, 2023), je zřejmé, že vzdělávání v oblasti plaveckých dovedností má potenciál zásadně přispět k prevenci těchto tragických událostí.

Cílem práce je na základě prostudované literatury a vlastních mnoholetých zkušeností vytvořit deset plaveckých lekcí zaměřených na rozvoj základních plaveckých dovedností a aplikovat je na žáky základních škol v rámci povinné plavecké výuky na 1. stupni ZŠ s následným zhodnocením účinnosti jednotlivých plaveckých her a cvičení. Lekce by měly být strukturovány tak, aby postupně rozvíjely klíčové dovednosti plavání a zároveň podporovaly důvěru žáků ve vlastní schopnosti a dovednosti ve vodním prostředí.

1 Teoretická východiska

1.1 Výuka plavání

Plavání se řadí mezi rychlostně vytrvalostní sport a je jedním z nejzdravějších pohybových aktivit. Nejvíce pomáhá lidem, kteří mají problémy s klouby. Díky vztlakové síle je plavání oproti jiným sportům ke kloubům šetrnější. Je také vhodné i pro lidi s nadměrnou hmotností. Při plavání zvyšujeme vytrvalost, zlepšujeme funkci plic a zapojujeme různé svalové skupiny (NZIP, b.r.), zejména hluboké zádové svaly, které nám drží správné zakřivení páteře. Tyto svaly se aktivují při nadlehčení podpůrného aparátu a při pohybu paží. Také srdečně-cévní systém se zlepšuje díky plavání. Pravidelné plavání nám zvětšuje pružnost cév a zlepšuje práci srdečního svalu (Vlček a kol., 2016). Žákům ZŠ navíc výcvik pomáhá adaptovat se na vodní prostředí a umět se správně zachovat při nenadálých situacích ve vodě. Proto by si měl žák osvojit komplexní plavecké dovednosti a tím se umět bezpečně pohybovat ve vodě i kolem ní (Čechovská, 2003). Na žáky dále plavání působí i socializačně. Socializační faktor může působit jako motivace k překonání strachu. Dále se žák učí pomáhat ve vodě ostatním a respektovat jejich potřeby během plavecké výuky (Lukášek, 2011).

1.1.1 Plavecký výcvik

Historický vývoj plavecké výuky

Již v pravěku lidé hledali různé způsoby boje s nepřítelem a při lovu zvířat. Zkoušeli napodobovat pohyby zvířat ve vodě a plavání se stalo jejich přirozeným a základním prostředkem pohybu. Proto se plavání řadí mezi nejstarší pohybové dovednosti člověka (Štumbauer, Maleček a Šimberová, 2013).

Již ve starověku najdeme důkazy v podobě maleb o tom, že plavání bylo velmi využívané. Největší rozmach byl v Řecku, kde se plavání i vyučovalo a považovalo se za základ vzdělání. Podle Platóna pouze ten, kdo uměl číst, psát a plavat, mohl pracovat na úřadě. Ve středověku plavání zaznamenalo úpadek kvůli křesťanské ideologii, která říkala, že čisté tělo znamená špinavou duši (Řehořová, 2006).

Když nastalo období humanismu, začalo se plavání znovu rozvíjet. Vznikla zde i první učebnice o výuce plavání *Colymbetes, sive de arte natandi dialogus et festivus et iucundus lectu* (1538) od Nikolause Wynmanna. Největší rozmach byl v období kapitalismu, kdy se

stavěly nové pedagogické ústavy, kde výuka plavání patřila k nejdůležitějším předmětům (Neuls, 2013).

Postupně vzniklo i sportovní plavání, kdy anglický básník lord Byron přeplaval Dardanelskou úžinu, aby ověřil pravdivosti báje o Leandrovi, který kvůli své lásce úžinu kdysi přeplaval. Poté v roce 1875 přeplaval kapitán Webb kanál La Manche, tím namotivoval ostatní, aby to také zkusili a překonali jeho čas (Řehořová, 2006). Od té doby se začaly vytvářet plavecké spolky a oddíly. V roce 1908 vznikla mezinárodní plavecká federace FINA, která určovala pravidla na mezinárodních soutěžích v plavání (Štumbauer, Maleček a Šimberová, 2013).

Do České republiky přišlo plavání až v 19. století, kdy v roce 1808 byla otevřena první plovárna v ČR na Vltavě. Zde se v roce 1845 konaly i první závody na počest dostavení a zahájení provozu Ferdinandovy dráhy z Olomouce do Prahy. Během 19. a 20. století se plavání dále rozvíjelo, vznikaly plavecké oddíly, nové bazény a organizovalo se čím dál více plaveckých závodů (Neuls, 2013).

Povinný plavecký výcvik v ČR

Základní plavecký výcvik u nás začal v 60. letech 20. století. Výuka potvrdila účelnost a prospěšnost plavání na základních školách, jelikož dokázala odstranit téměř všechnu plaveckou negramotnost u žáků (MŠMT, 2023).

Bělková-Preislerová (1994) uvádí, že začátek organizovaného výcviku v České republice byl už v 19. století, kdy Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) nařídilo povinnou tělesnou výchovu, do které spadalo i plavání. Dále se snažilo vybudovat nové bazény na středních školách, kde se výuka mohla realizovat. Bohužel v roce 1922 se osnovy výuky změnily a plavání ustoupilo do pozadí. Tento stav trval až do konce 60. let 20. století. Během této doby vznikl ČsAPS (Československý amatérský plavecký svaz), který požadoval povinné školní plavání. Začal školit instruktory a organizoval plavecké akce na podporu rozvoje plavání u dětí. Bohužel i tak děti plavaly pouze individuálně nebo v oddílech. Až v roce 1970 se začala plavecká výuka objevovat na školách. V roce 1980 MŠMT vyhlásilo plavání pro všechny žáky základních škol jako povinné.

Výuka se skládala z 20 hodin a zajišťoval ji ředitel školy. Náklady na plavecký výcvik sponzorovala Česká státní pojišťovna. V roce 2005 byl vydán nový zákon, který rušil povinnou plaveckou výuku a kompetence na realizaci výuky přenechal na ředitelích škol. V roce 2012 byla vydána novela, která upravovala počet hodin plavání na 1. stupni na 40 hodin. Plavání

však bylo stále jen dobrovolné. I přesto v roce 2016 podle průzkumu absolvovalo plavecký výcvik 95 % škol (ČKT, 2017). Nakonec se MŠMT rozhodlo, že od 1. září 2017 bude plavání na 1. stupni ZŠ povinné s dotací 40 hodin.

Plavecká výuka na 1. stupni ZŠ

Základní plavecká výuka probíhá na prvním stupni ZŠ v rámci tělesné výchovy. Hlavním cílem je odstranit plaveckou negramotnost v populaci a snížit tak počet utonulých osob. Cíle pro žáka a instruktora jsou uvedeny v Rámcovém vzdělávacím programu (RVP, 2023):

- „*TV-5-I-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti*“ (RVP, 2023, s. 96)
- „*TV-5-I-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti*“ (RVP, 2023, s. 96)

Rozsah hodin MŠMT stanovuje na 40 vyučovacích hodin. Tyto hodiny se mohou rozdělit do dvou školních roků následujících po sobě. Aby výuka byla efektivní, doporučuje se mít alespoň dvě hodiny týdně (Neuls, 2013). Lukášek (2017) doporučuje jednu hodinu týdně. Některé školy kvůli ekonomickým důvodům spojují dvě hodiny a žáci tak plavou 90 minut v kuse (Dvořáková a Engelthalerová, 2023). Čechovská a Miler (2008) zmiňují, že nejefektivnější by bylo, kdyby žáci chodili plavat každý den v rámci tzv. kurzovní výuky. Výhoda by to byla hlavně ze začátku, kdy by proběhla rychlejší adaptace na vodu. Bohužel tato myšlenka se z časových důvodů neuskutečňuje. Všichni tito autoři se shodují, že délka lekce musí být upravována i podle teploty vody, jelikož často se stává, že voda má 26 °C. Pro žáky mladšího školního věku je ale nejvhodnější teplota 28°C. K vhodné teplotě se přiklání i Lawton (2013) nebo Americký Červený Kříž ARC (2018).

Během výcviku probíhá mimo jiné i výchovně vzdělávací proces, ve kterém jsou tyto hlavní činitelé: edukant (žák), edukátor (instruktor), projekt (cíle, didaktické metody a formy atd.) a podmínky (Neuls, 2013).

Etapy plaveckého výcviku

Podle Pokorné (2007), Čechovské (2007), Dvořákové a Engelthalerové (2023) nebo Lukáška (2017) se proces plavecké výuky dělí na tři etapy – přípravná, základní a zdokonalovací.

Přípravná etapa je prováděna v předškolním věku a hlavním cílem je seznámit děti s vodním prostředím a osvojit si hygienické návyky (Dvořáková a Engelthalerová, 2023). Neuls (2013) doplňuje, že tato etapa se také soustředí na všechny základní plavecké dovednosti, které jsou rozvíjeny pomocí her nebo básniček. Lukášek (2017) do této etapy řadí i kojenecké plavání, kdy rodič své dítě různě polohuje ve vodě, aby si dítě na vodu zvyklo. S tímto ale nesouhlasí Čechovská a Miler (2008) kteří tvrdí, že plavání v batolecím věku, tzv. “baby plavání” ještě není skutečná výuka. Za opravdovou výuku se dá považovat taková, kde dítě reaguje a spolupracuje s instruktorem při plnění zadaných pohybových úkolů. Dítě má tedy vlastní motivaci učit se plavat. To zpravidla nastává až v předškolním věku.

Základní plavecká etapa následuje po přípravné etapě a dále rozvíjí všechny základní plavecké dovednosti. Tato etapa probíhá na 1. stupni základní školy a žák by po jejím absolvování měl bez problému potopit hlavu, skákat do vody, orientovat se v ní a umět zaujmout sebezáchranou polohu na zádech. Také si žák vybírá jeden plavecký způsob, kterým by měl uplavat alespoň 25 m (Čechovská, 2007).

Podobně výuku popisuje i Bělková-Preislerová (1994). Aby se žák ve vodě pohyboval bezpečně, musí se naučit základní pohybové dovednosti. V plavecké výuce by se vše měl naučit, jelikož rozvoj dovedností je základním obsahem výuky. Cíl základní plavecké výuky je, aby žák po jejím absolvování dokázal plavat jedním plaveckým způsobem a měl vytvořené předpoklady k učení se dalších plaveckých způsobů.

Swim Group (2018) se výrazně zaměřuje na bezpečnost plavců a říká, že hlavním cílem je žáky naučit plavat a seznámit se s bezpečností okolo vody. Žák by měl vědět, jak se zachovat, pokud při plavání nastanou problémy.

Zdokonalovací plavecká etapa probíhá na 2. stupni základní školy a její hlavní cíl je zdokonalit již naučený plavecký způsob a naučit další plavecký způsob. Dále se učí základní postupy při záchraně tonoucího. Na konci výcviku by měli být všichni žáci schopni uplavat 200 m volným způsobem (Dvořáková a Engelthalerová, 2023).

Kondiční etapa přidává Neuls (2013) a je poslední fází plaveckého výcviku. To, zda ji chceme absolvovat, je čistě na nás. Hlavním cílem je udržení nebo zvýšení tělesné kondice a připomínání si správné techniky plaveckých způsobů (Neuls, 2013).

Nadace Michala Phelpse v publikaci *Swimming Coaching Guide* z roku 2020 rozděluje plavecké etapy do čtyř levelů.

- Základní level – pouze seznámení s vodou, vstup a chůze ve vodě

- Level 1 – položení se na hladinu a potopení hlavy; skoky a pády do vody
- Level 2 – plavecký způsob znak a kraul s dýcháním do strany
- Level 3 – uplavat technicky správně 25 m volným způsobem a znakem. Poté zvládnout skok do hluboké vody a plavání na boku.

Lepore, Columna a Lizner (2015) rozdělují plavecký výcvik dokonce do 6 levelů.

- Level 1 – žáci se zde pomocí her seznamují s vodou; pouze chodí, skáčou nebo bublají do vody.
- Level 2 – v této etapě se žáci učí ve vodě splývat, dýchat a kopat na prsou i zádech.
- Level 3 – žáci v této úrovni základní plavecké dovednosti posouvají na vyšší úroveň. Učí se kraulové paže se správným nádechem do strany. Dále procvičují skoky do hluboké vody a šlapání vody.
- Level 4 – žáci se naučí další dva plavecké způsoby (prsa, znak). V této úrovni by již měli dokázat plavat delší vzdálenosti než v levelu 3.
- Level 5 a 6 – v těchto úrovních se již plavci mohou zúčastnit plaveckých závodů. Naučí se poslední plavecký způsob motýlek a zdokonalují ostatní plavecké způsoby. Těchto úrovní dosáhnou pouze ti, kteří se plavání věnují pravidelně.

1.1.2 Didaktika plavecké výuky

Metody výuky

V plavecké výuce se používají nejčastěji dvě metody výuky: analyticko-syntetická a komplexní. S těmito metodami se ztotožňuje řada dalších autorů, jsou to např. Švec (1983), Motyčka (1991), Čechovská a Miler (2008) nebo Bělková-Preislerová (1998). Bank (1991) také souhlasí, jen komplexní výuce říká „skeletní výuka“. Někteří autoři jako Lukášek (2017) nebo Neuls (2013), zařazují tyto metody do vyučovacích postupů.

Komplexní metoda se vyučuje hlavně u dětí předškolního věku. U žáků mladšího školního věku se využívá i metoda analyticko-syntetická. Hlavní rozdíl je v tom, že při komplexní metodě výuky nám nejde o správně technicky provedený pohyb (Bělková-Preislerová, 1983). Jde nám hlavně o maximální zjednodušení finálního pohybu, aby ho děti dokázaly napodobit (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Komplexní výuka neboli učení v celku se využívá u malých dětí z toho důvodu, že v předškolním věku nejsou děti schopné myšlenkové abstrakce a nepředstaví si dílčí pohyby. Děti se tedy nejdříve naučí celý plavecký způsob a až poté se zaměřují na detaily. Toto se uplatňuje hlavně u plaveckých způsobů kraul a znak (Neuls, 2013).

Analyticko-syntetický postup neboli učení po částech je nejvíce rozšířený postup při výuce plavání. Zaměřuje se nejdříve na dokonalé zvládnutí jednotlivých dílčích pohybů a až poté na syntézu celkového pohybu. Tento postup nám pomáhá zejména u plaveckých způsobů motýlek a prsa (Neuls, 2013).

Podle Lukáška (2017) se analyticko-syntetický postup využívá nejvíce na nácvik dýchání. Jelikož souhra dýchání s pažemi je dost náročná, učí se žáci dýchání zvlášť, poté se do plaveckého způsobu přidává. Celkový postup nácviku jednotlivých plaveckých způsobů by měl být v tomto pořadí: dolní končetiny, paže, souhra bez dýchání, paže s dýcháním, souhra s dýcháním. Naopak na startovní skoky a obrátky by se měl využívat postup komplexní.

Celkově je analyticko-syntetická metoda náročnější, jelikož vyžaduje lepší pohybové dovednosti žáků než u komplexního postupu výuky. Proto se tato metoda využívá až na základní škole. Po naučení se jednotlivým pohybům dojde k souhře, kde musíme dbát na to, aby žáci měli správnou rychlost jednotlivých temp. Při rychlém střídání paží dojde k nepřesnému pohybu a technika provedení nebude správná (Dvořáková a Engelthalerová, 2017). Pokud se rozhodneme učit touto metodou, žáci by nejdříve měli vidět komplexní ukázkou učeného plaveckého způsobu a až poté se začít učit jednotlivé dílčí pohyby končetinami (Bělohávek a Hofer, 1992).

Neuls (2013) zmiňuje ještě postup induktivní a deduktivní. V induktivním postupu žáci dostanou pohybový úkol, srovnávají různé varianty řešení a musí najít ten nejvhodnější. Postup je tedy postavený na pozorování několika různých provedení a zjišťování, co je nejvhodnější a jaká jsou u pohybů pravidla a zákonitosti (Čapek, 2015).

Deduktivní postup výuky je opakem induktivního postupu. Žáci se již naučili jeden plavecký způsob a znají jeho pravidla. Tato pravidla zkoušejí aplikovat na další plavecké způsoby a tím si je osvojit rychleji (Neuls, 2013).

Pedagogické zásady

Správný instruktor by měl znát i pedagogické zásady. Pokud je budeme dodržovat, naše

výukové cíle budou dosaženy rychleji a efektivněji. Podle Komenského je důležité, aby výuka byla co nejvíce názorná a smyslově záživná, aby se žáci lépe učili a lépe si pamatovali to, co se učí. Zapojením více smyslů při výuce, jako je zrak, sluch, hmat, chuť a čich, se podle Komenského dosáhne lepšího a trvalejšího zapamatování. Kromě zásady názornosti Komenský považoval za důležité i zásadu přiměřenosti a trvalosti (Zormanová, 2014).

Zásada přiměřenosti spočívá v tom, že musíme přihlížet na tělesný a mentální předpoklady žáka a podle toho volit dané úkoly. To znamená, že úkoly by měly být dostatečně náročné na to, aby podněcovaly rozvoj, ale zároveň by neměly být příliš obtížné, aby žák nebyl demotivován. Po celou dobu výuky usilujeme o trvalé zapamatování si látky. To docílíme častým opakováním a propojením teorie se skutečnými situacemi (Neuls, 2013).

Vališová a Kovaříková (2021) považují za důležitou i zásadu systematičnosti a aktivity. Veškeré učivo musíme žákům předávat postupně a návazně. Důležité je začínat od jednodušších konceptů a postupně přecházet ke složitějším. Tento přístup usnadňuje porozumění a zapamatování nových informací, protože nové poznatky jsou založeny na již známých a osvojených znalostech. Vše závisí i na aktivitě žáka a jeho zapojení do hodiny.

Malach (2005) doplňuje ještě zásady cílevědomosti, individuálního přístupu, emocionálnosti a jednotného pedagogického působení. Učitel/instruktor by měl mít jasnou představu o cílech výuky a vědět a mít rozplánované, jak dané cíle naplnit. I žáci poté vědí, co je důležité a na co se nejvíce zaměřit, aby splnili dané cíle. S tím souvisí i individuální přístup k žákům, kdy musíme upravit cíle podle individuálních potřeb dítěte. Musíme se zaměřit na jejich zdravotní a tělesný stav. Dále na žákův charakter, motivaci a zájem o dané učivo a na úroveň jejich poznávacích a citových procesů.

Zásada emocionálnosti vytváří dobré klima ve třídě a pozitivní vztah mezi učitelem a žákem. Tato zásada souvisí i se zásadou jednotného pedagogického působení, kdy by učitelé měli dodržovat stejná pravidla. Nedodržení dohodnutých pravidel může vést k narušení emocionálního klimatu ve třídě a vzniku napětí mezi žáky a učiteli. Žáci by mohli začít porovnávat jednání různých učitelů a cítit nespravedlnost, což by mohlo vést k žárlivosti nebo stížnostem (Malach, 2005).

Juřeníková (2010) považuje za velmi důležitou i zásadu zpětné vazby. Učitel nebo instruktor by si měl ověřovat, zda žáci vše chápou a jak si danou látku pamatují. Podle toho by měl případně i upravovat plán výuky a své cíle.

Didaktické styly

Didaktické styly ovlivňují kvalitu třídního klimatu a učební výsledky žáků. Vytvářejí se a přizpůsobují se potřebám a charakteristikám jednotlivých skupin žáků a vzdělávacím cílům. Všechny didaktické styly se navzájem doplňují (Neuls, 2013).

Příkazový styl je charakteristický pro výuku, kterou vede učitel a má tak kontrolu nad obsahem hodiny, tempem a učebními pomůckami (Dvořáková, 2012). Žák se musí podříditi učiteli a plnit jeho rozkazy. Informace přijímá pasivně. Pokud například žák udělá chybu během tělesné výchovy, pasivně sleduje učitele, který ukazuje, jak správně má cvik vypadat. Poté na povel všichni začínají cvičit znovu, bez toho, aby si daný žák zkusil cvik společně s učitelem (Dobrá, 1977).

Styl s nabídkou spočívá v tom, že učitel sice zvolí obsah hodiny, ale žáci si sami vyberou, na jakém stupni obtížnosti daný cvik budou vykonávat (Dvořáková, 2012). Učitel tedy má pořád pod kontrolou učivo, organizaci, sociální klima, ale vykonávání úkolu nechá na žácích. Tímto způsobem žáka postupně osamostatňujeme. Tento styl se tedy zaměřuje na to, že každý má jinou výkonnostní úroveň (Dobrá, 1977).

Další dvojice stylů se týká hodnocení. Učitel uplatňuje reciproční styl tehdy, když chce, aby se žáci hodnotili a opravovali navzájem (Dvořáková, 2012). Učitel totiž nemůže během hodin pozorovat neustále všechny, proto může přenést hodnocení na žáky. Žáci se ve dvojicích hodnotí navzájem. Při tělesné výchově jeden z dvojice vykonává cvičení (cvičící), zatímco druhý jeho výkon sleduje a hodnotí (pozorovatel). Učitel sleduje proces hodnocení, nezasahuje přímo do výkonu cvičícího, ale případné opravy směřuje k pozorovateli. Tímto způsobem je podporována schopnost pozorovatele poskytovat kvalitní a věcnou zpětnou vazbu (Dobrá, 1977).

Druhá možnost hodnocení je pomocí stylu se sebehodnocením. Zde se žák ohodnotí sám. Žák se sám musí zamyslet nad tím, jak daný úkol dokázal zpracovat a zda se zlepšil oproti minulu. Musí znát přesně cíl daného úkolu a jeho správnost provedení, aby si mohl sám najít a opravit chyby (Dobrá, 1977).

Při objevování nových poznatků se využívá styl s řízeným objevováním, kdy učitel pomocí otázek vede žáka k vyřešení dané situace (Bělka a kol., 2021). Proto musí mít učitel dobře promyšlenou hodinu a být připravený na několik možných odpovědí od žáků a umět na ně reagovat zase otázkou. Odpověď je pouze od žáků, učitel ji nikdy neříká dříve (Dobrá, 1977).

Druhá možnost je použít styl se samostatným objevováním, kdy učitel zadá pouze cíl a žáci si sami musí zjistit, jak daného cíle mohou dosáhnout. Zkouší různé způsoby dosažení cíle a poté je ve skupině hodnotí a rozhodují, jaký způsob je nejúčinnější (Bělka a kol., 2021).

Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu se uplatňuje tehdy, pokud má žák již dostatečné vědomosti a dovednosti z dané oblasti. Žák si totiž sám zvolí učivo a problém, který poté sám řeší. Například pokud žák umí stoj na rukou a kotoul vpřed, je pouze na něm, zda tyto dva prvky spojí (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Při plavecké výuce je nejlepší využít styl příkazový, aby žáci zbytečně nečekali a mohli všichni plavat, například při rozplavání. Dalším stylem, který pomůže žákům pochopit správnou techniku plaveckého způsobu je styl reciproční, kdy jeden žák opravuje druhého a tím si i sám uvědomuje, jak daný pohyb má správně vypadat. Dále styl s nabídkou, který se využívá spíše k rozvoji vytrvalosti, kdy si žák sám určí, jak danou vzdálenost bude plavat (Neuls, 2013).

Didaktické formy

“Organizační forma výuky znamená uspořádání podmínek k funkční realizaci edukačního procesu, v jejímž rámci se používají různé výukové metody a didaktické prostředky.” (Žák, 2012, s. 5)

Didaktické formy můžeme dělit hned podle několika kritérií. Podle počtu žáků, které máme na starosti, rozlišujeme formu hromadnou, skupinovou a individuální. Při hromadné výuce učitel pracuje se všemi najednou, nejčastěji pokud chce využívat prezentační pomůcky a zlepšovat sociální kontakty (Malach, 2005). V této formě všichni žáci vykonávají stejnou činnost a učitel má nad nimi neustálou kontrolu. Tento přístup však má i své nevýhody. Kvůli vysokému počtu žáků není jisté, že všichni žáci jsou dostatečně motivováni k práci. Zároveň může dojít k potlačení individuálních potřeb, protože učitel nemá možnost přizpůsobit cíle výuky na různé úrovně. Také hodnocení může být někdy zkreslené, jelikož učitel nestihne sledovat všechny žáky po celou dobu výuky (Dobry, 1977).

Skupinová výuka je například při tělesné výchově nebo výuce jazyků, kdy se žáci dělí do skupin podle jejich vědomostí, rozvoje nebo zkušeností. V každé skupině se poté vyučuje jiným tempem a na jiné úrovni obtížnosti, učitel má na žáky více času než při hromadné formě výuky (Bělka a kol., 2021). Žáci se mohou do skupin dělit i během výuky při týmovém řešení úloh. Kritérium tohoto dělení je podle obtížnosti úloh, náhodného výběru nebo nabytých znalostí

(Fialová, 2010). Vznikají nám buď heterogenní skupiny, které většinou vzniknou z náhodného rozdělení nebo učitel záměrně spojí slabší a silnější žáky, aby silnější mohli pomáhat slabším. Nebo naopak vznikají homogenní skupiny, kdy ve skupině jsou přibližně stejně silní žáci (Dobrá, 1977).

Individuální forma se využívá při doučování, kdy se učitel věnuje pouze jednomu žákovi a poskytuje mu vzdělávací materiál dle jeho schopností a dovedností (Malach, 2005). Individuální forma se využívá i při domácím vzdělávání nebo ve škole pro žáky s individuálním studijním plánem či pro ty, kteří mají vážné zdravotní důvody. Učitel se plně věnuje jen jednomu žákovi. Nevýhodou je nedostatek sociální interakce nebo izolace žáka ve třídě (Fialová, 2010; Bělka a kol., 2021).

Neuls (2013) pro plavecký výcvik doporučuje skupinovou výuku, kdy se třída rozdělí do družstev podle zkušeností s plaváním. Každá skupina poté má své tempo výuky a také jiný obsah hodin. Tím, že je třída rozdělena do menších skupin, učitel má čas všechny kontrolovat a během plavání opravovat. Při rozdělování musíme dodržet pravidlo, že ve skupině s neplavci může být maximálně 10 žáků a ve skupině s plavci 15 žáků (MŠMT, 2005). Pokorná (2007) uvádí, že i přesto, že je ve skupině méně žáků, může být problém s individuálními potřebami žáků. Proto by bylo nejlepší zvolit individuální formu výuky, která však není v současnosti u nás moc rozšířená z důvodu nedostatku trenérů.

Formy výuky můžeme dělit i podle délky trvání. Rozlišujeme vyučovací hodinu, která je základní organizační formou výuky a trvá 45 min, poté zkrácenou nebo prodlouženou výuku a nakonec poslední skupinu, do které jsou zahrnuty besedy, exkurze, výlety (Fialová, 2010). Průcha (2009) doplňuje ještě jednu skupinu, ve které jsou semináře, přednášky, kurzy a cvičení. Při plavecké výuce vycházíme ze základní organizační formy výuky, která trvá 45 minut (Čechovská a Miler, 2008).

Formy výuky se mohou dělit i dle obsahu a cíle na teoretickou a praktickou formu. Při teoretické formě žáci poslouchají učitele pasivně. Při praktické si vše vyzkouší a přijímají vše aktivně (Průcha, 2009). Proto i plavecká výuka se skládá pouze z praktických hodin, jelikož jen tak si žák osvojí vhodné pohybové návyky (Čechovská a Miler, 2008).

Dle prostředí se výuka rozlišuje na výuku ve třídě, ve specializovaných prostorách školy, které jsou vybaveny potřebnými pomůckami na daný předmět (tělocvična, dílny) nebo v přirozeném prostředí doma či během práce (Fialová, 2010). Dále se může vyučovat v přírodě, terénu, v muzeu atd. (Průcha, 2009). Výuka plavání se provádí v plaveckých bazénech, které musí

splňovat hygienické podmínky a musí zde být dostatečný počet kvalifikovaných trenérů (MŠMT, 2005).

1.1.3 Instruktor plavání

Instruktor plavání má za úkol připravovat se na lekce a vyučovat jak děti, tak i dospělé. Dále by měl vyhodnocovat své lekce a využívat své praxe na zdokonalování výuky. Cílem je, aby u plavců i neplavců dokázal rozvíjet jejich základní plavecké dovednosti a poté i správnou techniku provedení jednotlivých plaveckých způsobů. Žadatel o tuto práci musí být starší 18 let a mít dokončenou základní povinnou docházku (NSP, 2023).

Profesní kvalifikace Instruktor plavání je školená pod Národním pedagogickým institutem (NPI), který je řízen Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Pro získání kvalifikace je potřeba splnit zkoušku z následujících okruhů: anatomie a fyziologie člověka, didaktika a pedagogika, bezpečnost. Dále musí uchazeč popsat a předvést správnou techniku plaveckých způsobů a zvolit správné didaktické postupy, jak žáky naučit plavecké dovednosti. Předkládá také vypracované lekce na hodiny plavání a jednu hodinu má povinnost odučit před hodnotitelem. Instruktor musí umět první pomoc při různých úrazech a vědět, jak se na bazéně chovat. Zda žadatel má právo na získání profesní kvalifikace instruktora plavání rozhoduje autorizovaný orgán MŠMT (NPI, 2022).

Instruktor má za povinnost vést si záznamový list svého plaveckého družstva, kde má zapsaná jména žáků, docházku a úroveň jejich dovedností. Píše si i kolik žák uplaval metrů na poslední hodině a průběžné a závěrečné přezkoušení základních plaveckých dovedností. Tento dokument si nechává plavecká škola. Instruktor poté výsledky přepíše i do záznamního listu třídy, který si odnáší učitelé (Neuls, 2013).

Instruktor by měl znát pravidla a předpisy zařízení, kde výuka probíhá. Dále by měl znát i podmínky prostředí, hloubku bazénu, teplotu vody a nebezpečná místa v budově. Dále by se měl seznámit se zdravotním stavem žáků a umět poskytnout první pomoc. Instruktor má za povinnost připravovat si výukové plány a připravit se na možné úpravy dle potřeb žáka (Bělková-Preislerová, 1998). Aby si mohl připravit plán, musí žáky nejdříve na první hodině přezkoušet. Proto instruktor první hodinu výuky učí u všech skupin stejně a až další hodinu se začíná výuka u družstev lišit podle dovedností (Lepore, Columna a Litzner, 2015).

Kromě přípravy a vedení výuky by instruktor měl být seznámen s metodami výuky a didaktickými postupy. Dále by instruktor měl zvládat organizační plánování a zařazovat do

hodin i ukázkou správného provedení cviku. Z toho vyplývá, že by měl mít dostatečné znalosti o plavání a většinou se i předpokládá, že instruktor se plavání sám nějaký čas závodně nebo výkonnostně věnoval (MŠMT, 2023).

Instruktor stejně jako učitel je vzorem pro žáky, i proto by se měl vyhnout agresivním projevům. Naopak by měl být trpělivý a motivovat žáky k dosažení určených cílů. Komunikaci instruktor potřebuje ke správnému předání instrukcí žákům a k řešení problémů jak s žáky, tak učiteli. Celkově by měl mít instruktor k žákům pozitivní vztah, tím se neplavci budou cítit bezpečněji a nebudou se bát jít s instruktorem do vody (Jansa, 2018; Indeed Editorial Team, 2023).

Perič (2012) zmiňuje, že instruktor by měl znát zásady, které vytvořil již Jan Ámos Komenský. Za nejdůležitější považuje názornost, aby žáci znali správné provedení cviku a poté uvědomění, aby žáci věděli, proč to dělají. Dále by cviky měly na sebe navazovat, a hlavně by měly být přiměřené pro věk žáka.

Instruktor plavání nezodpovídá za zdraví žáka, kterého má v družstvu. Odpovědnost za bezpečnost a zdraví má učitel nebo vychovatel, který žáky na plavecký výcvik přivedl (MŠMT, 2023).

Co by měl tedy instruktor znát a jaký by měl být, shrnuje anglický profesionální institut zvaný CIMSPA (2017).

1. **Výuka plavání:** naplánovat, vést, vyhodnotit, zaznamenávat hodinu a motivovat žáky k výkonu.
2. **Technické znalosti a dovednosti:** umět určit a opravit chyby při plavání, vědět, jak tělesný a psychický vývoj žáka působí na výuku plavání, znát pravidla tohoto sportu, které uvádí FINA (Fédération Internationale de Natation).
3. **Bezpečnost:** vědět, jak zacházet s pomůckami, znát rizika pohybu v bazéně i mimo něj.
4. **Prezentovat své povolání:** chovat se profesionálně, působit na ostatní mile a vstřícně a nosit oddílovou uniformu, přijímat zpětnou vazbu na svoji výuku a zdokonalit tím své vystupování.
5. **Role učitele plavání při organizaci:** spolupracovat s kolegy a pochopit svoji roli, chodit na různá školení pro svůj osobní rozvoj.
6. **Organizační zásady a postupy:** znát základní zákony o rovnosti, bezpečnosti práce, o dohledu nad dětmi a o ochraně údajů, seznámit se s provozními postupy a krizovými plány daného bazénu.

1.2 Základní plavecké dovednosti

Základní plavecké dovednosti představují jednoduché pohyby, které jsou obvykle popsány nejprve teoreticky a následně předvedeny a spojeny s přirovnáním, aby si neplavec daný pohyb uměl lépe představit (Pokorná, 2007).

Podle Čechovské (2003) základní plavecké dovednosti spočívají v ovládnutí pohybových dovedností, které jsou závislé na osvojení si pohybových schopností, jako je koordinace a správné dýchání a na motorickém učení, jako jsou například skoky a pády do vody či technika splývání.

Neplavec, když vstoupí do vody, cítí nepříjemný pocit vody v uších, očích a nosu. Také na něj působí chlad vody. Dále pociťuje tlak vodního prostředí i vztlak. Díky těmto negativním a nezvyklým pocitům se neplavec může začít vodě vyhýbat. Pokud se ale naučí základní plavecké dovednosti, bude vodní prostředí vnímat pozitivně (Pokorná, 2007). Proto je velmi důležité seznámit žáka s vodním prostředím. Adaptuje se tak na nezvyklé prostředí a přizpůsobí se specifickým vlastnostem vody. Zde můžeme použít zásadu, že čím je seznámení s vodou lepší, kvalitnější, tím budou i výsledky žáků lepší a hlavně trvalejší. Také se zlepší proces učení se novým dovednostem ve vodě (Bělková-Preislerová, 1998).

Pokud se nebudeme věnovat rozvoji plaveckých dovedností a žák nebude mít zvládnuté například dýchání do vody, způsobíme tím plaveckou nedostatečnost a žák bude mít problém učit se nové pohyby ve vodě. Plavecká nedostatečnost není tedy kvůli špatným pohybům, ale kvůli nezvládnutí základních plaveckých dovedností (Čechovská a Miler, 2008). S tím souhlasí i Vachtová (2022), která uvádí, že aby se žák mohl naučit plavecké způsoby, musí zvládat plavecké dovednosti. Neplavci, kteří neovládají všechny základní plavecké dovednosti, se tedy nemohou správně naučit plavecké způsoby, u kterých se využívá dovednost potopení hlavy, splývání, dýchání atd.

Z toho vyplývá, že i dospělí neplavci by měli začít nejprve s plaveckými dovednostmi a až poté se věnovat technice jednotlivých plaveckých způsobů. Pokud tyto základní dovednosti zanedbáme, nebo je nebudeme v dostatečné míře rozvíjet, z neplavce může být pouze poloplavec. Bude mít osvojené jen schématické struktury plaveckých pohybů a nejistou lokomoci. Často se poloplavci mylně domnívají, že umí plavat, ale díky nezvládnutí základních plaveckých dovedností mohou na otevřené vodě dospělí i děti začít snáze zmatkovat a topit se, jelikož nemají dostatečně osvojeny základy jako je vlnění a „cákání“ vody do

obličej, nebo si uvědomí, že je pod nimi hloubka a oni zde vlastně nestačí (Čechovská a Miler, 2008).

Tím, jak se žáci učí základní plavecké dovednosti, získávají i větší sebevědomí ve vodě i mimo ni. Plavání přispívá k rozvoji fyzické zdatnosti, duševní pohody a více žáky socializuje (Harris, 2021).

Každý, kdo se chce naučit plavat, musí znát vlastnosti vody. Nejdůležitější je překonat svůj strach, k tomu pomůže osvojení si základních plaveckých dovedností. Rozeznáváme dvě úrovně osvojení. V první etapě se učíme potápět a překonávat strach. Ve druhé etapě se soustředíme na dýchání, vznášení se, skoky do vody a základní pohyby nohou – kopání (Lepore, 2015 cit. dle Čižas a Milašius, 2017).

Čechovská a Miler (2008), Pokorná (2007), Bělková-Preislerová (1998), Vachtová (2022) nebo Stloukalová, Roztočil a Vrabcová (2010) se shodují, že máme pět základních plaveckých dovedností. Je to plavecké dýchání, pocit vody, plavecká poloha, prostorová orientace ve vodě a pády a skoky do vody.

Žáci mladšího školního věku, zpravidla plavecké dovednosti získávají při hrách. Hry jsou tou nejlepší a nejvhodnější formou, jak žáka seznámit s vlastnostmi vody a poté, aby se žák naučil tyto vlastnosti využívat ve svůj prospěch při dalším plaveckém zdokonalování (Bělková-Preislerová, 1983).

Nejvhodnější je začít v bazéně s klesajícím dnem. Žáci si první hodiny výcviku zvykají na rozdílnou hloubku bazénu, napodobují zvířata, déšť, vítr a hrají různé hry. V dalších hodinách bychom již měli zařadit cvičení a hry orientující se přímo na danou dovednost (Pokorná, 2007).

Měli bychom počkat, až žáci sami začnou s nadšením skákat ve vodě, potápět se a pohybovat se v bazéně přirozeně, až poté bychom měli žáky učit správně dýchat a skákat do vody. Vše je nejlepší učit pomocí her (Uher, 1996).

Bělková-Preislerová (1998) říká, že hry jsou sice vhodné na rozvoj plaveckých dovedností, ale nesmíme zůstat jen u nich, jelikož neplní všechny cíle základního plaveckého výcviku. Hra je tedy jen jedna z metod plavecké výuky a je zapotřebí ji praktikovat při začátcích plaveckého výcviku, kdy mají funkci zpestření a motivace, ale poté bychom již měli přidávat i další metody.

1.2.1 Plavecké dýchání

Plavecké dýchání je specifické a odlišné od dýchání na suchu, na které jsme zvyklí. Proto je potřeba tuto dovednost dobře nacvičit. Zpočátku může dělat některým žákům značný problém (Pédroletti, 2007).

„Podstatou plaveckého dýchání, které je využíváno při plavecké lokomoci, je realizace krátkého intenzivního vdechu a úplného výdechu pod hladinou. Dýchání je koordinované se záběrovými a přenosovými pohyby horních končetin.“ (Nováková, 2015, s. 42).

Na souši jsme zvyklí dýchat automaticky. Aktivně se nadechujeme a pasivně vydechujeme, obvykle nosem. Ve vodním prostředí to je přesně naopak. Aktivně vydechujeme a pasivně nadechujeme. Navíc se ve vodě vydechuje zejména ústy, ale částečně také nosem. Díky tomu se v nose vytvoří přetlak a voda do něho nemůže téct (Pédroletti, 2007).

Plavecké dýchání se skládá z nádechu, výdechu a zadržení dechu. Nádech provádíme nad hladinou, co nejvíce otevřenými ústy, což nám umožní, aby byl nádech rychlejší a dostatečný. Také by měl být prováděn během mezizáběrové pauzy, jelikož v ten moment máme dýchací svaly uvolněné a lépe se nadechneme. Po nádechu se hlava zanoří zpět do vody, kde zadržíme na chvíli dech. Zadržením dechu získáme optimální polohu těla ve vodě a tělo se vznáší na hladině. Výdech začínáme pod vodou a končíme nad hladinou. Tím snížíme možnost vdechnutí vody (Lukášek, 2017). Podle Vachtové (2022) by měl výdech začínat už nad hladinou.

MacCaughey (2023) sdílí názor, že bychom neměli zadržovat dech příliš dlouho. Zadržet bychom ho měli do té doby, než se naše plíce začnou tzv. „hlásit o vzduch“. Při plavání jednotlivých plaveckých způsobů bychom měli vydechovat během celé fáze záběru. Nádech by měl být poté co nejkratší, jelikož nás zpomaluje. Pokud chceme vydržet bez nádechu ve vodě déle, místo rychlého vydechnutí do vody musíme vydechovat pozvolněji.

Bělková-Preislerová (1998) upozorňuje na častou chybu u plaveckého dýchání, kdy žák vydechuje až při vynořování hlavy. Správně by měl ale vydechovat hned, jak se ponoří do vody.

Rozvoj plaveckého dýchání

K rozvoji plaveckého dýchání využíváme nejrůznější hry a pomůcky. Pédroletti (2007) doporučuje využít např. brčko. Žák vytváří brčkem ve vodě bubliny, postupně si brčko zanořuje

hlouběji, až bude mít ústa přímo na hladině a poté pod vodou.

Čechovská a Miler (2008) jako první uvádějí aktivity na výdech do vody. Pomocí foukání „honí“ míčky po hladině, nebo si představují, že foukají horkou polévku. Poté přichází napodobování frkání koně, kdy ústa žáků se už celá ponoří. K potopení celé hlavy použijeme dřepy, kdy si žáci rukama drží různé části těla, aby si nemohli otírat vodu z obličeje.

Další aktivitou mohou být skoky snožmo ve vodě. Žák se musí nejdříve nadechnout, poté se ponořit a nakonec vydechnout všechn vzduch ve vodě a poté vyskočit a dotknout se žížaly. Můžeme udělat i soutěž, kdo vyskočí nejvýše (Lepore, Columna a Litzner, 2015).

V metodických materiálech plaveckého klubu Litoměřice (Kracík, ed., 2013) žáci napodobují známé věci, jako například medúzu, hvězdici, krokodýla, delfína nebo hříbek či raketu. U všech těchto aktivit je zapotřebí se nadechnout, po určitou dobu zadržet dech a následně postupně vydechovat. Tyto aktivity můžeme zařadit i pro nácvik plavecké polohy.

Dále mohou žáci ve dvojicích střídavě zaujímat dřep a stoj a předvádět tak pumpování. Nebo se mohou potápět skrz kruh, zde se nejdříve nadechnou a poté při proplavání kruhu postupně vydechují. Po doplávání mohou žáci pokaždé udělat několik výdechů do vody (Svobodová, 2018).

1.2.2 Pocit vody

Tato dovednost nám slouží zejména při nácviku základních plaveckých záběrů. Žáci se seznamují s fyzikálními jevy vody, kreslí dlaní pod vodou i na hladině a zjišťují, jaké natočení dlaně je pro ně příjemné a efektivní. Také by si žáci měli vyzkoušet ruku v pěst a naopak s roztaženými prsty, aby zjistili, jaký je rozdíl v pohybu, když změní velikost záběrové plochy. Postupem času žák sám přijde na to, jak ruce i nohy natočit, aby zůstal na hladině (Pokorná, 2007).

S tím souhlasí i Svobodová (2018), která uvádí, že aby se žák mohl adaptovat na vodní prostředí, musí znát zákonitosti vody. Žák by měl postupně poznat a vědět, jaké pohyby má dělat, aby se udržel na hladině a díky jakým pohybům se dokáže pohybovat vpřed nebo vzad.

S rozvojem pocitu vody bude plavecký záběr kvalitnější a efektivnější a zároveň posílíme i svaly, které bychom výrazněji nezapojovali. Nejlepším způsobem pro rozvoj pocitu vody je sculling. Jedná se o ploutvovité pohyby rukou, je to pouze unášení vodou a uvědomění si, kudy a jak voda proudí (Plex Swim, 2018).

Nováková (2015) doplňuje, že pro záběrové pohyby musí žák umět vnímat obtékání vody kolem končetin a podle toho je správně umět nastavit. Na úplném začátku se žáci učí kreslením ve vodě, které jim pomůže pochopit správné pohyby ve vodě. Žáci mohou kreslit srdíčka, listy, čáry, klikatice. Všechny tyto tvary se podobají samotným záběrovým pohybům. Podle Pokorné (2007) se nejvíce záběrovým pohybům podobá kreslení osmičky.

Rozvoj pocitu vody

Sculling je vlastně kreslená osmička ve vodě. Nejprve kreslíme jednou rukou a poté druhou, nakonec oběma rukama. V dalším kroku již přidáme i rotaci trupu. Nakonec zkusíme i kotoul vpřed a vzad ve vodě. Sculling můžeme využít i při plavání jako vydra – ležíme v poloze na prsou, paže jsou u těla a zápěstím zkusíme dělat osmičky (Neuls a Viktorjeník, 2017). Při scullingu by měly být lokty uvolněné a ramena se smí jen nepatrně hýbat. Hlavní pohyb vychází ze zápěstí. Při tlaku na vodu otočíme dlaně mírně tam, kam chceme plavat (Goodrich 2020).

Kromě kreslení pod hladinou můžeme pro rozvoj pocitu vody využít i tyto další aktivity: tleskání, sekání, bubnování ve vodě nebo můžeme napodobovat zvířata (žába, kachna, čáp, kůň). Pocit vody můžeme získat i dolními končetinami, jako je kopání na okraji bazénu, nebo ve vodě v poloze na prsou či na zádech (Svobodová, 2018).

Čechovská a Miler (2008) doplňují ještě další aktivitu, a to šlapání vody na místě i v pohybu. Také můžeme zkusit, jak voda obtéká kolem, když pohybujeme nějakou plaveckou pomůckou.

1.2.3 Plavecká poloha

Při nácviku je zapotřebí využívat schopnost rovnováhy a umět zaujmout a držet plaveckou polohu. V této dovednosti rozlišujeme dvě provedení – vznášení a splývání. Obě varianty provádíme jak na zádech, tak na prsou. Začít s nácvikem bychom měli hned od začátku plaveckého výcviku. Pokud přidáme nadlehčovací pomůcku, žák sice bude mít pocit vznášení, ale sám se nebude muset snažit zůstat na hladině. Vítaná je dopomoc instruktora plavání, ten může mírně podepírat žáka v oblasti boků, pod hlavou nebo ho může držet za ruce (Svobodová, 2018).

Zaujmutím správné plavecké polohy se naučíme být ve vodě v klidu, nepanikařit a přimět tělo se ve vodě uvolnit. Neměli bychom žádnou částí těla hýbat a pouze relaxovat. Nohy jsou těžší než tělo, proto se stává, že při splývání klesají postupně ke dnu (Vachtová, 2022).

Splývání

Čechovská a Miler (2008) i Svobodová (2018) se v popisu splývání shodují. Nácvik zahajujeme odrazem od stěny bazénu nebo ode dna. Zadržíme dech, vzpažíme, dlaně dáme přes sebe, hlava je v „okénku“ mezi pažemi a dolní končetiny jsou natažené a nehybné.

Při splývání na zádech je důležité, aby zrak směřoval do stropu a paže byly natažené a dotýkaly se uší. Boky tlačíme co nejvíce k hladině, abychom tzv. „neseděli ve vodě“. Dýchání by mělo být plynulé a klidné (Svobodová, 2018). K nesprávné pozici těla přispívá i nedostatečný záklon hlavy (hlava je v prodloužení trupu nebo v mírném záklonu položená na hladině) a nedostatečně natažené paže. Následkem jsou pak klesající boky a dolní končetiny ke dnu. Dále ke správnému provedení je potřeba zpevnit svalstvo trupu a končetin (Pokorná, 2007).

Vznášení

Jedná se o polohu na hladině, kdy celé tělo nehybně leží na zádech nebo prsou, paže vzpažené. Tělo je uvolněné a paže i dolní končetiny jsou od sebe. Zaujmutí této polohy může připomínat hvězdičici. Ve vodě na nás působí dvě síly, gravitační a vztlačová, což je také důvod, proč klesáme. Dolní končetiny jsou těžší než hrudník, proto často pánev a dolní končetiny klesají ke dnu (Pédroletti, 2007).

Vznášení na zádech (floating) je jeden ze základních sebezáchranných prvků. Pokud se ho správně naučíme, dokážeme zůstat na hladině dlouhou dobu bez velké ztráty energie. Vznášení je statické plavání a dokážeme ho provést díky fyzikálním vlastnostem těla. Nejdůležitější je dýchání. Pokud zadržíme dech, vznášení nám půjde nejlépe. Druhý způsob je, že se nadechneme co nejvíce a vydechneme jen do třetiny vitální kapacity plic (Lukášek, 2017).

Floating neboli vznášení je tedy schopnost udržet se na vodě ve vodorovné pozici bez potopení se na dno bazénu. Floating provádíme na zádech i na prsou. Nejdůležitější je natáhnout

končetiny do stran a vytvořit tak co největší plochu. Celé tělo by mělo ležet na hladině v klidu bez pohybu (Lepore, Columna a Litzner, 2015).

Pokorná (2007) pro změnu tvrdí, že u vznášení není podmínkou být ve vodorovné pozici. Důležité je uvolnění svalů a záklon hlavy v poloze na zádech. Nejdůležitější je, aby se obličejová část udržela bez námahy nad vodou. Poloha trupu je ovlivněna vznášelností člověka. Často se stává, že poloha není vodorovná, ale je vertikální.

Rozvoj plavecké polohy

Kromě hvězdice můžeme žákům plaveckou polohu přirovnat k šípce nebo hříbku. Také můžeme využít pomůcky a vznášet se například pomocí kruhu. Dále žák zaujme splývavou polohu těla a ostatní žáci ho posílají po hladině (Svobodová, 2018).

Pro nácvik využíváme i žížaly, na které si žák lehne. Žížaly poté postupně odebíráme. Dále můžeme žáky motivovat překonáváním svých osobních rekordů v zaujmutí a výdrže ve vznášející poloze (Lepore, Columna a Litzner, 2015).

Další aktivita, která je uvedena a popsána v metodických listech plaveckého oddílu Litoměřice (Kracík, ed., 2013), se jmenuje rybičky ve trojicích. Žáci se drží ve trojici a prostřední se položí na hladinu. Krajní dva ho přetáhnou ve splývavé poloze na druhou stranu.

1.2.4 Prostorová orientace ve vodě

Někteří autoři, např. Čechovská a Miler (2008), Pokorná (2007) nebo Svobodová (2018) se shodují, že nejdůležitější je, aby se žák naučil plavat pod hladinou bez brýlí. Nestačí tedy otevřít jen oči, ale měl by umět se bez brýlí orientovat ve vodě a pohybovat. Poté se žáci učí přetočit se podél příčné a podélné osy těla. Po vykonání pohybu by žák měl vědět, na jakou stranu je otočený.

Rozvoj plavecké orientace

Pro rozvoj orientace pod vodou můžeme využít různé těžké předměty (tyčky, puky, kroužky), které žák loví ze dna bazénu. Nebo můžeme proplavávat obruče nebo podplavávat různé

pomůcky či sami sebe navzájem, např. zástup žáků ve stoji rozkročném. Dále můžeme provádět kotouly, převaly, sudy, ale i různé skoky do vody (Čechovská a Miler, 2008).

Lovení můžeme propojit i s básničkou a představit si, že lovíme místo puků korále pro princeznu, nebo že hledáme poklad. Těžší variantou je propojení skoku střemhlav s lovením předmětů (Vlček a kol., 2016).

Při lovení nemusí být hračky přímo na dně, stačí, když budeme hračku držet jen v určité hloubce pod hladinou. Další pomůckou pro orientaci ve vodě je skluzavka. Po dojezdu a zanoření do vody se žák musí zorientovat a doplavat ke břehu (Štrougalová, 2016).

1.2.5 Pády a skoky do vody

Každý plavecký závod začíná startovním skokem, také při záchraně tonoucího v neznámé vodě se musí do vody skákat tzv. skokem do neznámé vody. Proto je důležité si tuto dovednost osvojit. Z metodického hlediska jako první nacvičujeme pády do vody. Můžeme do vody padat pozadu, na bok nebo s otočením. Také pouze skákání popředu snožmo nám pomáhá osvojit si tuto dovednost (Bělková-Preislerová, 1998).

Svobodová (2018) i Pokorná (2007) upozorňují, že při skocích a pádech je nejdůležitější bezpečnost. Vždy bychom si měli dávat pozor, aby byla dostatečná hloubka bazénu a volný prostor při doskoku. Dalším nebezpečím je rozběh, jelikož podlaha je mokrá a může dojít k podklouznutí. Při skoku střemhlav by z důvodu ochrany hlavy měly být paže napnuté nad hlavou a dlaně po celou dobu skoku spojené.

Nejlepší je mít špičky přes okraj bazénu, tím podklouznutí eliminujeme. Při skocích pozadu, na které bychom neměli zapomínat, by měly být přes okraj bazénu paty. Další skoky a pády jsou na bok, střemhlav nebo skrčmo (Štrougalová, 2016).

Pád se od skoku odlišuje tím, že při pádu změním těžiště těla a neodrážíme se. Při skoku je odraz velmi důležitý. Při nácviku bychom si měli rozmyslet, zda žáci dokáží aktivitu dělat ve dvojicích. Je zde nebezpečí nečekaného pohybu jednoho z nich a může dojít ke srážce (Kovařovic, 2003).

Rozvoj pádů a skoků do vody

K nácviku můžeme použít pontony, kdy žáci po nich budou sjíždět do vody, válet sudy nebo

dělat kotouly do vody. Dále můžeme skákat do obruče nebo přeskakovat různé pomůcky (Štrougalová, 2016).

Než začneme skákat, je vhodné se naučit pády. Začínáme ze sedu pádem střemhlav a postupně se zvedáme až do stoje. Zkoušíme padat i zády k bazénu (Kovařovic, 2003).

Pády do vody můžeme zpestřit spojením za ruce více žáků dohromady. Když žáci zvládají pády, přistupujeme k nácviku skoků do vody. Při prvních skocích mají neplavci žížalu jako nadlehčovací pomůcku. Žáci při skoku mohou chytat pomůcku ve fázi letu nebo se zkusit dotknout předmětu, který držíme nad nimi. Dále provádíme skoky s různými obraty nebo přeskakujeme žížaly (Pokorná 2007).

Skoky můžeme zpestřit přidáním různých doprovodných pohybů, např. během skoku zasalutovat, chytnout se za uši, zatleskat, otočit se o 180°, vzpažit, roznožit a poté snožit. Vždy by ale žáci měli do vody dopadnout se snoženýma nohama a pažemi v připázení (Vlček a kol., 2016).

1.3 Plavecké pomůcky

Podle Lawtona (2013) se plavecké pomůcky používají spíše jako potřeby pro instruktory než pro plavce. Kunst, Lehotský a Čechovská (2008) souhlasí a vysvětlují, že pomůcky pomáhají instruktorovi k bezpečnějšímu plavání žáků a odstraňují strach u neplavců při vstupu do vody.

Pomůcky ale pomáhají i samotnému žákovi, a to při učení se novým dovednostem. Díky nim můžeme plavecké způsoby rozložit na dílčí pohyby. Žáci tak mohou udržovat lepší stabilitu těla a lépe při záběru pocítit odpor vody. Tím, že se soustředí buď pouze na dolní končetiny, nebo paže, si lépe uvědomí techniku pohybu. Plavecké pomůcky jsou tedy vhodné využívat v každé fázi plaveckého výcviku (Vajda, Stražilová a Hlavoňová, 2017).

První zmínka o plavecké pomůcce byla podle Carr (2019) kolem roku 1500. V tomto období Leonardo da Vinci navrhl pomůcku podobnou dnešnímu nafukovacímu kruhu. Postupně se začaly vyrábět další plavecké pomůcky jako například deska, která byla nejprve z dřeva a poté z polystyrénu a korku. V současnosti máme již mnoho druhů pomůcek, které jsou z lehkého, nesavého a plovoucího materiálu (Čechovská a Miler, 2008).

Plavecké pomůcky jsou různě barevné, což zvyšuje motivaci žáků. Dále se od sebe odlišují velikostí, materiálem, ze kterého jsou vyrobeny, a tvarem. Tyto rozdíly bychom měli brát v potaz, pokud chceme správně vybrat vhodnou plaveckou pomůcku. Pomůcky totiž mají

různou vztakovou a odporovou sílu, to ovlivňuje i výcvik žáka (Vajda, Stražilová a Hlavoňová, 2017).

Rozdělení pomůcek

Podle využití se pomůcky rozdělují do skupin. Je zde několik názorů, jak pomůcky dělit.

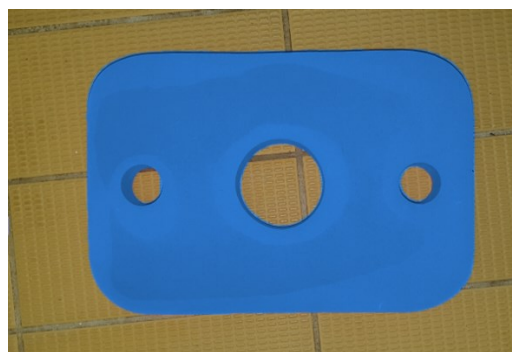
První způsob je dělení podle Ahrendta (2021). Ten rozděluje pomůcky do tří skupin. První jsou ty, co se připevňují k tělu člověka, např. plavecké rukávky (obr. 1), pásy (obr. 2) a druhé jsou plovací pomůcky, na které si žák může lehnout nebo se jich přidržet – různé druhy desky (obr. 3–5). Tím se stabilizuje jeho poloha. Když se žák rozplave, přidává autor ještě jednu skupinu pomůcek pohybových, jako jsou ploutve (obr. 6). Těmi docílíme přesnějšího pohybu nártů i celých dolních končetin.



Obr. 1 Plavecké rukávky (zdroj vlastní)



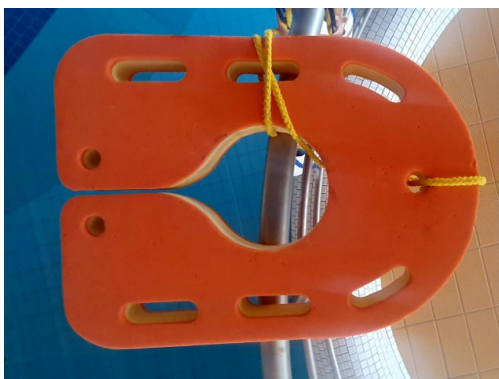
Obr. 2 Plavecký pás (zdroj vlastní)



Obr. 3 Plavecká malá deska (zdroj vlastní)



Obr. 4 Plavecká deska velká (zdroj vlastní)



Obr. 5 Záchranná deska (zdroj vlastní)



Obr. 6 Ploutve (zdroj vlastní)

Lawton (2013) zmiňuje skupinu motivačních pomůcek. Patří sem například obruče (obr. 7), míčky (obr. 8) nebo pomůcky klesající ke dnu bazénu (obr. 9). Další skupinou jsou flotační pomůcky - pásy, rukávky, žížaly (obr. 10).



Obr. 7 Obruče (zdroj vlastní)



Obr. 8 Míčky (zdroj vlastní)



Obr. 9 Pomůcky klesající ke dnu (zdroj vlastní)



Obr. 10 Žížaly (zdroj vlastní)

S motivačními pomůckami souhlasí i Vajda, Stražilová a Hlavoňová (2017), ale rozdělují je do více skupin. První jsou pomůcky sloužící ke hře. Jsou to pomůcky, které nezlepšují techniku plavce, ale zbavují neplavce strachu a nejistoty z vody. Jsou to například míčky, vodolepky (obr. 11) nebo plovoucí hračky (obr. 12).



Obr. 11 Vodolepky (zdroj vlastní)



Obr. 12 Plovoucí hračky (zdroj vlastní)

Další skupinou jsou předměty na nácvik potápění. Pro mladší žáky nebo neplavce jsou výhodnější pomůcky, které zaujmou na dně vertikální polohu. Tím se stanou lépe uchopitelné. Preferuje se používání i barevně pestrých předmětů, díky nimž se usnadní jejich hledání a žáci se mohou lépe orientovat pod vodou. K lovení můžeme použít puky (obr. 13), kroužky nebo tyčky.



Obr. 13 Puky (zdroj vlastní)

Třetí skupinou, kterou zmiňuje Vajda, Stražilová a Hlavoňová (2017), jsou pomůcky zvyšující odpor vody. Pokud u žáka uvidíme často se vyskytující chybu při kopu, tzv. „šlapání“,

užitečnou pomůckou pro nás budou ploutve, pomocí nichž si žák uvědomí a naučí se, jak kraulový kop provádět správně. Na zdokonalení techniky můžeme využívat i plavecké packy (obr. 14) nebo rukavice (obr. 15).



Obr. 14 Plavecké packy (zdroj vlastní)



Obr. 15 Plavecké rukavice (zdroj vlastní)

Plavecké desky jsou předposlední skupinou těchto autorů. Desky jsou různě velké a mají různý počet otvorů. Také mají nejrůznější tvary. Patří sem malé a velké desky, pontony (obr. 16) nebo piškoty (obr. 17). Poslední skupinou jsou nadlehčovací pomůcky, které se připínají na tělo žáka. Jsou to například kruhy, rukávky, pásy, vesty atd.



Obr. 16 Pontony (zdroj vlastní)



Obr. 17 Piškoty (zdroj vlastní)

Jiné rozdělení pomůcek je podle jejich funkcí v průběhu plaveckého výcviku. Jednou skupinou jsou pomůcky, které nám pomáhají s adaptací na vodu (kelímky, balónky, puky, obruče, skluzavka – obr. 18, pontony). Druhou skupinou jsou plavecké pomůcky pro nácvik základních plaveckých dovedností (desky, pásy, žízaly, piškoty). Autoři do první skupiny zařazují i zrcadlo nebo kameru pro zrakovou kontrolu pod hladinou (Kunst, Lehotský a Čechovská, 2008).

Bělková-Preislerová (1983) radí do pomůcek i dřevěnou tyč. Tyč se vždy využívala jako záchranná pomůcka při plavání v hloubce nebo při skocích a pádech do vody. Plavec se jí chytil a instruktor ho mohl přitáhnout ke břehu.



Obr. 18 Skluzavka (zdroj vlastní)

Vhodnost nadlehčovacích pomůcek

Když neplavec vkročí do vody, měl by poznat fyzikální vlastnosti vody – vztlak a odpor vody. Také by si měl vyzkoušet, jaké to je ztratit rovnováhu a zjistit, jak se nejlépe položit na vodu a zaujmout vznášecí polohu a jak pohybovat pažemi, aby se nepotopil. Nadlehčovací pomůcky ale toto žákovi znemožňují poznat. Proto bychom je v úplném začátku výcviku používat neměli. Při nácviku prvního plaveckého způsobu je nejvhodnější plavecký pás. V této fázi výcviku nám tato nadlehčovací pomůcka pomůže, aby se žák mohl lépe soustředit na techniku provedení pohybu. Nejméně vhodné jsou rukávky nebo kruh, jelikož brání v provedení pohybu (Čechovská a Miler, 2008). Tyto dvě pomůcky jsou nevhodné i kvůli tomu, že neudrží neplavce ve správné poloze. Kvůli nim neplavec nemůže připažit a nemůže ani splývat. U nafukovacího kruhu navíc hrozí propadnutí nebo převrácení a celkově je zde velká pasivita neplavce (Sokolová, 2016).

Lawton (2013) dodává, že jedinou výjimkou je, pokud neplavci plavou v hlubokém bazénu. Nadlehčovací pomůcky se v rané fázi musí použít kvůli zajištění bezpečnosti. Nelze s nimi ale nacvičovat žádné plavecké způsoby, jsou pouze kvůli překonání strachu. Pokud je to tedy možné, neplavec by měl plavat tam, kde stačí a tím žádné nadlehčovací pomůcky není potřeba využívat.

Kozlová (2023) nepovažuje za vhodnou pomůcku ani plovací desku. Při využívání ji plavec drží strnule a zápěstí vyčnívá ven z vody. Dále deska při plavání vytváří odpor a tím plavec přichází o pocit „plynutí ve vodě“. Jediný význam plovací desce přisuzuje v tréninku při zvyšování kondice, např. při posilování svalů na dolních končetinách při pohybu pouze dolních končetin s deskou v rukách.

Lawton (2013) souhlasí s Kozlovou (2023) a doplňuje, že při využívání desky k nácviku kraulových nohou je u neplavců zvednutá hlava, což je přesný opak toho, čeho chceme u žáků docílit, a to potopení hlavy, jelikož plavecký způsob kraul vychází z polohy s hlavou ve vodě.

Kunst, Lehotský a Čechovská (2008) dělí pomůcky podle toho, na jaký rozvoj plavecké dovednosti se využívají.

a) plavecké dýchání

Míčky, plovoucí hračky: foukáním se žák snaží hračku přesunout na protější stranu bazénu. Můžeme motivovat žáky soutěží, kdo dříve dofoukne míček na určité místo (Barth a Dietze, 2015).

Deska: držíme ji oběma rukama tak, že palce máme v postranních malých otvorech. Tím nám nadlehčuje horní končetiny. S deskou cvičíme správnou techniku dolních končetin u všech plaveckých způsobů. Také je možné ji využít pro nácvik horních končetin nebo pro záběr jednou paží. Žák při tomto cvičení zvedne hlavu, nadechne se a poté vydechne do vody (Barth a Dietze, 2015).

b) orientace ve vodě

Čechovská a Miler (2008) i Svobodová (2018) popisují pomůcky na orientaci ve vodě následovně.

Puky, tyčky, kolečka: potápění pro předměty donutí žáka otevřít oči pod hladinou.

Ponton: žák zkouší pomůcku podplavávat, může to být i jako štafeta s úkoly. Pontony můžeme využít i při rozvoji správného kraulového kopu.

Obruče: žák se potopí a zkouší proplavat všechny obruče.

c) pády, skoky do vody a plavecká poloha těla

Lepore, Columna a Litzner (2015) a Svobodová (2018) rozvíjí pády a skoky do vody pomocí následujících pomůcek.

Obruče: žák se snaží skokem dopadnout doprostřed obruče.

Žák se položí na obruč a zkouší zaujmout polohu vznášení na hladině.

Žížala: žák skáče tak vysoko, aby žížalu přeskočil. Dále pokud se bojí, může žížalu držet v ruce, nebo na žížalu skočit a hned se ji chytit.

Žák si lehne na žížaly a zkouší se udržet na hladině. Postupně se žížaly odebírají.

Míče (obr. 19): žák po odrazu během letové fáze chytá míč, tím mu znemožníme držet si nos.



Obr. 19 Míče (zdroj vlastní)

d) další pomůcky

Lukášek (2017) a Čechovská a Miler (2008) se shodují s popisem využití dalších pomůcek, které nezařazujeme do hlavních pomůcek na rozvoj základních plaveckých dovedností.

Ploutve: pomáhají k uvolnění hlezenního kloubu. Dále nám pomohou odstranit chyby u kraulového kopu.

Packy: využíváme při nácviku správné polohy dlaně při zasunutí ruky do vody. Packy také zvětšují záběrovou plochu.

Piškot: nadlehčuje většinou dolní polovinu těla. Používá se při nácviku záběru paží.

1.4. Charakteristika mladšího školního věku

Na přesném vymezení doby, kdy se žák řadí do mladšího školního věku, mají autoři rozdílné názory. Vágnerová a Lisá (2021), Perič a Březina (2019) nebo Křištofič (2006) se shodují, že začátek tohoto období začíná s nástupem do školy, tedy 6. až 7. rokem života. Škola je jeden z hlavních faktorů, které ovlivňují vývoj dítěte. Dítě najednou dostane roli žáka a musí začít plnit povinnosti a prokazovat své kompetence. Úspěšnost se promítne v jeho sebepojetí a životním směřování.

Toto období je podle Langmeiera a Krejčířové (2006) ukončeno v 11.–12. roce žáka. Je to totiž čas, kdy žák pohlavně začne dospívat. Jiný názor mají Perič a Březina (2019), kteří rozdělují mladší školní věk do dvou relativně samostatných období. První období „pohybového neklidu“ je od 6 do 7 let. Druhé je od 8 do 10 let a nazývají ho „zlatý věk motoriky“. Vágnerová a Lisá (2021) souhlasí s rozdělením do dvou období, kdy první období je definováno od 6 do 9 let a nazývá se raný školní věk a druhé je od 9 do 12 let, tzv. střední školní věk. S tímto tvrzením souhlasí i Zacharová a Šimíčková-Čížková (2011). Blatný (2016) nevyužívá spojitost se školou a označuje období mezi 6. až 11. rokem dítěte jako střední dětství.

Jedním z důvodů nepřesného věkového vymezení období je, že dítě se nevyvíjí rovnoměrně a do dalšího období přechází pozvolna. Proto se často jednotlivá období prolínají a nelze přesně určit věkové rozhraní (Perič, 2012).

Tělesný a pohybový vývoj

V tomto období můžeme mluvit o růstovém klidu. Dle Pastuchy (2011) žák vyrostne 4 až 5 cm za rok. Vyvíjí se ale například svalstvo a dokončuje se funkční vývoj chrupavek. V tomto období by se mělo dávat pozor na vznik skoliózy a jiných poruch páteře. Dle Periče a Březiny (2019) žák roste rovnoměrně 6–8 cm za rok, stejně tak jeho hmotnost a orgány (např. plíce). Také se rychle osifikují kosti, ale i tak kloubní spoje zůstávají pružné. Zvětšuje se kapacita krevního oběhu a vitální kapacita plic.

Stále ale nejsou plíce plně rozvinuté oproti dospělému člověku, který se nadechne 12x za minutu, žák dýchá rychleji. I kvůli nerovnoměrnému vývoji u žáků je dechová frekvence v rozmezí 18 až 30 nádechů za minutu (Sedlářová, 2008). Dechový objem je kolem 350 ml.

Tepová frekvence se u žáka pohybuje v klidovém stavu od 65 do 110 tepů. Ve spánku tep klesne na rozmezí 60–90 tepů za minutu, což je stejné jako u dospělého člověka. Při zatížení je

doporučeno udržet tepovou frekvenci na hodnotě od 125 do 170 tepů (Nováková, 2012; Sedlářová, 2008).

Kromě plic a srdce se mění celkově celý tvar těla, hlava se vůči tělu zmenšuje, zužuje se trup a prodlužují se končetiny (Langmeier a Krejčířová 2006).

Dalším důležitým orgánem je mozek. Vývoj mozku ovlivňují hormony, které se začínají v tomto věku tvořit v kůře nadledvinek. Díky nim narůstá objem mozkové kůry, která je důležitá např. pro rozvoj rozumových schopností (Vágnerová a Lisá, 2021). Tvárnost neuronů dopomáhá k rozvoji koordinačních a rychlostních schopností. Také přispívají k rychlému učení se nových dovedností (Perič, 2012).

Křištofič (2006) upozorňuje, že dětská kostní tkáň neobsahuje tolik vápníku a fosforu jako u dospělého člověka, a proto je více náchylná ke zlomeninám.

Zumr (2019) již v tomto období nachází rozdíly mezi dívkami a chlapci. Dívky umí lépe využívat svoji sílu a jsou více psychicky odolné, chlapci na druhou stranu mají větší předpoklady k vytrvalosti, neumí se ale dostatečně soustředit, což jim motorické učení a napodobování pohybů lehce ztěžuje.

Labusová (2014) uvádí, že větší psychická odolnost a lepší soustředění na práci je u dívek díky tomu, že jsou vyšší a těžší než chlapci. Dodává, že obě pohlaví jsou velmi energická a rychle se jim i energie obnovuje. Dívkám i chlapcům tedy stačí pouze chvíle na odpočinek a mohou v aktivitě dále pokračovat.

V tomto období je nejvhodnější začít s pohybovým rozvojem, jelikož se žáci nejsnáze učí nové dovednosti. Toto období je optimální pro rozvoj koordinačních schopností, které jsou důležité pro ovládání těla a naučení se koordinačně náročnějších cviků. Měli bychom žáky tedy seznámit se všemi různými sporty, aby měli alespoň základy od všeho a mohli v budoucnu čerpat ze získaných dovedností (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Celkově se pohybové funkce stabilizují a rozvíjí se jemná i hrubá motorika. V jemné motorice se zapojují drobné svalové skupiny rukou, nohou a úst. Důraz je kladen na přesnost provedení pohybu. Rozvoj motoriky nohou můžeme provádět pomocí uchopování předmětů do prstů, nahmatání tvaru nebo určení teploty terénu. Sání brčkem zase rozvíjí ústní svaly. Nejvíce se jemná motorika týká rukou, jelikož součástí jemné motoriky je i grafomotorika. V mladším školním věku se totiž rozvíjí psací dovednosti. Neobratnost v grafomotorice může mít za následek špatné a pomalé psaní. Také žák může mít problémy se zapamatováním si tvarů písmen (Vyskotová a Macháčková, 2013). Při tělesné výchově můžeme využít švihadla

k vytváření různých obrazců nebo pomocí míčku se navzájem masírovat. Dále můžeme ve štafetách dát za úkol navlékat korálky, či přenést něco pouze pomocí prstů u nohy (Šeráková, 2015).

Rozvíjí se také hrubá motorika, která zahrnuje pohyblivost velkých svalových skupin a kloubů. Hrubou motoriku použijeme vždy, když měníme polohu těla. Žák ji může rozvíjet pomocí chůze, běhu, házení míče, skákání, lezení atd. (Pšeničková, 2012).

Žáci dobře umí opakovat cviky, proto je zapotřebí ukázky provádět správně a přesně. Perič (2012) a Trembl (2004) upozorňují, že dovednosti mají omezené trvání a vyžadují pravidelné opakování a kontinuální rozvoj. Oba autoři toto období nazývají jako zlatý věk motoriky, jelikož se zde rozvíjí rychlostní, akčně-reakční, obratnostní a koordinační schopnosti.

Toto období je vhodné pro rozvoj rychlosti a obratnosti. Optimální doba nácviku je sice až u staršího školního věku, ale pomalu začít můžeme už od 8 let. Navíc žák mladšího školního věku je velmi flexibilní, a proto zvládá většinu sportů. Od 12 let se začíná projevovat zkrácení svalů a omezení pohyblivosti v oblasti kloubů (Vopatová, 2020).

Rychlost by měla být rozvíjena po dobu 10 sekund s odpočinkem v poměru 1:6. Žáci mohou běhat člunkové běhy, překážkové dráhy, vějířové běhy atd. S rozvojem obratnosti nám pomůže švihadlo, míče, různé náradí, které překonáváme, dále můžeme s dětmi dělat akrobatické cviky. V bazéně můžeme skákat do vody nebo zkoušet kotouly či stoje na rukou (Zahradník a Korvas, 2012).

S rozvojem síly bychom měli počkat, až žák bude ve starším školním věku. Mladší žáci totiž nemají ještě dostatečně vyvinuté kosti a svaly a nejsou na silový trénink připraveni. Zařazujeme do cvičení tedy rychlostní a obratnostní cviky, které se do jisté míry také podílejí na rozvoji síly. Jedná se o tzv. přirozené posilování. Je to například lezení po žebřinách, šplh, vis atd. Také s rozvojem vytrvalosti bychom měli počkat. Vopatová (2020) i Zahradník s Korvasem (2012) se shodují, že tréninkem aerobní vytrvalost u dětí mladšího školního roku neroste. Nárůst vytrvalosti začíná až od 11. roku žáka.

Psychický a kognitivní vývoj

Žák se v mladším školním věku začíná více zajímat o své okolí, ptá se na příčiny všech situací v okolním prostředí a celkově duševně dozrává. Rozvíjí se jeho logika, paměť a představivost. Do té doby vše bylo vnímáno jako celek, nyní již vnímají i dílčí části. Dokáže se orientovat

v čase a umí se orientovat v prostoru (Labusová, 2014). Perič (2012) upozorňuje, že tím, jak se žák zajímá o dění kolem sebe, může mít problém s již osvojenými dovednostmi, jelikož ho okolní svět rozptyluje. Žák také nemá rozvinuté abstraktní myšlení, neumí si např. představit, co je budoucnost. I po emoční stránce jsou žáci více vyrovnaní. Umí popsat, jak se cítí, dokáží specifikovat, co jim vadí a proč.

Kvůli nerozvinuté abstrakci jsou žáci závislí na pozorovatelné skutečnosti. Vše, co není konkrétní a události, které nezažili, si neumí představit. Proto se s novým učivem seznamují přes předměty, které znají. Například v matematice sčítají ovoce místo čísel (Ptáček a Kuželová, 2013).

Kognitivní vývoj žáků zdokonaluje vnímání, představování, myšlení, usuzování, inteligenci, paměť a pozornost. Žák se odpoutává od fantazie a vidí svět realističtěji. Také dochází k rozvoji zrakové a sluchové diferenciaci, rozeznává písmena, číslice, detaily na obrázku a počet věcí na obrázku. Tím se rozvíjí i jeho paměť, jelikož si musí pamatovat, co na obrázku viděl, nebo co četl. Do 8 let se jedná o paměť mechanickou, žák tedy vždy informacím nemusí rozumět (Zacharová a Šimíčková-Čížková, 2011). Vágnerová a Lisá (2021) souhlasí s psychologem J. Piagetem, který tvrdí, že nejdůležitější je prolínání dvou procesů: asimilace a akomodace. Asimilace znamená, že žák získá novou zkušenost a tu se snaží zařadit již do získané kognitivní struktury, ale ne vždy je v souladu s ní. Proto je důležitá i akomodace, kde přepracuje již získaná kognitivní schémata, a tím se přizpůsobí novým prvkům. S tímto tvrzením souhlasí i Kohoutek (2008).

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je klíčové si uvědomit, že schopnost soustředit se na úkol nenastává u žáka okamžitě. Proto je vhodné začínat s jednoduššími a kratšími úkoly a postupovat ke složitějším a delším. Podle Otevřelové (2023) by se žák měl umět soustředit na daný úkol 20 minut. Jirsáková (2011) uvádí, že na konci první třídy se žák dokáže soustředit pouze 10 minut, ve druhé třídě pouze 12 min. Obě se shodují, že je vhodné střídat výklad s aktivitami jak odpočinkovými, tak aktivními, a tím se pozornost prodlouží. Dále je dokázáno, že zrakové podněty si pamatují žáci déle než sluchové. Žák v mladším školním věku je také lehce vyrušen i nepatrným rušivým elementem. S přibývajícím věkem se žák naučí tyto jevy eliminovat.

Se soustředěním souvisí i paměť. V tomto věku se žák učí reprodukovat nové poznatky. Opakuje si je sám pro sebe a chce si je zapamatovat, tím si buduje metody, které mu budou vyhovovat při učení ve vyšších třídách. Učení se opírá o řeč. Ten, kdo má větší slovní zásobu, má v učení nových věcí výhodu (Čáp, 2001). Řeč je totiž další důležitá schopnost, kterou žák

rozvíjí. V jazykové kompetenci mění pohled na slova a začíná chápat, co to je synonymum a antonymum. Jeho slovní zásoba aktivní i pasivní je 18 600 slov, v 11 letech se navýší na 26 500 slov (Lašek, 2016). Kejklíčková (2016) udává 3 500 slov v aktivní slovní zásobě, Hauser (2009) říká o něco více, a to 5 000 slov.

Při učení žák potřebuje slyšet pochvalu a uznání. Snaží se dosáhnout co nejlepších výsledků, aby věděl, že je dobrý. Nestačí mu jen zdání dobrého výkonu. Potřebuje vědět, proč a za co pochvalu dostal. Špatné hodnocení většinou žáci přijímají nekriticky, jelikož mají nižší vývojovou úroveň než dospělý člověk. Čapek (2014) dále upozorňuje, že špatné hodnocení odradí žáka od další činnosti, proto bychom neměli odměňovat jen chytré žáky, ale všechny, kdo se alespoň snaží. Tresty jsou také velmi důležité. Pokud žák ví, že za určité chování dostane trest, tak si dá pozor, aby se trestanému chování vyhnul. Ne vždy je trest vhodný, jak uvádí Rosenberg (2023), žák se nevhodně může chovat jen kvůli tomu, že ho někdo přinutil, nebo že něco pochopil špatně, či že za to může aktuální rodinná situace. Proto než dáme trest, měli bychom zjistit, co ke špatnému chování vedlo.

Ovlivňujeme žáka i tak, že mu dáváme úkoly a tím ho přinutíme pracovat. Ne vždy je práce příjemná a zajímavá, ale žák tím dosáhne nějakého cíle a tím ho motivujeme. Práce nesmí nahradit hru, jelikož hra je pro rozvoj žáka velmi důležitá. Žák se pomocí her může i vzdělávat, také s postupem věku chce hrát složitější hry. Žák se musí naučit, že práce a hra mají každá své místo a samostatně vyhrazený čas (Langmeier a Krejčířová 2006).

Sociální vývoj

Langmeier a Krejčířová (2006), Perič a Březina (2019), Vágnerová a Lisá (2021) i Blatný (2016) se shodují, že největší roli v socializaci dítěte hraje nástup do školy. Najednou dítě dostává novou roli školáka a musí se naučit dodržovat určitá pravidla. Musí si zvyknout, že čím dál více času tráví bez rodičů, postupně na nich už není tolik závislé. Naopak často se musí podříditi cizí autoritě a přijmout její hodnoty a pravidla. Aby žák toto zvládl, musí mít školní připravenost, což jsou znalosti získané v předškolním věku.

Vágnerová a Lisá (2021) rozdělují role do tří skupin. První role je jako syn/dcera v rodině. Rodina by měla dítě podporovat a naučit ho hodnotám a pomáhat mu v seberealizaci. Druhá oblast je role žáka ve škole, jak je zmíněno výše, a třetí role je ve vrstevnické skupině jako kamarád. Zde se učí řešit konflikty a spolupracovat. Dále se často porovnává s ostatními

a snaží se dosáhnout stejné úrovně. Perič (2012) doplňuje, že se často tvoří již malé kamarádské skupinky, kde mají žáci spolu pevnou vazbu a chtějí své kamarádství dále rozvíjet.

Vztah učitel-žák je součástí třídního klimatu. Tento vztah ovlivňuje nejen úspěšnost žáka, ale i celou výuku. Žáci většinou přijímají učitele i s emocemi, díky kterým se cítí v bezpečí. Žák očekává, že učitel ho bude podporovat jako jeho rodina. Časem žák pochopí, že učitel není tady jen pro něho a že na něho nemůže mít osobní vazbu (Vágnerová a Lisá, 2021). Čapek (2010) doplňuje, že vztah k učiteli je pro žáky více než kamarádství se spolužáky. Učitel je pro žáky autorita, kterou žáci přijímají a poslouchají, i díky tomu učitel žáky může výrazně ovlivnit. Ovlivňování se projevuje i v klimatu třídy. V tomto věku totiž nastávají situace, kdy žáci jsou na sebe oškliví, a to zejména díky odlišnostem. Pokud učitel bude všechny respektovat a vytvářet pozitivní klima, spolužáci mezi sebou budou více přátelští a chápající. Vágnerová a Lisá (2021) uvádí, že kamarádství je pro žáka velmi důležité, jelikož mu pomáhá v seberealizaci a socializaci. Každý má ve skupině nějakou roli a každá skupina má nějaká pravidla. Všichni se snaží být uznáváni a chtějí zažívat pocit, že někam ve třídě patří. Rozvíjí se zde vstřícnost, pokora, vzájemná dohoda a pomoc. Žák zjišťuje, že čím více bude respektovat ostatní, tím bude mít více kamarádů (Vágnerová a Lisá, 2021).

1.5 Shrnutí teoretických východisek

V České republice je plavání povinné od 60. let 20. století. Cílem je odstranit plaveckou negramotnost a tím zajistit větší bezpečnost ve vodním prostředí. Díky plavání se žákům zlepšuje nejen fyzická, ale i psychická kondice. Plavání také zahrnuje rozvoj socializačních aspektů a týmové spolupráce (Vlček a kol., 2016).

Jelikož plavecká výuka probíhá během školní výuky, délka jedné plavecké hodiny je 45 minut. Z důvodu lepšího osvojení dovedností a intenzivnějšího tréninku by měly být alespoň dvě hodiny týdně (Neuls, 2013). Někdy plavecká výuka trvá dvě vyučovací hodiny, tedy 90 minut, což se týká i plavecké školy, ve které budu realizovat výzkum. Díky spojení dvou hodin budu mít dostatek času na základní strukturu hodiny, která zahrnuje motivaci (rozcvičení), hlavní část hodiny a závěr (relaxaci).

Abychom žáky dokázali efektivně učit, musíme znát vhodné metody a formy výuky plavání. Na prvním stupni je nejvhodnější dle Lukáška (2017) analyticko-syntetická metoda, při které se nacvičují pohyby dolních a horních končetin zvlášť a poté se spojí. Aby žáci plavali co nejvíce a nečekali dlouho na okraji bazénu, je vhodné použít příkazový styl (Neuls, 2013).

Jelikož každý žák má jiné schopnosti, je vhodné rozdělit žáky do skupin podle toho, jak zvládají plavecké dovednosti. Výše zmíněné didaktické metody, formy a styly budu primárně využívat i ve svých plaveckých lekcích.

Základem správné plavecké techniky je dokonalé zvládnutí základních plaveckých dovedností. Těchto dovedností máme pět: plavecké dýchání, plavecká poloha, pády a skoky do vody, pocit vody a prostorová orientace ve vodě. Při rozvoji plaveckých dovedností se využívají nejrůznější pomůcky. Z analýzy dostupné literatury vyplývá, že plavecké pomůcky přispívají nejen k usnadnění osvojování plaveckých dovedností, ale také k bezpečnosti a odbourávání strachu z vody. V každé fázi plaveckého výcviku se využívají rozdílné pomůcky. U neplavců se často používají pásy, desky, žížaly, ale také motivační pomůcky, které pomáhají při rozvoji jednotlivých dovedností (Ahrendt, 2021; Vajda, Stražilová a Hlavoňová, 2017).

V práci se zaměřujeme na rozvoj plaveckých dovedností, a proto využijeme rozdělení podle Kunsta, Lehotského a Čechovské (2008), kteří pomůcky dělí podle účelu využití. Pro rozvoj dýchání budu využívat míčky, plovoucí hračky a desky. Pro rozvoj orientace ve vodě použiji puky, obruče a pontony. Na skoky do vody využiji žížaly, obruče a míče. Pro plaveckou polohu budou nejvíce využívány žížaly.

Pokud chceme žáky naučit správně plavat, nestačí pouze využívat pomůcky, ale musíme se snažit dětem porozumět a znát alespoň základní informace o jejich fyziologickém a mentálním vývoji. Dítě v mladším školním věku se nachází v tzv. „zlatém věku motoriky“, což je období s nejlepším předpokladem pro rozvoj pohybových dovedností. Děti se učí rychle, ale pokud si osvojí chybnou techniku, v dospělosti ji obtížně přeučují (Perič, 2012; Tremel, 2004).

Při výuce plavání je proto důležité dbát na správnou techniku, přesné a stručné instrukce doprovázené názornou ukázkou a častým opakováním. Děti v tomto věku ještě nemají rozvinuté abstraktní myšlení, a proto si nejlépe pamatují to, co vidí (Ptáček a Kuželová, 2013).

Z hlediska tělesného vývoje je třeba mít na paměti, že děti nemají stejnou kapacitu plic a krevního oběhu jako dospělí, a proto je nutné vyvarovat se příliš velké fyzické zátěži. Jejich kostní tkáň obsahuje méně vápníku, což je činí náchylnější ke zraněním (Křištofič, 2006).

Před sestavením tréninkového plánu je nezbytné zvážit věk a schopnosti dětí, pro které je trénink určen a přizpůsobit jej jejich individuálním potřebám.

Podle toho, jak žáci zvládají základní plavecké dovednosti, jsou rozděleni do plaveckých skupin. Čechovská a Miler (2008) rozlišují tři úrovně – úplný začátečník, pokročilý začátečník a velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností.

Úplný začátečník je ten, kdo neovládá základní plavecké dovednosti – nepotopí hlavu, nemá dostatečnou orientaci pod vodou, nedokáže provést skok do vody, ani na hladině zaujmout polohu hvězdice.

Pokročilý začátečník už dokáže tyto základní dovednosti provést, avšak u některých dovedností není provedení plynulé ani technicky správné. Mohou mít potíže s koordinací pohybů nebo s udržením správné polohy těla při jednotlivých cvičeních.

V poslední skupině jsou ti, kteří mají velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností. Bez obtíží se orientují pod vodou, dokážou pod hladinou zadržet dech, otevřít oči a bezpečně provést skok do vody.

2. Cíl a úkoly práce, vědecká otázka

Cílem práce je ověření navrženého plaveckého programu zaměřeného na rozvoj základních plaveckých dovedností u začátečníků dětí mladšího školního věku.

Úkoly práce

- Rešerše odborné literatury, výběr testovací škály
- Výběr výzkumného souboru
- Testování základních plaveckých dovedností, návrh plaveckého programu a jeho aplikace, závěrečné testování
- Vyhodnocení výsledků

Vědecká otázka

Dosáhnou všichni žáci na konci plaveckého výcviku úrovně „Pokročilý začátečník“?

3. Metodika práce

3.1 Charakter výzkumu

Jedná se o případovou studii založenou na kvalitativním popisu plaveckých dovedností dětí.

Kvalitativní výzkum je přístup, který se zaměřuje na porozumění lidskému jednání a interakcím. Na rozdíl od kvantitativního výzkumu, který pracuje s většími skupinami a číselnými daty, kvalitativní výzkum obvykle zahrnuje menší vzorky účastníků. Cílem je získat cenné poznatky o jejich potřebách, motivacích a sociálních vztazích (Urban, 2022).

Výzkum byl schválen Etickou komisí KTV PedF UK pod číslem DP 24/2023

3.2 Metody práce

Byla využita metoda pozorování, testování a hodnocení pomocí škálování.

Pozorování je smyslové zkoumání objektu. Pozorovatel nesmí nijak ovlivňovat pozorovaný výzkumný vzorek, jedině tak dostane objektivní výsledky. Pozorovatel se musí zaměřit pouze na informace nezbytné k vyhodnocení výzkumu a vyčlenit ze zkoumaného objektu relevantní výzkumný vzorek. Nesmí zde být žádné faktory, které by mohly výsledek narušit. Proto si musíme položit a odpovědět na dvě hlavní otázky: co budeme zkoumat a jakým způsobem (Ferjenčík, 2015). Urban (2022) doplňuje, že je potřeba, aby pozorovatel nevytvořil osobní vztahy s pozorovanými, to by poté mohlo narušit objektivitu hodnocení. Také říká, že by mělo sledovaný vzorek hodnotit více pozorovatelů, aby výsledek byl opravdu objektivní. Kromě přesnosti a objektivnosti musíme dodržet i zásadu plánovitosti, kdy si přesně určíme, koho budeme sledovat, kdy a jakým způsobem. Další zásada je systematičnost. Pozorování musí probíhat organizovaně, přesně v předem naplánovaných intervalech (Ferjenčík, 2015).

Rozlišujeme několik druhů pozorování. Může se jednat o zjevné pozorování, kdy jsou si účastníci výzkumu vědomi, že jsou sledováni, což může vést ke změně jejich chování a musíme to zohlednit při vyhodnocování výzkumu. Naopak při skrytém pozorování se účastníci chovají přirozeně, avšak může to narušit jejich soukromí (Surynek, Komárková a Kašparová, 2001). Při osobním pozorování je pozorovatel ten, co sledovaný vzorek sleduje a hodnotí v reálném čase. Proto zde může nastat situace, kdy pozorovatel může něco přehlédnout nebo chybně zapsat. Tím, jak si sledovanou situaci nemůže zhlédnout opakovaně, může dojít i ke zkreslení výsledků. Pokud se chceme vyhnout těmto situacím, mělo by

zkoumaný vzorek sledovat více osob nezávisle na sobě a poté porovnat výsledky (Urban, 2022; Surynek, Komárková a Kašparová, 2001). U zúčastněného pozorování je pozorovatel přítomen při hodnocení sledovaného vzorku a má s ním přímý kontakt, čímž se stává jedním z aktérů situace. Měl by si proto vždy udržovat odstup od pozorované skupiny. Existuje totiž riziko, že si s pozorovanou skupinou vytvoří osobní vztahy a ztotožní se s ní. Je proto důležité, aby pozorovatel dbal na to, aby neporušil hranici mezi objektivním a subjektivním hodnocením (Urban, 2022).

Pro náš výzkum jsme použili zjevné osobní pozorování, při kterém byla součástí pozorované situace sama autorka práce. Aby se minimalizovalo zkreslení výsledků, účastnily se i dvě trenérky plavání, které nezávisle na sobě zaznamenávaly hodnocení podle bodovací škály. Následně byla všechna hodnocení porovnána a do výsledné tabulky byly zahrnuty pouze body, na kterých se shodli všichni účastníci pozorování, nebo alespoň dva z nich.

Testování se zakládá na tom, že každý účastník obdrží stejný úkol, který musí vykonat. Jedná se o zkoušku s jasně definovanými kritérii hodnocení, které se následně vyjadřuje číselně. Můžeme testovat různé aspekty, jako je inteligence, výkon, osobnost nebo specifické schopnosti, přičemž se sleduje, jaké předpoklady má jedinec pro úspěšné vykonání daného úkolu (Chráška, 2007). Pro hodnocení testovaných dovedností se využívá škálování. „Posuzovateli se předkládá několik uspořádaných kategorií, z nichž má vybrat tu, která nejlépe vystihuje pozorovanou skutečnost.“ (Chráška, 2016, s. 153) U numerické posuzovací škály, která byla využita i pro náš výzkum, hodnotitel používá číselnou stupnici, kde každé číslo odpovídá míře zvládnutí daného úkolu. U jednotlivých čísel jsou jasně definována kritéria, která musí testovaný subjekt splnit, aby dosáhl konkrétního stupně bodování (Chráška, 2016). Škálováním se tedy snažíme naše výsledky z testů přepsat na čísla a získat nějaká data, se kterými poté můžeme pracovat dále a porovnávat je mezi sebou (Urbánek, Denglerová a Širůček, 2011).

Pro hodnocení v naší práci byla použita škálovací tabulka navržená Čechovskou a Milerem (2008), která byla upravena pro hodnocení neplavců (tab. 1). Nově byla vytvořena kategorie, kdy žák danou dovednost vůbec není schopen provést, tato skutečnost byla hodnocena 0 body. Celkem bylo hodnoceno 10 dovedností, z každé z nich měli žáci možnost získat od 0 do 3 bodů. Celkem mohli získat 30 bodů. Podle získaných bodů Čechovská a Miler (2008) rozlišují úplného začátečníka (0–16 bodů), pokročilého začátečníka (16–24) a toho, kdo velmi dobře zvládá základní plavecké dovednosti (24–30 bodů). Škála byla využita jak na začátku, tedy před aplikací navrženého plaveckého programu, tak i po jeho skončení.

Popis testovaných základních plaveckých dovedností

Všechny testované plavecké dovednosti byly prováděny v 1,2 m hlubokém bazéně o teplotě 28°C. Výjimkou byly dovednosti vylovení 2 předmětů za dna bazénu a dovednost pádu do vody, které byly provedeny v bazéně o hloubce 1,6 m a teplotě 27°C. Během testování žáci neměli plavecké brýle ani nadlehčovací pomůcky. Při skoku do vody nadlehčovací pomůcka byla dovolena.

První testovanou dovedností je potopení hlavy. Žáci stojí ve vodě a drží se okraje bazénu. Na povel žák potopí hlavu a snaží se zadržet dech pod hladinou, co nejdéle to jde. Jsou povolené zavřené oči, ale není povolené držet si nos. Druhou testovanou dovedností je otevření očí pod hladinou, probíhá stejně jako první dovednost, ale tentokrát už žák pod vodou otevírá oči. Paní trenérka mu ukazuje pod hladinou určitý počet prstů, které žák zkouší spočítat. Žák se poté vynoří a řekne, kolik si myslí, že viděl prstů. Poslední dovednost, která probíhá u okraje bazénu, je výdech do vody. Postup stejný jako u první dovednosti, ale tentokrát žák nezadržuje dech, ale snaží se pomalu vydechovat pod hladinou.

Další dvě testované dovednosti jsou hvězdice v poloze na prsou a na zádech. Žák roznoží a vzpaží zevnitř a snaží se nehybně ležet na hladině. U obou těchto dovedností se žák snaží udržet všechny části těla na hladině.

Další testovaná dovednost je kotoul vpřed ve vodě. Žák stojí ve vodě, nadechne se a s odrazem ode dna přitahuje nohy k hrudníku a snaží se přetočit kolem příčné osy. Při přetáčení si žák může pomáhat pažemi.

Vylovení dvou předmětů vzdálených od sebe 1 m z hloubky 1,6 m na jeden nádech je další základní plavecká dovednost. Žák se odrazí od okraje bazénu a zkusí doplavat až na dno, kde najde a vyloví dva předměty. Způsob, jakým žáci plavou ke dnu, není stanoven.

Pád do vody je osmá testovaná plavecká dovednost. Žák stojí na okraji startovního bloku, prsty má přes okraj. Pokrčí dolní končetiny ve všech kloubech a odrazem snožmo skočí po nohách do vody. Druhý způsob skoku z bloku je skok střemhlav, kdy žák má paže ve vzpažení, ruce těsně u sebe. Žák jde do podřepu a pomalu se předklání. Poté se odrazí a provede skok do vody střemhlav.

Jedinou plaveckou dovedností, která byla testována současně u všech žáků, bylo vznášení se v poloze na zádech. Provedení této dovednosti je obdobné jako u plavecké dovednosti hvězdice v poloze na zádech. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že žáci se v této poloze snaží udržet co nejdéle.

Pomocí stopek se měří čas, který se zastaví v okamžiku, kdy se žák dotkne dna bazénu nebo okraje, nebo se přetočí na prsa.

Poslední testovanou dovedností je splývání. Žák je u břehu, vzpaží a dlaně dá přes sebe. Na povel se odrazí od stěny bazénu. Pohyb žáka je pouze setrvačností. Paže i nohy jsou nehybné, celé tělo by mělo být vodorovné s hladinou bazénu.

Tabulka 1 Škála pro hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností dle Čechovské a Milera (2008) – upraveno

	Body
1. Potopení hlavy	
potopení hlavy, provedeno zvolna, podřep, výdrž, počítat zvolna do pěti	3
potopení hlavy, provedeno rychle, bez výdrže	2
neúplné potopení hlavy pod hladinu (oči nebo uši zůstávají nad vodou)	1
nepotopení hlavy (potopení pouze brady)	0
2. Otevření očí pod hladinou (kontrola pod vodou)	
při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky	3
rychlé otevření očí, chybná odpověď	2
potopení bez zrakové kontroly	1
nepotopení hlavy	0
3. Výdech do vody	
prohloubený úplný výdech, provedení zvolna	3
výdech do vody proveden rychle	2
pouze částečný výdech	1
výdech proveden nad vodní hladinou	0
4. Hvězdice v poloze na prsou	
cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti	3
cvičení bylo provedeno bez výdrže	2
cvičení nebylo správně provedeno (hlava je nad vodou)	1
neschopnost zaujmout splývací polohu	0
5. Hvězdice v poloze na zádech	
cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti	3
cvičení bylo provedeno bez výdrže	2
cvičení nebylo správně (hlava není položená na hladině)	1

neschopnost zaujmout splývavou polohu	0
6. Kotoul vpřed ve vodě	
provedeno přetočení vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna	3
provedeno přetočení vpřed, vychýlení z osy	2
provedeno neúplné přetočení	1
cvičení nebylo provedeno	0
7. Vynesení 2 předmětů vzdálených od sebe 1m z hloubky 1,6 m na jeden nádech	
vynesení 2 předmětů	3
vynesení pouze 1 předmětu	2
vynesení nebylo úspěšné	1
pokus o vynesení neproběhl (nepotopení se)	0
8. Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku	
pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“)	3
pád (skok) z podřepu „po nohách“	2
pád (skok) z podřepu „po nohách“ s nadlehčovací pomůckou či dopomocí	1
vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem	0
9. Vznášení v poloze na zádech	
výdrž ve vznášení více jak 1 min	3
výdrž ve vznášení více jak 30 s	2
výdrž ve vznášení méně jak 30 s	1
neschopnost zaujmout polohu na zádech	0
10. Splývání	
odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m	3
odraz od stěny a splývání více jak 2 m	2
odraz od stěny a splývání bez výdrže	1
neúspěšný odraz od stěny a splývání	0
Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností	25–30
Pokročilý začátečník	16–24
Úplný začátečník:	<16

3.3 Charakteristika sledovaného souboru

Sledovaný soubor tvořili žáci druhých a třetích tříd (7 – 9 let) středočeských základních škol, kteří absolvovali povinný plavecký výcvik v plavecké škole v Berouně od října do prosince 2023.

Žáci byli na první hodině rozděleni do tří skupin podle úrovně plaveckých dovedností. Pro náš výzkum jsme si vybrali třetí družstvo, do něhož byli zařazeni ti žáci, kteří byli ve vodě poprvé, báli se hluboké vody nebo neměli osvojené základní plavecké dovednosti. Jednalo se o skupinu začátečníků. Plavecký výcvik trval deset týdnů, s frekvencí jednou týdně po dobu 90 minut. Tato časová dotace je zejména pro začátečníky velmi dlouhá, a proto byly lekce rozděleny na 10 minut nástup a rozcvičení, 60 minut plaveckých a 20 minut výuky bylo věnováno volné zábavě a pobytu ve vířivce. Vybraná družstva plavala v relaxační části aquaparku, kde voda měla 28°C a hloubka bazénu byla 1,2 m. Délka jednoho bazénu byla 12 m.

Výběr žáků pro náš výzkum se ještě upravil na základě toho, že žáci museli být přítomni na první i na poslední (předposlední) hodině, kde bylo provedeno vstupní a výstupní testování. Vybrány byly celkem čtyři skupiny ze čtyř škol – ZŠ Karlštejn, ZŠ Vráž, ZŠ Tetín a ZŠ Beroun – Wágnerovo náměstí. V každé skupině bylo 10 žáků, ale informovaný souhlas (příloha 1) od rodičů byl získán pouze od 35 (tabulky 2–5).

Z důvodu zachování anonymity, byl každému žákovi přiřazen identifikátor. První písmeno identifikátoru označuje pohlaví sledovaného žáka, kde "D" značí dívku a "CH" značí chlapce. Druhé písmeno identifikátoru označuje začáteční písmeno města, ve kterém žák navštěvuje školu.

Tabulka 2 Seznam žáků ZŠ Karlštejn (zdroj vlastní)

ID	Třída	Docházka /10
CHK1	2	7x
CHK2	2	10x
CHK3	2	10x
CHK4	3	10x
DK5	2	8x
DK6	3	8x
DK7	3	9x
DK8	2	10x

Tabulka 3 Seznam žáků ZŠ Vráž (zdroj vlastní)

ID	Třída	Docházka /10
CHV1	2	10x
CHV2	2	9x
CHV3	2	10x
CHV4	2	9x
CHV5	3	10x
DV6	3	9x
DV7	2	10x
DV8	2	9x
DV9	2	9x
DV10	3	10x

Tabulka 4 Seznam žáků ZŠ Tetín (zdroj vlastní)

ID	Třída	Docházka /10
CHT1	2	10x
CHT2	2	8x
CHT3	2	10x
CHT4	2	9x
CHT5	3	10x
CHT6	2	9x
CHT7	3	8x
DT8	3	10x
DT9	2	9x

Tabulka 5 Seznam žáků ZŠ Beroun – Wágnerovo náměstí (zdroj vlastní)

ID	Třída	Docházka /10
CHB1	3	9x
CHB3	2	10x
CHB5	2	9x
CHB6	2	10x
CHB10	2	9x
DB2	2	10x
DB4	2	9x
DB8	2	10x

3.4 Postup

Výzkum byl proveden v několika fázích. První fáze probíhala na první plavecké hodině, kde byli žáci otestováni podle modifikované bodovací škály od Čechovské a Milera (2008). Z důvodu objektivního a přesného hodnocení byli žáci posuzováni třemi nezávislými pozorovateli (autorkou práce a dvěma trenérkami plavání). Každá z trenérek měla k dispozici tabulku, do které zaznamenávala body každého dítěte zvlášť. Vzhledem k tomu, že jednotlivé stupně dovedností byly podrobně popsány, vstupní i výstupní hodnocení u trenérek se většinou shodovalo. V případech, kdy se výsledky lišily, byl brán v potaz ten výsledek, na kterém se shodly dvě ze tří trenérek. Aby každá z trenérek dala jiný počet bodů, se nestalo. Na základě zjištěných výsledků byl navržen plavecký program deseti lekcí (příloha 2), který byl aplikován jednou týdně po dobu 10 týdnů. Program byl u všech skupin stejný. Po 10. lekci bylo provedeno závěrečné testování, které probíhalo stejným způsobem jako na začátku.

Celkem se testovalo 10 základních plaveckých dovedností (tab. 1). Žáci vykonávali dané úkoly jednotlivě. Nejprve byly testovány dovednosti 1–6., kdy se první žák pokusil o splnění postupně všech těchto testovaných plaveckých dovedností, až poté mohl tyto úkoly provádět další žák. Poté, co se všichni pokusili provést těchto 6 úkolů, následovalo lovení předmětů ze dna bazénu, splývání a pád do vody, vše bylo prováděno také jednotlivě. Nakonec bylo vznášení se v poloze na zádech, kdy žáci tento úkol, kvůli časové náročnosti, vykonávali všichni najednou.

Výsledky byly analyzovány a porovnány s prvním testováním na úvodní hodině. U každého žáka jsme se soustředili i na jeho pokrok, sledovali a analyzovali jsme kvalitu pohybů a techniky jednotlivých žáků během lekcí. Pro objektivní posouzení pokroku byla využita videa natočená během testování, která nám poskytla vizuální důkaz o zlepšení v technice plavání. Dostali jsme tak data o individuálních pokrocích žáků. Pro případ, že by někdo chyběl, zaznamenávala jsem si posun u žáků i předposlední hodinu. Hodnocení proběhlo interindividuálně i intraindividuálně.

4. Výsledky

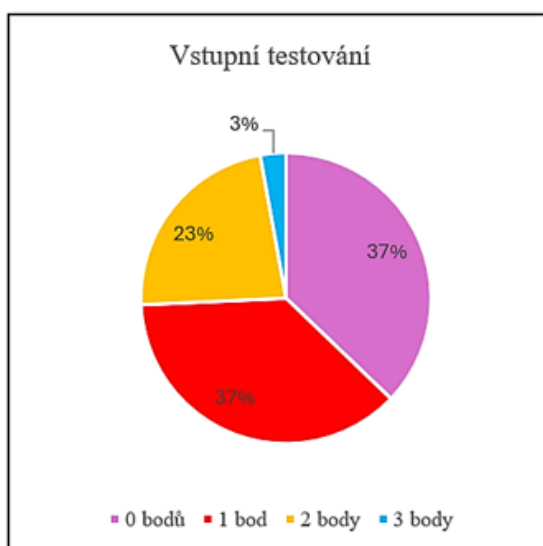
Hodnoceny budou vybrané plavecké dovednosti na základě námi upravené bodové škály od Čechovské a Milera (2008) při vstupním a výstupním testování.

1. Potopení hlavy

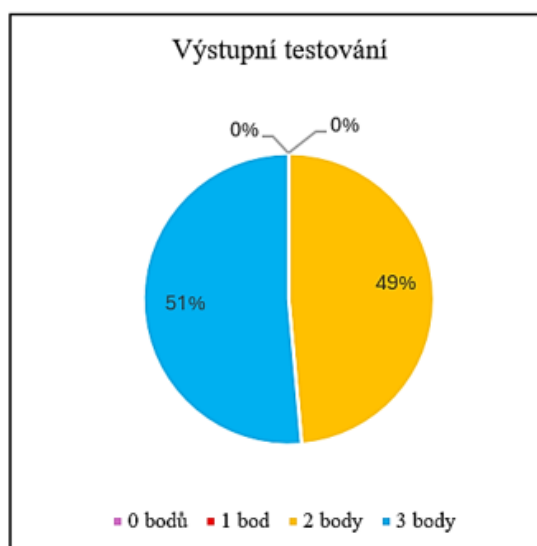
V rámci zkoumání plaveckých dovedností byla jako první analyzována dovednost potopení hlavy. Tato dovednost byla vybrána záměrně jako úvodní, neboť její zvládnutí je klíčové pro úspěšné absolvování dalších plaveckých úkolů. Ze získaných dat vyplývá, že žáci, kteří získali 0 nebo 1 bod, obvykle neprovedli i další testované dovednosti.

Na začátku výzkumu 13 žáků (37 %) dokázalo potopit pouze bradu. Dalších 13 žáků (37 %) dokázalo potopit ústa a nos a byli ohodnoceni 1 bodem. 8 žáků (23 %) zvládlo rychlé potopení celé hlavy, za což získali 2 body. Pouze 1 žák (3 %) vydržel pod vodou 5 sekund a byl oceněn 3 body (graf 1).

Po absolvování 10 lekcí, v nichž byla dovednost potopení hlavy primárně procvičována pomocí her a různých cvičení u okraje bazénu, došlo k výraznému zlepšení výkonů žáků. Všichni žáci byli schopni potopit celou hlavu pod hladinu. Závěrečné hodnocení ukázalo, že 18 žáků (51 %) dosáhlo maximálního počtu bodů (3 body), zbylých 17 žáků (49 %) a tím 2 body (graf 2).



Graf 1 Vstupní testování potopení hlavy (zdroj vlastní)



Graf 2 Výstupní testování potopení hlavy (zdroj vlastní)

V tabulce 6 si můžeme všimnout, že největší pokrok udělali žáci CHV4 a CHB5, kteří měli při vstupním testování 0 bodů a při závěrečném testování získali 3 body. Tito žáci byli v bazénu poprvé, přesto se rychle dokázali adaptovat. Jejich ponoření hlavy se postupně stávalo plynulejším a delším, což ukazuje na jejich výrazný pokrok v překonávání strachu a nejistoty.

U většiny žáků s počátečním hodnocením 0 bodů bylo patrné, že měli značné obavy z vody. Na začátku výcviku si například nedokázali ani opláchnout obličej na okraji bazénu nebo se nedotkli vody ani bradou. Přesto se při výstupním testování každý z těchto žáků posunul.

U některých žáků přetrvávaly specifické obtíže. Například žák CHV3 měl při potápění hlavy stále problém s vodou v očích, ale statečně se pokoušel tuto obavu překonat.

Žáci s 1 bodem, například žákyně DK5, která při vstupním testování ponořila hlavu jen částečně, si na konci výcviku již dokázala ponořit celou hlavu na několik sekund, i když si při tom stále přidržovala nos. Podobně žák CHV1 překonal strach z vody v uších, který mu na začátku výcviku bránil plně splnit úkol.

V závěrečném testování již většina žáků této skupiny dokázala hlavu ponořit zcela a začala pracovat na prodloužení času pod vodou. Například DV7, která na začátku výcviku ponechávala uši nad hladinou, se na konci ponořila bez váhání.

Žáci, kteří při vstupním hodnocení získali 2 body, byli většinou ti, kteří již měli zkušenosti s plaváním z mateřské školy. Dokázali na chvíli ponořit hlavu, ale bylo patrné, že jim to bylo nepříjemné. Po vynoření si mnuli oči, stěžovali si na vodu v nose nebo kašlali. Na konci výcviku sedm z osmi žáků dokázalo potopit hlavu bez problémů. Osmá žákyně DV9 nezaznamenala žádný pokrok, protože měla přetrvávající problém s pocitem vody v uších, což jí bránilo zůstat pod vodou dostatečně dlouho.

CHT3 také nezaznamenal bodový pokrok, protože již na začátku výcviku získal maximální hodnocení 3 body. Přesto u něj došlo ke zlepšení. Přestala mu vadit voda na obličejí a pod hladinou vydržel déle než na začátku.

Tabulka 6 Bodové hodnocení zákl. plav. dovedností dýchání (zdroj vlastní)

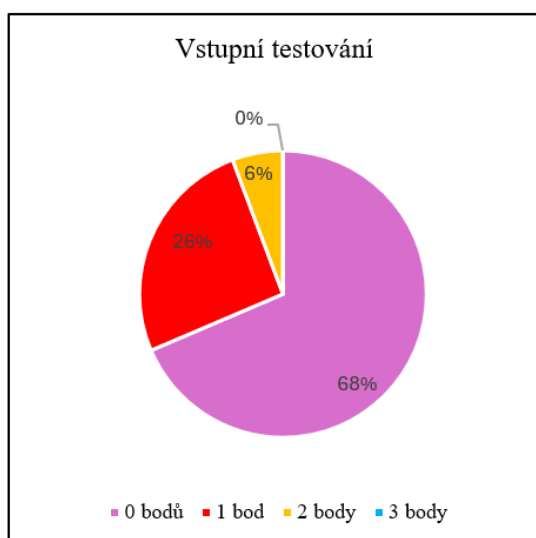
Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	0	2	+2
CHK2	1	3	+2
CHK3	0	2	+2
CHK4	2	3	+1
DK5	1	2	+1
DK6	2	3	+1
DK7	0	2	+2
DK8	1	3	+2
CHV1	1	2	+1
CHV2	2	3	+1
CHV3	0	2	+2
CHV4	0	3	+3
CHV5	1	2	+1
DV6	1	3	+2
DV7	1	3	+2
DV8	0	2	+2
DV9	2	2	+0
DV10	0	2	+1
CHT1	2	3	+1
CHT2	2	3	+1
CHT3	3	3	+0
CHT4	1	2	+1
CHT5	0	2	+2
CHT6	0	2	+2
CHT7	1	3	+2
DT8	1	3	+2
DT9	0	2	+2
CHB1	0	2	+2
CHB2	2	3	+2
CHB3	2	3	+1
CHB4	1	2	+1
CHB5	0	3	+3
DB6	1	3	+2
DB7	1	3	+2
DB8	0	2	+2
Průměr	0,91	2,51	

2. Otevření očí pod hladinou

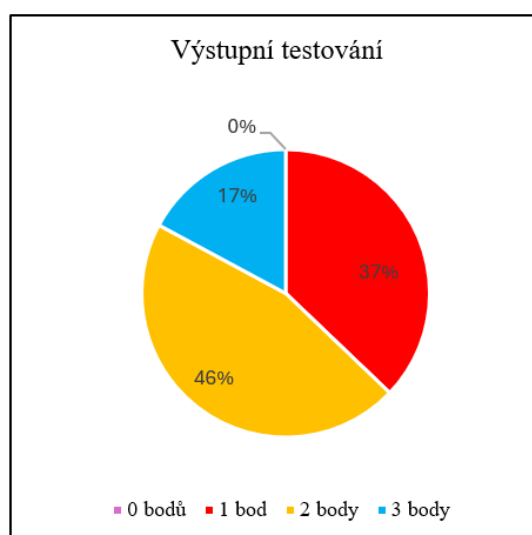
Jako druhá byla analyzována plavecká dovednost otevření očí pod hladinou. Tato dovednost byla vybrána jako druhá, jelikož plynule navazuje na první dovednost potopení hlavy.

Na začátku výzkumu 24 žáků (68 %) nedokázalo potopit hlavu vůbec, proto dostalo 0 bodů. 9 žáků (26 %) dokázalo hlavu potopit, avšak bez zrakové kontroly, a tím získat 1 bod. Pouze 2 žáci (6 %) potopili hlavu a na chvíli otevřeli oči. Získali tedy 2 body. Maximální počet bodů nezískal nikdo (graf 3).

Po absolvování 20 vyučovacích hodin, v nichž byla dovednost otevření očí pod vodou procvičována pomocí her a cvičení, došlo skoro u všech ke zlepšení. Závěrečné hodnocení ukázalo (graf 4), že 0 bodů nezískal nikdo, 1 bod získalo 13 žáků (37 %), 2 body získalo 16 žáků (46 %) a plný počet bodů získalo 6 žáků (17 %).



Graf 3 Vstupní testování otevření očí pod vodou (zdroj vlastní)



Graf 4 Výstupní testování otevření očí pod vodou (zdroj vlastní)

V tabulce 7 si můžeme všimnout, že největší pokrok udělala žákyně DT9, která se jako jediná zlepšila o 3 body. Tato žákyně měla při vstupním testování strach potopit hlavu, proto nezískala žádný bod. Již při čtvrté lekci překonala strach z vody a hlavu potopit dokázala, na další lekci dokázala na chvíli oči otevřít a postupně čas pod hladinou prodlužovala. Při výstupním testování sice její ponor nebyl příliš dlouhý, ale dokázala správně spočítat počet prstů, proto dostala 3 body.

Při vstupním testování dostalo 0 bodů nejvíce žáků, tito žáci dostali většinou 0 bodů i u první testované dovednosti, což jim bránilo pokusit se o splnění této dovednosti. Všichni žáci se postupně zlepšovali a na konci výcviku již každý měl alespoň 1 bod.

1 bod dostali žáci, kteří dokázali alespoň na chvíli potopit hlavu, avšak bez zrakové kontroly. Žáci CHK4 a CHT1 měli veliký problém s pálením očí, nakonec si postupně na vodu zvykli a ke konci už dokázali mít oči otevřené déle. Žák CHV1 měl celkový problém potopit hlavu, proto ani otevřít oči se mu pod vodou nedařilo. Postupně si začal zvykat na vodní prostředí a dokázal pod hladinou oči otevřít na delší dobu. Chlapci CHV2, CHT2 a CHB3 měli z otevření očí strach, i oni nakonec strach překonali a pokusili se spočítat počet prstů pod vodou. Sice jejich odpověď nebyla správná, ale i tak získali 2 body. Dívky DV9 a DT8 měly na první lekci obdobný problém se strachem jako předchozí žáci, ale i ony strach překonaly. Dívka DK6 se prvotního strachu dokázala zbavit velmi rychle a na konci výcviku bez problému spočítala správně prsty pod hladinou.

Žáci CHT3 a CHB2 se jako jediní pokusili již na začátku výcviku otevřít oči pod hladinou. Správně spočítat prsty pod hladinou dokázali již v polovině výcviku.

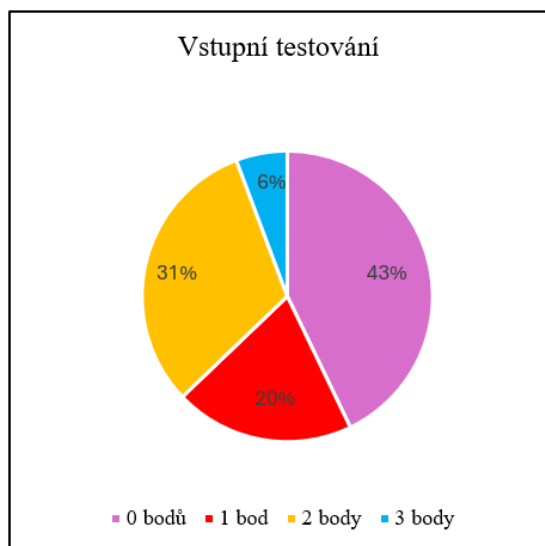
Tabulka 7 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti otevření očí pod vodou (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	0	1	+1
CHK2	0	1	+1
CHK3	0	2	+2
CHK4	1	3	+2
DK5	0	2	+2
DK6	1	3	+2
DK7	0	2	+2
DK8	0	1	+1
CHV1	1	3	+2
CHV2	1	2	+1
CHV3	0	1	+1
CHV4	0	1	+1
CHV5	0	2	+2
DV6	0	1	+1
DV7	0	2	+2
DV8	0	1	+1
DV9	1	2	+1
DV10	0	2	+2
CHT1	1	2	+1
CHT2	1	2	+1
CHT3	2	3	+1
CHT4	0	2	+2
CHT5	0	2	+2
CHT6	0	1	+1
CHT7	0	1	+1
DT8	1	2	+1
DT9	0	3	+3
CHB1	0	1	+1
CHB2	2	3	+1
CHB3	1	2	+1
CHB4	0	2	+2
CHB5	0	2	+2
DB6	0	1	+1
DB7	0	2	+2
DB8	0	1	+1
Průměr	0,37	1,83	

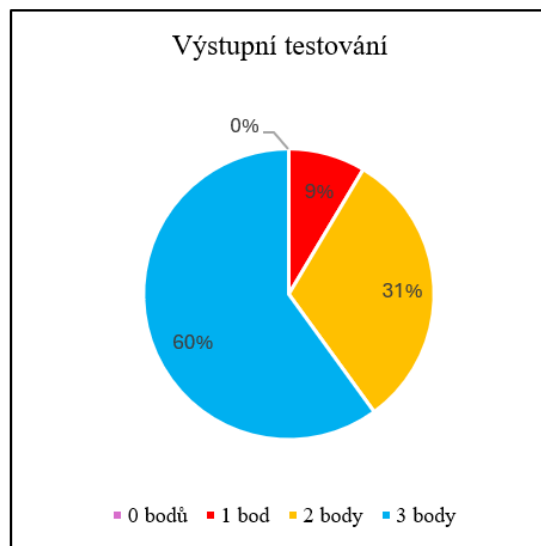
3. Výdech do vody

Výdech do vody byl třetí testovanou dovedností. Během vstupního testování 15 žáků (43 %) nedokázalo provést výdech vůbec, a proto byli hodnoceni 0 body. 7 žáků (20 %) se pokusilo o výdech, ale nebyl úplný a proto získali 1 bod. Žáků, kteří rychle dokázali vydechnout pod hladinou, bylo 11 (31 %), získali 2 body. Pouze 2 žáci (6 %) dokázali udržet ústa a nos ponořené pod hladinou delší dobu a provést plynulý, pomalý výdech (graf 5).

Při výstupním testování se již všichni žáci pokusili o výdech do vody. Pouze 3 žákům (9 %) se nepovedl úplný výdech do vody a byli hodnoceni 1 bodem. Rychlý výdech do vody zvládlo 11 žáků (31 %) a získali 2 body. Nejvíce žáků, konkrétně 21 (60 %), bylo bodováno 3 body díky tomu, že provedli dlouhý a klidný výdech do vody (graf 6).



Graf 5 Vstupní testování výdech do vody (zdroj vlastní)



Graf 6 Výstupní testování výdech do vody (zdroj vlastní)

V tabulce 8 je vidět posun žáků za plaveckou dovednost výdech do vody. Nejvíce se při vstupním testování objevuje počet bodů 0, jsou to hlavně ti, kteří dostali stejný počet bodů i z první testovací dovednosti, jelikož aby žáci mohli vykonat tuto dovednost, museli potopit alespoň část hlavy do vody. Žáci CHK1, CHK3 a CHT6 nedokázali potopit na začátku výcviku ani bradu. Výdech byl tedy prováděn nad hladinou. V polovině výcviku tito žáci dokázali potopit pouze ústa. Na konci výcviku se žáci odhodlali potopit celou hlavu a rychle vydechnout. Voda v očích a uších jim byla ale nepříjemná, což bránilo v tom, aby dokázali vydechnout pomaleji. Žáci CHV3 a DB8 dokázali po 10 lekcích potopit ústa a nos na delší dobu, a tak plynule vydechnout. Obdobně na tom byli i žáci CHB5, CHV3 a CHV4, kteří se dokázali potopit hlouběji pod hladinu a tam pomalu vydechnout. Ostatní žáci, kteří na začátku měli

0 bodů, se po zvládnutí základní dovednosti – ponoření hlavy – začali rychle zlepšovat i v této dovednosti. Výjimkou byla žákyně DK5, která si i během poslední hodiny při delším ponoření chtěla držet nos, a žákyně DV8, u které přetrvával celkový strach z vody. Obě však po 10 lekcích dokázaly alespoň na chvíli ponořit ústa a vydechnout, za což získaly 1 bod.

Žáci, kteří při vstupním testování získali 1 bod, například žákyně DV6, DV7 a žák CHT7, zpočátku nevydrželi mít ústa pod hladinou dostatečně dlouho a při prvních pokusech o vydechnutí do vody se často napili. Většina z nich však rychle pochopila správné provedení cviku. Jakmile překonali strach z potopení hlavy, dokázali v klidu a pomalu vydechnout bez „zakuckání“.

Žáci, kteří se dokázali alespoň na chvíli ponořit a rychle vydechnout, získali 2 body. Tito žáci již na začátku výcviku uměli částečně potopit hlavu, což jim výrazně pomohlo. Žákyně DT8 a DB6 měly zpočátku strach z vody v očích, přesto dokázaly ponořit ústa i nos a rychle vydechnout. Žák CHV1 se obával vody v uších, ale zvládl ponořit ústa, nos i oči a vydechnout do vody, a proto také obdržel 2 body. Všichni tyto žáci svůj počáteční strach překonali a během poslední lekce zvládli ponořit celou hlavu a dlouze vydechovat. Nejčastější příčinou rychlého výdechu byl nepříjemný pocit z potopení hlavy do vody.

Žáci CHT1 a CHT3 dokázali již během první hodiny plynule vydechovat pod hladinou. Po vynoření si však stěžovali na přítomnost vody v nose. Na poslední hodině jim již voda nevadila a byli schopni zadržet dech pod hladinou a vydechovat v různém tempu.

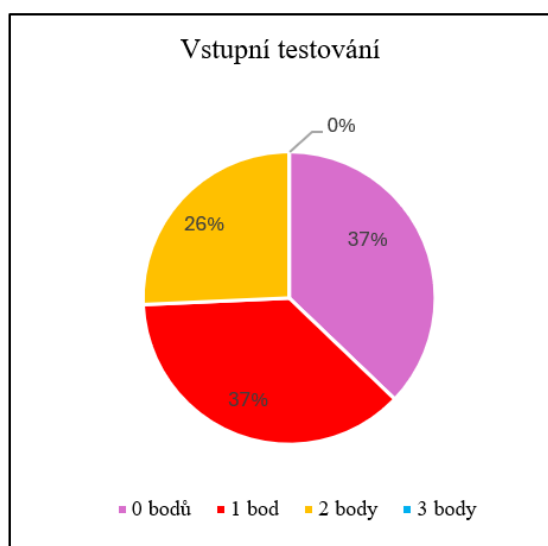
Tabulka 8 Bodové hodnocení zákl. plav. dovedností výdech do vody (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	0	2	+2
CHK2	2	3	+1
CHK3	0	2	+2
CHK4	2	3	+1
DK5	0	1	+1
DK6	2	3	+1
DK7	0	2	+2
DK8	2	3	+1
CHV1	2	2	+0
CHV2	2	3	+1
CHV3	0	3	+3
CHV4	0	3	+3
CHV5	1	2	+1
DV6	1	3	+2
DV7	1	3	+2
DV8	0	1	+1
DV9	0	2	+2
DV10	0	2	+2
CHT1	3	3	+0
CHT2	2	3	+1
CHT3	3	3	+0
CHT4	1	3	+2
CHT5	0	1	+1
CHT6	0	2	+2
CHT7	1	3	+2
DT8	2	3	+1
DT9	0	2	+2
CHB1	0	2	+2
CHB2	2	3	+1
CHB3	2	3	+1
CHB4	1	2	+1
CHB5	0	3	+3
DB6	2	3	+1
DB7	1	3	+2
DB8	0	3	+3
Průměr	1	2,51	

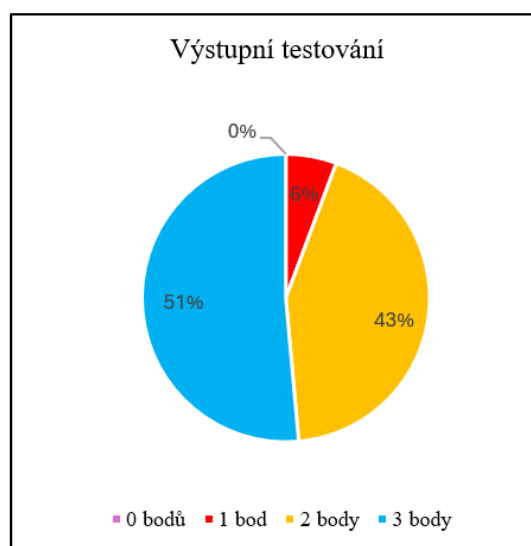
4. Hvězdice v poloze na prsou

Plavecká dovednost hvězdice v poloze na prsou také byla závislá na první testované dovednosti – potopení hlavy. Během vstupního testování 13 žáků (37 %) se nedokázalo bez pomoci nadlehčovací pomůcky udržet na hladině, a proto byli hodnoceni 0 body. Stejný počet, tedy 13 žáků (37 %), se pokusilo udržet na hladině, ale nedokázalo potopit hlavu a provést tak správnou hvězdici, a proto získali 1 bod. Žáků, kteří se udrželi na hladině a dokázali na chvíli potopit i hlavu bylo 9 (26 %) a získali 2 body. Žádný žák nedokázal vydržet v poloze hvězdice na prsou delší dobu. Proto 3 body nezískal nikdo (graf 7).

Při výstupním testování většina žáků zvládla potopit hlavu, a proto se i výsledné body o dost zlepšily. Žádný žák neměl 0 bodů. Pouze 2 žáci (5 %) získali 1 bod, jelikož měli problém s potopením hlavy. Těch, co dokázali zaujmout polohu hvězdice na prsou a chvíli v ní vydržet bylo 15 (40 %). Těch, co dokázali v poloze vydržet delší dobu, bylo 18 (55 %) (graf 8).



Graf 7 Vstupní testování hvězdice v pol. na prsou (zdroj vlastní)



Graf 8 Výstupní testování hvězdice v pol. na prsou (zdroj vlastní)

V tabulce 9 jsou zobrazeny body za plaveckou dovednost hvězdice v poloze na prsou. Jelikož na tuto dovednost žák musel umět potopit hlavu, 2 body získali jen ti, kteří z první testované dovednosti dostali 2 nebo 3 body. Ostatní, i když vydrželi na hladině, nedokázali potopit hlavu, a proto mohli získat pouze 1 bod.

Žáci CHK3 a CHV3 nedokázali na první hodině bezchybně ležet na hladině. Jelikož se báli vody v očích, neustále prováděli pohyby pažemi, aby jim hlava zůstala nad hladinou. Postupem času strach ztráceli a na konci výcviku se žákům podařilo na chvíli nehybně ležet na hladině.

Žáci CHV4 a CHB5 se při testování drželi rukama okraje bazénu a nedokázali potopit hlavu. Bylo to hlavně kvůli nedůvěře k vodě, protože v bazénu byli poprvé. Během 10 lekcí se výrazně zlepšili a díky tomu, že se přestali bát ponořit hlavu, dokázali na chvíli vydržet v poloze hvězdice. Dívky DK7 a DB8 měly obdobný problém. Pociťovaly strach z toho, že by měly bez pohybu ležet na hladině bez nadlehčovacích pomůcek. Na konci výcviku se však dokázaly samy položit na hladinu a na chvíli i ponořit hlavu. Toto cvičení zvládly, ale bez delší výdrže. Dívka DV8 odmítla při testování jít do vody, proto cvik nemohl být proveden.

Žáci jako CHK1, CHT4 nebo CHB4 si dávali velký pozor, aby si nenamočili hlavu. Pohybovali pažemi, aby ji udrželi nad hladinou. Na chvíli však dokázali přerušit pohyb a vydržet nehybně se zvednutou hlavou na hladině.

Žákyně DV6 a DV7 začínaly v poloze na prsou se zvednutou hlavou. Pokusily se hlavu potopit, ale bohužel se hned napily vody a cvik přerušily. Na konci výcviku se dívkám podařilo nenapít vody a zvládly cvik na 3 body. Ostatní žáci, kteří získali 1 bod, měli obdobné problémy – vadila jim voda v očích nebo nose.

Největší pokrok udělala žákyně DT8, která měla velký strach nejen z namočení hlavy, ale i z toho, že se neudrží na hladině a utopí se. Tento strach překonala a na poslední lekci provedla tuto dovednost bezchybně.

Žáci s 2 body neměli problém udržet se na hladině, ale potopení hlavy pro ně bylo obtížné. Například CHK4, CHV2, CHT2 a CHB3 nedokázali otevřít oči pod hladinou. Nezávisle na sobě uvedli, že poloha na prsou byla nepříjemná, protože nemohli kontrolovat, co se kolem nich děje. Měli obavy, že by je někdo mohl potopit až ke dnu. Na konci výcviku, když dokázali alespoň na chvíli otevřít oči pod vodou, měli lepší kontrolu a vydrželi ve hvězdici déle.

CHT1 chtěl překonat svého spolužáka, a proto oči otevřel, bohužel na vodu v očích nebyl zvyklý, proto se hned vynořil. Na výstupním testování měl oči zavřené a vydržel v poloze hvězdice o dost déle.

Dívka DV9 neměla problém s očima, ale měla strach z vody v uších. Při potápění hlavu ponořovala velmi pomalu. Jakmile se voda dotkla uší, hlavu opět zvedla. Tento strach přetrvával po celý výcvik. Po 10 lekcích sice dokázala uši ponořit, ale jen na krátkou dobu. Přesto vydržela ve hvězdici déle než při vstupním testování, ale na 3 body to nestačilo.

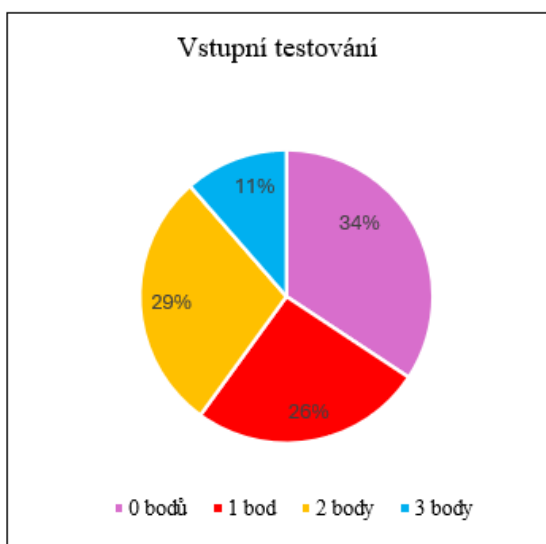
Tabulka 9 Bodové hodnocení zákl. plav. dovedností hvězdice v poloze na prsou (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	1	2	+1
CHK2	1	3	+2
CHK3	0	2	+2
CHK4	2	3	+1
DK5	0	1	+1
DK6	2	3	+1
DK7	0	2	+2
DK8	1	3	+2
CHV1	0	2	+2
CHV2	2	3	+1
CHV3	0	2	+2
CHV4	0	3	+3
CHV5	1	2	+1
DV6	1	3	+2
DV7	1	3	+2
DV8	0	1	+1
DV9	2	2	+0
DV10	0	2	+2
CHT1	2	3	+1
CHT2	2	3	+1
CHT3	2	3	+1
CHT4	1	2	+1
CHT5	0	2	+2
CHT6	0	2	+2
CHT7	1	3	+2
DT8	1	3	+2
DT9	1	2	+1
CHB1	0	2	+2
CHB2	2	3	+1
CHB3	2	3	+1
CHB4	1	2	+1
CHB5	0	3	+2
DB6	1	3	+2
DB7	1	3	+2
DB8	0	2	+2
Průměr	0,89	2,46	

5. Hvězdice v poloze na zádech

V grafu 9 můžeme vidět souhrn bodů ze vstupního testování této plavecké dovednosti. Celkem 12 žáků (34 %) se neudrželo v poloze na zádech, a proto získali 0 bodů. Žáci, kteří se sice udrželi na hladině, ale nepoložili hlavu na hladinu, byli v počtu 9 (26 %) a dostali 1 bod. Stejný počet žáků, tedy 10 (29 %), dokázalo na vodu položit celé tělo, ale ne na dostatečně dlouhou dobu, a proto byli ohodnoceni 2 body. Maximální počet bodů získali 4 žáci (11 %).

Na konci výcviku se žáci výrazně zlepšili, což ukazuje graf 10. Všichni dokázali přejít do polohy na zádech a až na jednu výjimku vydrželi v poloze hvězdice na zádech dostatečně dlouho, aby získali 3 body. Plný počet bodů tedy získalo 34 žáků (97 %). Pouze 1 žák (3 %) obdržel 2 body.



Graf 9 Vstupní testování hvězdice v pol. na zádech (zdroj vlastní)



Graf 10 Výstupní testování hvězdice v pol. na zádech (zdroj vlastní)

Tabulka 10 ukazuje výrazné zlepšení všech žáků. Ve skupině s 0 body při vstupním testování byli dva žáci, kteří se vůbec nepokusili položit na záda kvůli nedůvěře k vodě. Byli to žáci CHV4 a CHB5. Žákyně DV8 se rovněž o provedení cviku nepokusila, protože během první hodiny nevstoupila do vody. Další dvě žákyně, DK7 a DB8, měly obdobný problém jako při hvězdici v poloze na prsou. Nedůvěřovaly tomu, že by je voda mohla unést. Žáci CHV3, CHK3 a žákyně DK5 a DV10 se při pokusu o provedení cviku drželi okraje bazénu, protože se báli, že se jim hlava potopí pod hladinu. Žáci CHB1, CHT6 a CHT5 se sice snažili dovednost provést, avšak pouze zaklonili hlavu a položili ji na hladinu. Jejich tělo však zůstalo pod hladinou a nohy se dotýkaly dna bazénu.

Všichni tito žáci postupně začali více důvěřovat vodě a odvážili se položit na hladinu bez držení okraje bazénu či nadlehčovacích pomůcek. Pomohlo jim také to, že nemuseli potápět obličej ani zadržovat dech pod vodou. Díky tomu všichni, až na žákyni DV8, dokázali na poslední lekci vydržet na hladině v poloze hvězdice na zádech dostatečně dlouho. Provedení bylo bezchybné, a proto získali 3 body. Žákyně DV8 rovněž udělala velký pokrok – dokázala se na chvíli pustit okraje bazénu a udržet správnou polohu. Za svůj výkon obdržela 2 body.

Ti, kteří se položili na záda, avšak hlavu na hladinu nepoložili, získali 1 bod. Patřili mezi ně žáci CHK4, DV6, DV7, DT9 a CHB4, kterým předchozí plavecké dovednosti dělali problém, kvůli potopení hlavy. Nyní se mohli položit bez toho, aby si hlavu potopili, a i díky tomu, již v polovině výcviku všichni tito žáci zvládli ležet na zádech a získali 3 body. Ostatní žáci v této skupině měli problémy dosáhnout rovnovážné polohy a nedokázali zaujmout vodorovnou polohu na hladině. Všem klesaly nohy pod hladinu. S pomocí nadlehčovacích pomůcek se však naučili správnou polohu paží a dolních končetin, při závěrečném testování také získali 3 body.

Podobně na tom byli žáci, kteří získali 2 body. Také oni ocenili, že při této dovednosti není nutné potápět hlavu, což jim dodalo odvalu dovednost vyzkoušet. Jednalo se především o žáky CHK1, CHT1 a CHT4, kteří měli radost, že existuje základní plavecká dovednost, při níž se hlava nemusí potopit. Žákům CHB3 a CHT2 usnadnilo provedení cviku to, že mohli mít otevřené oči a neztratili tak orientaci. Díky tomu se cítili bezpečněji a bez obav se položili na hladinu. Žák CHK2 a žákyně DK8 na začátku výuky neměli správně položené paže a dolní končetiny na hladině. Přesto se dokázali udržet na hladině. Hned další hodinu, při rozvoji této dovednosti, jsme si ukázali, jak má správná hvězdice v poloze na zádech vypadat a tito žáci ji začali provádět technicky správně. Všichni žáci, kteří původně získali 2 body, své hvězdice postupně zdokonalili a při závěrečném testování dosáhli 3 bodů.

Žák CHT7 byl zpočátku velmi opatrný, protože měl časté problémy s náhodným „zakuckáním“. Jakmile se však položil na záda a zjistil, že se nepotápí, dokázal v této poloze zůstat delší dobu bez problémů. Žák CHV2 na začátku příliš nedůvěřoval nadnášejícím vlastnostem vody. Jakmile však zjistil, že ho voda unese, také zůstal na hladině dostatečně dlouho, aby získal 3 body. Žáci CHB2, CHV5 neměli s polohou na zádech žádné potíže. Během lekcí jsme se všemi pracovali na správném postavení těla, aby dokázali v této poloze zůstat co nejdéle a bez zbytečných pohybů.

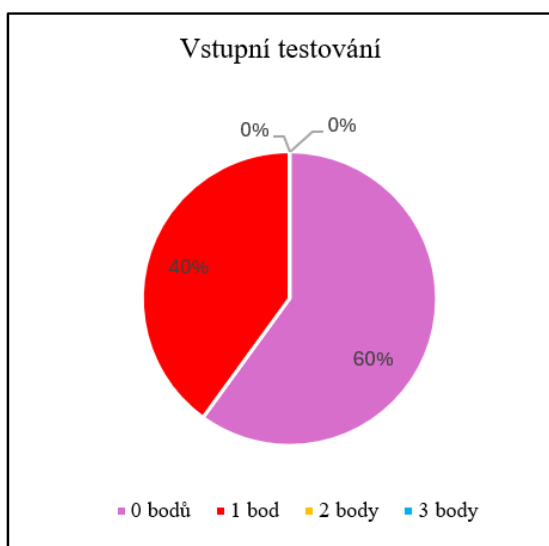
Tabulka 10 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti hvězdice v poloze na zádech (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	2	3	+1
CHK2	2	3	+1
CHK3	0	3	+3
CHK4	1	3	+2
DK5	0	3	+3
DK6	2	3	+1
DK7	0	3	+3
DK8	2	3	+1
CHV1	1	3	+2
CHV2	3	3	+0
CHV3	0	3	+3
CHV4	0	3	+3
CHV5	3	3	+0
DV6	1	3	+2
DV7	1	3	+2
DV8	0	2	+2
DV9	1	3	+2
DV10	0	3	+3
CHT1	2	3	+1
CHT2	2	3	+1
CHT3	2	3	+1
CHT4	2	3	+1
CHT5	0	3	+3
CHT6	0	3	+3
CHT7	3	3	+0
DT8	1	3	+2
DT9	1	3	+2
CHB1	0	3	+3
CHB2	3	3	+0
CHB3	2	3	+1
CHB4	1	3	+2
CHB5	0	3	+3
DB6	2	3	+1
DB7	1	3	+2
DB8	0	3	+3
Průměr	1,17	2,97	

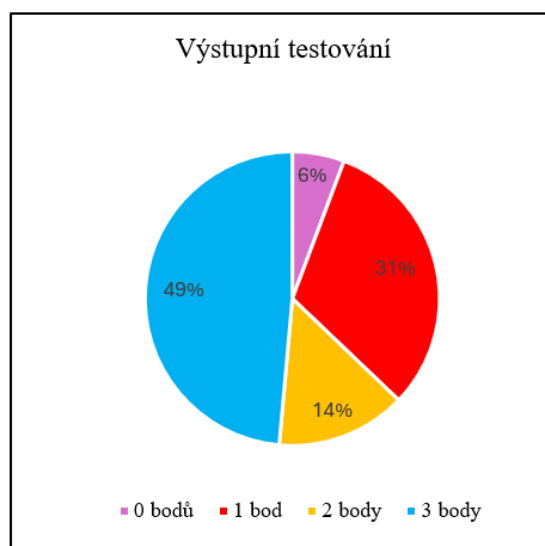
6. Kotoul vpřed ve vodě

Při vstupním testování této dovednosti bylo 21 žáků (60 %) ohodnoceno 0 body. Tito žáci buď vůbec nezkusili dovednost provést, nebo se pouze potopili, ale nedokázali se přetočit. Ti, kteří se alespoň pokusili o přetočení ve vodě, získali 1 bod. Takových žáků bylo 14 (40 %). Při vstupním testování nikdo nezískal více než 1 bod (graf 11).

Po výuce bylo patrné zlepšení u téměř všech žáků. Na 0 bodech zůstali pouze 2 žáci (6 %). Jeden bod získalo 11 žáků (31 %), kteří se dokázali částečně přetočit, ale jejich provedení nebylo technicky správné. Pět žáků (14 %) již dokázalo provést celý kotoul vpřed, ale vychýlili se z osy. Největší počet žáků, tedy 17 (49 %), předvedlo kotoul vpřed ve vodě správně, za což získali plný počet 3 bodů (graf 12).



Graf 11 Vstupní testování kotoul ve vodě (zdroj vlastní)



Graf 12 Výstupní testování kotoul ve vodě (zdroj vlastní)

V tabulce 11 lze vidět, že nejnižší počet (0 bodů) získali žáci, kteří nedokázali potopit hlavu a o provedení této dovednosti se ani nepokusili. Z chlapců se jednalo o CHK1, CHK3, CHV3, CHV4, CHT5, CHT6, CHB1 a CHB5. Z dívek pak o DK7, DV8, DV10, DT9 a DB8.

Další skupinou byli žáci, kteří dokázali potopit hlavu pouze částečně nebo jen na krátkou dobu, což jim neumožnilo kotoul vpřed provést. Byli to chlapci CHV2, CHT4, CHB2, CHB3, CHB4 a dívky DK5, DB6, DB7.

Žákyně CHK5, i přesto že v dovednosti potopení hlavy postupně pokročila, nedokázala zůstat pod vodou bez držení nosu dostatečně dlouho, a proto kotoul nezvládla ani na poslední lekci. Podobně žákyně DV8 nebyla schopna kotoul provést kvůli nedostatečné výdrž pod vodou.

Všichni ostatní se zlepšili. Žáci, kteří dosáhli na výstupním testování 1 bodu, například CHK1, CHT4, CHB1, DK7 a DT9, výrazně zlepšili potopení hlavy, ale jejich výdrž pod vodou stále nestačila k provedení celého kotoulu. Žáci se potopili, přetočili o 180°, ale následně se vychýlili na bok a rychle vyplavali na hladinu. Žák CHK3 sice vydržel déle pod vodou, ale nebyl schopen udržet tělo ve sbalené poloze, což mu znemožnilo dokončit kotoul.

Žáci DB6, DV10 a CHV3 dokázali zadržet dech déle a zvládli se přetočit, avšak přetočení nebylo dostatečně přesné a často končilo na boku. Za své úsilí získali 2 body.

Šest žáků se zlepšilo na plný počet bodů (3). Klíčovým faktorem bylo překonání strachu z vody a potopení hlavy. Jakmile se přestali bát, začali se postupně učit vydechovat do vody během přetočení. Po absolvování všech 10 lekcí zvládli kotoul technicky správně.

Ostatní žáci, kteří při vstupním hodnocení nezískali 0 bodů, byli ti, kteří se alespoň pokusili potopit hlavu a provést přetočení o 180°. Tito žáci měli podobné problémy jako předchozí skupina – většinou nedokázali mít hlavu potopenou dostatečně dlouho a neuměli správně vydechovat během provedení této dovednosti. Žák CHT3 neměl problém s potopením hlavy, ale obtíže mu činilo vydechování nosem. Žák CHT1 také zápasil s pomalým a plynulým výdechem nosem. Během lekcí se žáci soustředili na zvládnutí správného výdechu nosem. Postupně začlenili výdechy do přetočení a následně do celého kotoulu. Tento postup jim pomohl dovednost zlepšit.

Žáci CHV1 a DV9 se jako jediní z této skupiny bodově nezlepšili. Oba si stěžovali, že při přetočení se jim dostává voda do uší, což jim způsobovalo nepohodlí a bolest. Tento problém jim znemožnil správné provedení dovednosti.

Tabulka 11 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti kotoul vpřed ve vodě (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	0	1	+1
CHK2	1	3	+2
CHK3	0	1	+1
CHK4	1	3	+2
DK5	0	0	+0
DK6	1	3	+2
DK7	0	1	+1
DK8	1	3	+2
CHV1	1	1	+0
CHV2	0	3	+3
CHV3	0	2	+2
CHV4	0	3	+3
CHV5	1	2	+1
DV6	1	2	+1
DV7	1	3	+2
DV8	0	0	+0
DV9	1	1	+0
DV10	0	2	+2
CHT1	1	3	+2
CHT2	1	3	+2
CHT3	1	3	+2
CHT4	0	1	+1
CHT5	0	1	+1
CHT6	0	3	+3
CHT7	1	3	+2
DT8	1	3	+2
DT9	0	1	+1
CHB1	0	1	+1
CHB2	0	3	+3
CHB3	0	3	+3
CHB4	0	1	+1
CHB5	0	3	+3
DB6	0	2	+2
DB7	0	3	+3
DB8	0	1	+1
Průměr	0,4	2,06	

7. Vynesení 2 předmětů vzdálených od sebe 1 m z hloubky 1,6 m na jeden nádech

Stejně jako u předchozí plavecké dovednosti i zde, při vstupním hodnocení, byly rozdávány pouze body 0 a 1 (graf 13). Žáků, kteří se nedokázali potopit a nemohli tedy tuto dovednost provést, bylo 27 (77 %). Ti, kteří se alespoň potopili, ale nic nevylovili, bylo 8 (23 %).

Při výstupním hodnocení se dokázali všichni žáci alespoň na chvíli potopit, a proto 33 žáků (94 %) získalo 1 bod. Dva žáci dokázali vylovit jeden předmět ze dna bazénu a získali 2 body.

Nikomu se však nepodařilo vylovit dva předměty a získat tak 3 body.



Graf 13 Vstupní testování vynesení 2 předmětů (zdroj vlastní)



Graf 14 Výstupní testování vynesení 2 předmětů (zdroj vlastní)

V tabulce 12 jsou uvedeny výsledky z testování dovednosti vynesení dvou předmětů z hloubky 1,6 m. Tato dovednost byla úzce spjata s dovedností potopit hlavu. Většina žáků, kteří získali 0 bodů, obdržela z první testované dovednosti také 0 nebo 1 bod.

Chlapci CHT2, CHB2 a dívka DV9, kteří v dovednosti potopení hlavy získali 2 body, se báli hloubky a ani se nepokusili o vylovení předmětů. I přesto se všichni v závěrečném testování zlepšili o 1 bod, dokázali vylovit alespoň předmět z 1,2 m hlubokého bazénu. Někteří z nich zvládli v této hloubce vylovit i dva předměty najednou, například DT9 a CHB5.

Žáci, kteří získali 1 bod, současně obdrželi 2 nebo 3 body z první testované dovednosti. Než mohli přistoupit k lovení předmětů, museli všichni zvládnout potopení hlavy a otevření očí pod hladinou. I když se žáci v potápění postupně zlepšovali, hloubka 1,6 m byla pro většinu z nich stále příliš velká. Žáci CHK4, CHV2, CHT1 a CHB3 dokázali na chvíli otevřít oči pod hladinou, ale to nestačilo ani na doplávání ke dnu bazénu.

Žákyně DK6 neměla problém s otevřením očí, ale obávala se, že by jí nevydržel dech. Zvládla vylovit dva předměty z bazénu o hloubce 1,2 m, ale v bazénu o hloubce 1,6 m pouze doplávala ke dnu, rychle se otočila a odrazem ode dna vyplávala na hladinu. Dívka DT8 měla rovněž strach z hloubky a kvůli tomu se jí nepodařilo předměty vylovit.

Pouze žáci CHT3 a CHV1 dokázali doplavat až na dno a vylovit jeden předmět. Žák CHV1 si však stěžoval na bolest uší, a proto nedokázal vylovit druhý předmět. Žák CHT3 měl problém s dechovou kapacitou a musel se vynořit dříve, než stihl doplavat k druhému předmětu.

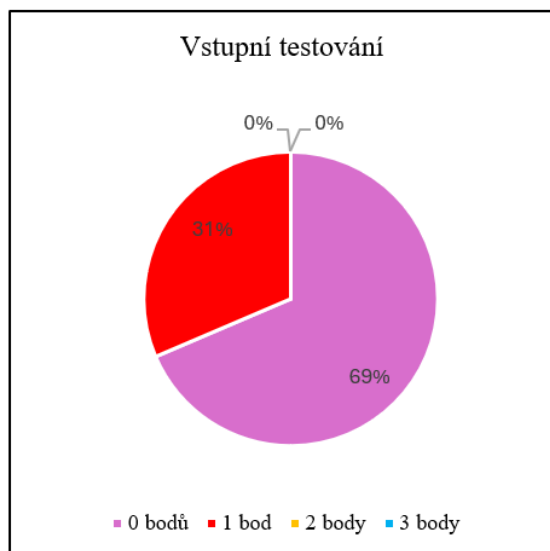
Tabulka 12 Bodové hodnocení zákl. plav. dovedností vynesení 2 předmětů z hloubky 1,6 m (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	0	1	+1
CHK2	0	1	+1
CHK3	0	1	+1
CHK4	1	1	+0
DK5	0	1	+1
DK6	1	1	+0
DK7	0	1	+1
DK8	0	1	+1
CHV1	1	2	+1
CHV2	1	1	+0
CHV3	0	1	1
CHV4	0	1	+1
CHV5	0	1	+1
DV6	0	1	+1
DV7	0	1	+1
DV8	0	1	+1
DV9	0	1	+1
DV10	0	1	+1
CHT1	1	1	+0
CHT2	0	1	+1
CHT3	1	2	+1
CHT4	0	1	+1
CHT5	0	1	+1
CHT6	0	1	+1
CHT7	0	1	+1
DT8	1	1	+0
DT9	0	1	+1
CHB1	0	1	+1
CHB2	0	1	+1
CHB3	1	1	+0
CHB4	0	1	+1
CHB5	0	1	+1
DB6	0	1	+1
DB7	0	1	+1
DB8	0	1	+1
Průměr	0,23	1,06	

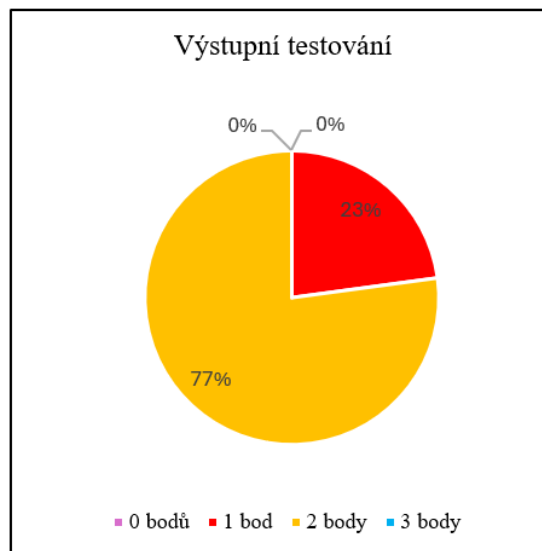
8. Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku

Graf 15 znázorňuje celkové výsledky vstupního testování. Žáků, kteří nedokázali skočit do vody ani s nadlehčovací pomůckou, bylo 24 (69 %) a byli ohodnoceni 0 body. Zbývajících 11 žáků (31 %) dokázalo skočit do vody z podřepu či po nohou za použití nadlehčovacího pásu nebo žížaly, za což získali 1 bod.

Při závěrečném testování již všichni žáci do vody skočit dokázali. Žáků, kteří potřebovali ke skoku dopomoc a byli ohodnoceni 1 bodem, bylo 8. Ostatních 27 žáků (77 %) skočilo do vody bez pomůcek či dopomoci a získali 2 body. Nikdo z žáků však nedokázal provést skok střemhlav ze startovního bloku, a proto 3 body nezískal žádný žák.



Graf 15 Vstupní testování pád (skok) do vody (zdroj vlastní)



Graf 16 Výstupní testování pád (skok) do vody (zdroj vlastní)

V tabulce 13 je patrné, že většina žáků u vstupního testování dosahovala pouze bodového hodnocení 0 nebo 1. Jedním z hlavních důvodů tohoto výsledku byl strach z potopení hlavy při skoku do vody. V důsledku toho si většina žáků netroufla skočit ani s dopomocí nebo s nadlehčovací pomůckou, a dokonce ani z okraje bazénu. Výjimku tvořili žáci CHT2, CHB2 a DV9, kteří neměli problém s krátkodobým potopením hlavy a odvážili se do vody skočit s nadlehčovacími pomůckami. Tyto skoky však byly provedeny pouze z okraje bazénu.

Pomocí her, zaměřených na skok do vody, se všichni žáci naučili skákat z okraje bazénu. Většina z nich se odhodlala skočit ze startovního bloku bez pomůcek a získat tak 2 body. Někteří žáci si na začátku drželi nos a až v posledních hodinách zkusili skočit bez držení nosu (CHV4, DK5, DB6, DB7). Tito žáci skok sice zvládli, ale bylo vidět, že ve skoku nemají jistotu a voda v obličej jim byla dost nepříjemná.

Žáci CHK1, CHK3, DK8, DV8, CHT2, DT8, CHB2 a CHB5 se neodvážili skočit bez pomůcek, a proto dostali 1 bod. Chlapci byli odvážnější a dokázali skočit pouze s páskem. Dívky si k tomu vzaly i žízalu jako pomůcku. U všech těchto žáků byla připravena dopomoc ve vodě. Dopomoc nakonec využili jen 3 žáci (CHT1, DV8, CHB5). Žáci CHK3 a CHT2 neměli problém skákat ze břehu a zkusili i skok střemhlav. Ze startovního bloku se ale neodvážili.

Ti, kteří při vstupním testování dostali 1 bod, měli nadlehčovací pomůcky (žízalu a pás). Někteří z nich potřebovali i dopomoc při vynoření po skoku z vody. Celkem 3 žáci (CHT5, CHB1, DT9), kteří se odhodlali skočit s dopomocí ve vodě, byli ti, kteří nechtěli potopit hlavu vůbec. Díky nadlehčovacím pomůckám a vědomí, že je ve vodě dopomoc chytí, se odvážili ke skoku po nohou. Všichni tito žáci po provedení skoku nebyli ochotni zkusit to ještě jednou. Žákyně DK6 a DV6 provedly skok ze startovního bloku pouze s pásem a žízalou. Dopomoc paní trenérky nepotřebovaly. Nejodvážnějšími byli chlapci CHK4, CHV2, CHT1, CHT3 a CHB3, kteří provedli skok do vody pouze s plaveckým pásem. Ze břehu skákali bez pomůcek.

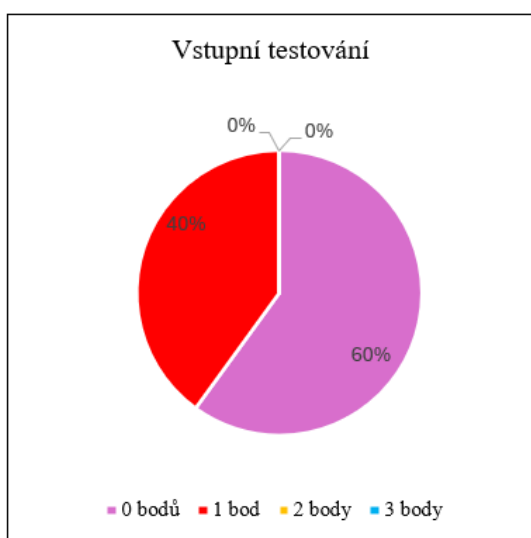
Po 10 lekcích všichni tito žáci dokázali provést skok střemhlav ze břehu. Ze startovního plaveckého bloku se však odvážili skočit pouze po nohou, proto dostali 2 body.

Tabulka 13 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti pád (skok) do vody z plav. start. bloku (zdroj vlastní)

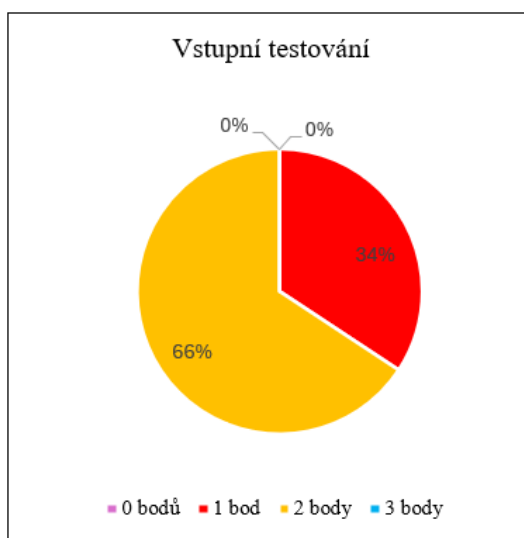
Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	0	1	+1
CHK2	0	2	+2
CHK3	0	1	+1
CHK4	1	2	+1
DK5	0	2	+2
DK6	1	2	+1
DK7	0	2	+2
DK8	0	1	+1
CHV1	1	2	+1
CHV2	1	2	+1
CHV3	0	2	+2
CHV4	0	2	+2
CHV5	0	2	+2
DV6	1	2	+1
DV7	0	2	+2
DV8	0	1	+1
DV9	0	2	+2
DV10	0	2	+2
CHT1	1	2	+1
CHT2	0	1	+1
CHT3	1	2	+1
CHT4	0	2	+2
CHT5	1	2	+1
CHT6	0	2	+2
CHT7	0	2	+2
DT8	0	1	+1
DT9	1	2	+1
CHB1	1	2	+1
CHB2	0	1	+1
CHB3	1	2	+1
CHB4	0	2	+2
CHB5	0	1	+1
DB6	0	2	+2
DB7	0	2	+2
DB8	0	2	+2
Průměr	0,31	1,77	

9. Vznášení v poloze na zádech

I v této plavecké dovednosti se při vstupním hodnocení rozdávaly pouze body 0 a 1. Tato dovednost navazovala na hvězdici v poloze na zádech. Ti, kteří nedokázali zaujmout pozici hvězdice, získali z této dovednosti 0 bodů. Těchto žáků bylo 21 (60 %). Těch, kteří se pokusili o co nejdelší výdrž ve vznášející se poloze, ale vydrželi méně než 30 sekund, bylo 14 (40 %). Při výstupním testování se již všichni dokázali položit na záda. Výsledky vypadaly takto: 0 bodů nezískal nikdo, 1 bod získalo 12 žáků (34 %), 2 body získalo 33 žáků (66 %). Nejvyšší počet bodů nezískal nikdo.



Graf 17 Vstupní testování vznášení v pol. na zádech (zdroj vlastní)



Graf 18 Výstupní testování vznášení v pol. na zádech (zdroj vlastní)

V tabulce 14 jsou zaznamenány výsledky jednotlivých žáků v plavecké dovednosti vznášení v poloze na zádech. Ti, kteří získali 0 bodů, se rozdělili do dvou skupin. Jednu skupinu tvořili žáci, kteří se v dovednosti hvězdice v poloze na zádech vůbec nepoložili na záda, a proto tuto dovednost nemohli vykonat. Patřili mezi ně například CHK3, CHV4, CHT5, DB8 nebo DK7. Druhou skupinou byli žáci, kteří za hvězdici v poloze na zádech získali 1 bod, protože nedokázali položit hlavu na hladinu nebo jim nohy klesaly ke dnu. I tito žáci nedokázali zaujmout správnou polohu vznášení, a proto se nemohli pokusit o výdrž v této pozici. Byli to například žáci CHK4, CHV1, DV7 nebo DB7. Všichni tito žáci se tedy nejprve museli naučit zaujmout hvězdici v poloze na zádech, až poté trénovat výdrž.

Při výstupním testování všichni vydrželi delší dobu ve vznášení, až na žákyni DV8, která se ale na chvíli také položila a získala 1 bod. Ostatní žáci neměli problém ani s položením na hladinu, ani s klesáním ke dnu. Největší překážkou byl strach a nezvyk z ležení na hladině bez pohybu

po delší dobu. Ti, kteří se vydrželi vznášet na hladině méně než půl minuty, byli žáci CHK3, CHV3, DK8, DV9 a DT8. Zbývající žáci, například CHV1, CHB4 a DB7 se dokázali zlepšit z 0 bodů na 2 body. Vydrželi ve vznášení více než půl minuty, ale méně než jednu minutu.

U žáků, kteří na začátku dostali 1 bod, se vyskytovaly obdobné problémy. Hlavní překážkou byl strach a nezvyk na pocit vznášení. Během lekcí postupně vylepšovali postavení končetin a pocit nejistoty se postupně ztrácel. Na konci výcviku se všichni časově zlepšili. Někteří pouze o několik sekund, například CHK2, CHV5 a CHB2. Někteří se zlepšili výrazněji, překročili hranici 30 sekund a získali 2 body (CHK1, DK6, DK7). Nejdéle vydržel ve vznášení žák CHK4, který dosáhl času 56 sekund.

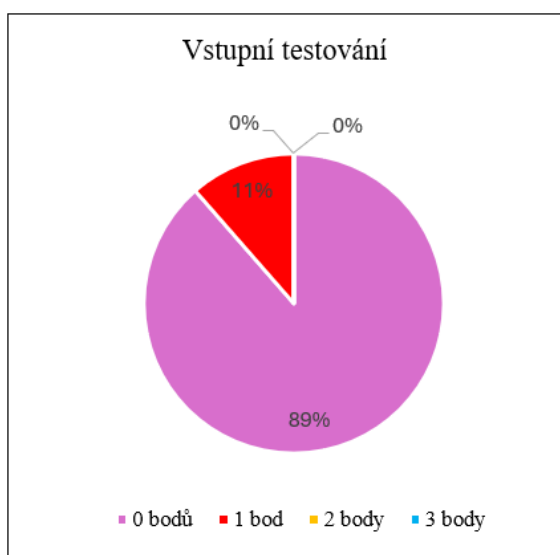
Tabulka 14 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti vznášení v poloze na zádech (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	1	2	+1
CHK2	1	1	+0
CHK3	0	1	+1
CHK4	0	2	+2
DK5	0	1	+1
DK6	1	2	+1
DK7	0	1	+1
DK8	1	2	+1
CHV1	0	2	+2
CHV2	1	2	+1
CHV3	0	1	+1
CHV4	0	2	+2
CHV5	1	1	+0
DV6	0	2	+2
DV7	0	1	+1
DV8	0	1	+1
DV9	0	1	+1
DV10	0	2	+2
CHT1	1	2	+1
CHT2	1	2	+1
CHT3	1	2	+1
CHT4	1	2	+1
CHT5	0	2	+2
CHT6	0	2	+0
CHT7	1	2	+1
DT8	0	1	+1
DT9	0	2	+2
CHB1	0	2	+2
CHB2	1	1	+0
CHB3	1	1	+0
CHB4	0	2	+2
CHB5	0	2	+2
DB6	1	1	+0
DB7	0	2	+2
DB8	0	2	+2
Průměr	0,4	1,63	

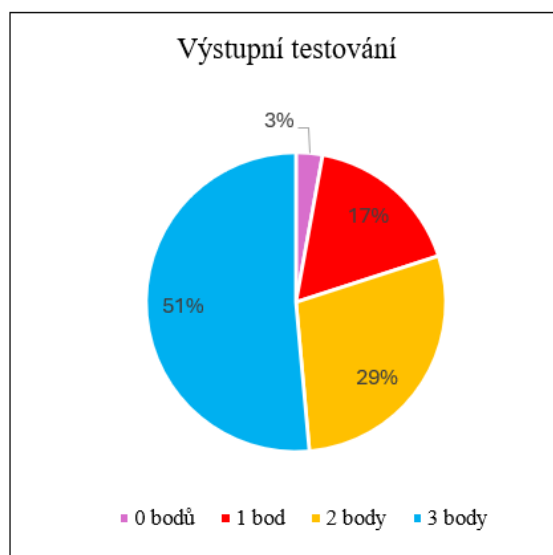
10. Splývání

Poslední testovanou plaveckou dovedností bylo splývání. Na začátku výcviku téměř všichni žáci nedokázali zaujmout splývací polohu, a proto dostali 0 bodů. Celkem se to týkalo 31 žáků (89 %). Pouze 4 žáci (11 %) se dokázali odrazit od stěny a zaujmout splývací polohu, avšak bez výdrže, a proto získali 1 bod.

Na konci výcviku se průměrný počet získaných bodů výrazně zvýšil. Pouze jeden žák (3 %) se nezlepšil a zůstal na 0 bodech. Žáků, kteří nevydrželi ve splývací poloze dostatečně dlouho, bylo 6 (17 %) a získali 1 bod. Celkem 10 žáků (29 %) získalo 2 body a 18 žáků (51 %) získalo 3 body za splývání na vzdálenost delší než 5 metrů.



Graf 19 Vstupní testování splývání (zdroj vlastní)



Graf 20 Výstupní testování splývání (zdroj vlastní)

V tabulce 15 je vidět bodový zisk žáků na začátku výcviku a na konci. Většina žáků, která má 0 bodů na začátku, nemohla tuto plaveckou dovednost vykonat kvůli tomu, že neuměla potopit hlavu. Někteří z nich, například DK8, DV10 nebo CHK2, se odrazili od stěny bazénu, ale hlavu potopit nedokázali. Byli zde i tací (CHT1, CHB1, CHB2, DV9), kteří potopili hlavu, ale pouze na malý okamžik, což nestačilo na to, aby ve splývání vydrželi déle.

Jeden bod získali 4 žáci. Těmto žákům velmi pomohlo to, že se nebáli potopit hlavu na delší dobu. Ovšem ani tak se jim nepovedlo ve splývání vydržet dlouho. Příčinou byl nepříjemný pocit vody v obličejí. Žák CHK4 se po odrazu vynořil, protože se mu dostala voda do otevřených očí a ty ho začaly pálit.

Po absolvování 10 lekcí se žáci výrazně zlepšili. Výjimkou byla dívka DV7, která nedokázala ani na konci výcviku potopit hlavu na potřebně dlouhou chvíli, aby tuto dovednost mohla vykonat.

Dívka DK5 si stále při delším potápění držela nos, proto po odrazu od stěny bazénu ihned vyplavala na hladinu. Za pokus a odraz získala 1 bod. Stejný počet bodů získala i dívka DV9, která měla problém s vodou v uších, proto se také hned po odrazu vynořila na hladinu. Dalšími žáky s 1 bodem byli CHT5, CHB1 a žákyně DB8, kteří překonali původní strach z ponoření hlavy a zkusili na chvíli po odraze splývat. Bohužel voda v očích a pocit nejistoty jim neumožnilo zůstat ve splývání déle. Žák CHB4 po odraze okamžitě rychle do vody vydechl a musel se tedy hned vynořit, aby se mohl nadechnout.

Ti, kteří získali dva body, měli nejvíce problém s dechem. Jelikož nevydrželi pomalu vydechovat do vody, nedokázali ani splývat potřebných 5 m na plný počet bodů. Tato situace se týkala především žáků CHK1, CHK3, CHT6 a žákyně DK7, DV10, DT9. Žáci CHV3, CHT4 a CHV1 neměli až takový problém s dechem, ale s nepříjemným pocitem vody v očích. Měli tedy oči zavřené a tím se pocit strachu zvětšoval, jelikož nevěděli, kam plavou. Proto i oni se po chvíli vynořili.

Ostatní žáci neměli problém ani s potopením hlavy, ani s dechem a dokázali tak vydržet ve splývání dostatečně dlouho a získali tak 3 body. Nejčastější chybou při provedení bylo malé odražení od stěny bazénu. Toto se týkalo žáků CHV2, CHT2, CHB3 a žákyně DV7 a DT8. Všichni tito žáci se odrazili slabě a málem ve splývání nepřekonali 5 m. Naopak žáci CHK4, CHB2 a CHT3 se odrazili dost silně a překonali hranici 5 m s nadhledem.

Tabulka 15 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti splývání (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	0	2	+2
CHK2	0	3	+3
CHK3	0	2	+2
CHK4	1	3	+2
DK5	0	1	+1
DK6	1	3	+2
DK7	0	2	+2
DK8	0	3	+3
CHV1	0	2	+2
CHV2	1	3	+2
CHV3	0	2	+2
CHV4	0	3	+3
CHV5	0	2	+2
DV6	0	3	+3
DV7	0	3	+3
DV8	0	0	+0
DV9	0	1	+1
DV10	0	2	+2
CHT1	0	3	+3
CHT2	1	3	+2
CHT3	0	3	+3
CHT4	0	2	+2
CHT5	0	1	+1
CHT6	0	2	+2
CHT7	0	3	+3
DT8	0	3	+3
DT9	0	2	+2
CHB1	0	1	+1
CHB2	0	3	+3
CHB3	0	3	+3
CHB4	0	1	+1
CHB5	0	3	+3
DB6	0	3	+3
DB7	0	3	+3
DB8	0	1	+1
Průměr	0,11	2,29	

5. Shrnutí výsledků a diskuze

V grafech 21 a 22 je zobrazeno celkové shrnutí výsledků všech žáků. Na počátku testování získalo 34 žáků (97 %) body v rozmezí 0 až 15 a byli na úrovni „Úplný začátečník“. Jeden žák dosáhl bodového rozmezí 16 až 24 a byl klasifikován jako „Pokročilý začátečník“. Na úrovni „Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností“ se na začátku nenacházel žádný žák.

Výstupní testování po 10 lekcích ukázalo výrazné zlepšení. Na úrovni „Úplný začátečník“ zůstali pouze 2 žáci (6 %). Největší část, 27 žáků (77 %), patřila do úrovně „Pokročilý začátečník“. Do nejlepší úrovně „Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností“ se zařadilo 6 žáků (17 %).



Graf 21 Vstupní testování shrnutí výsledků (zdroj vlastní)



Graf 22 Výstupní testování shrnutí výsledků (zdroj vlastní)

Již z grafu 21 je vidět, že jeden žák dosáhl požadovaného počtu bodů, aby se zařadil do úrovně „pokročilý začátečník“. Jak ukazuje tabulka 16, tímto žákem byl CHT3, který získal 16 bodů. Přesto byl tento žák při plaveckém výcviku zařazen mezi neplavce, jelikož potřeboval více zdokonalit základní plavecké dovednosti, navíc neměl správný kraulový kop. V jeho zlepšování mu pomohla absence strachu a jeho touha naučit se nové věci. Tento žák se velmi rychle zlepšoval, a i proto se ve výsledném testování dostal přes hranici 24 bodů a byl vyhodnocen jako někdo, kdo má velmi dobře zvládnuté základní plavecké dovednosti. Největší obtíže mu dělalo vylovení puků ze dna bazénu, kdy mu nestačil dech. Naopak nejlépe zvládal ponoření hlavy pod vodu, otevření očí a rozpoznání čísla, které mu ukazoval druhý žák.

Žák CHT3 nebyl jediný, kdo překročil hranici 24 bodů. Byli to i žáci CHK4, CHV2, CHT1 a žákyně DB7, DK6. Tito žáci již také měli nějaké zkušenosti s bazénem a hned na začátku výcviku dokázali rychle potopit hlavu, což jim usnadnilo plnění úkolů během testování. Výjimkou byla žákyně DB7, která začínala pouze se 4 body. Postupem času si však začala více věřit a dokázala hlavu ponořit. Když tento strach z potopení hlavy překonala, začalo jí potápění bavit a nadšeně prováděla i ostatní plavecké dovednosti. Žáci CHK4 a CHT1 měli největší problém s pálením očí. Postupně si zvykali na vodní prostředí a jejich výdrž s otevřenými očima se prodlužovala. Otevření očí pod vodou jim pomohlo získat orientaci ve vodě a pokusit se o vylovení puku či zaujmutí hvězdice v poloze na prsou. Žák CHV2 měl obdobný problém s očima, ale navíc nedůvěřoval vodě, že ho bude nadnášet. Začínal tedy s nadlehčujícími pomůckami, které v polovině výcviku již nepotřeboval. Žákyně DK6 měla ze začátku celkový strach z vody, jelikož nedosáhla na dno. Začínala tedy také s nadlehčovacími pomůckami, ale jakmile začala věřit sama sobě, že se nepotopí během plavání, postupně začala plavat bez nadlehčovacích pomůcek.

V nejpočetnější skupině „Pokročilý začátečník“ byli i tací, kteří na začátku výcviku nezískali ani jeden bod. Byli to žáci CHK3, CHV3, CHV4, CHT6, CHB5 a žákyně DK7, DB8, DV10. Tito žáci neměli žádnou předchozí zkušenost s bazénem, což u nich vyvolávalo nejistotu a obavy z utonutí. Někteří z nich se první hodiny plavání nechtěli pustit okraje bazénu (CHK3, CHV3, DV10). Všichni tyto žáci udělali výrazný pokrok, jakmile přestali mít strach z vody, začali se rychle zlepšovat. Největší pokrok udělali žáci CHV4 a CHB5, kteří se první hodinu báli vlézt do vody. Celkově všech těchto 8 žáků, jakmile překonalo strach z vody, se začalo zlepšovat a plavání si oblíbili. Obdobně na tom byli i žáci CHT5 a CHB1, kteří se také báli kvůli neznalosti vodního prostředí. Pomalu se s prostředím sbližovali a pomocí her a didaktických cvičení začali vodě více důvěřovat.

Byli zde i žáci, kterým utekla nejlepší úroveň o 1 bod. Byli to žáci CHT2, CHT7, CHB2, CHB3 a žákyně DV7. Tito žáci se museli naučit potápět hlavu, aniž by to pro ně bylo nepříjemné. Někteří z nich vodu pili (CHT7, DV7), někteří měli strach z otevření očí (CHT2, CHB3). U všech těchto žáků se výcvik zaměřil zejména na zdokonalení plavecké dovednosti potopení hlavy a otevření očí pod hladinou.

Všichni ostatní žáci na úrovni „Pokročilý začátečník“ měli podobné problémy. Největší výzvou pro ně bylo potopit hlavu a překonat strach z vodního prostředí. Během prvotních lekcí se tedy soustředilo na odstranění tohoto strachu z vody. Jakmile se u všech podařilo úspěšně potlačit obavy z vody a překonat strach ze vstupu do bazénu, začalo se pracovat na potopení

hlavy. Na konci výcviku většina žáků dokázala udržet hlavu pod vodou delší dobu. Někteří v sobě ještě měli malou nejistotu vůči vodě, i tak dokázali hlavu potopit alespoň na krátkou chvíli.

Ve výzkumném vzorku byly i dvě žáčky, DK5 a DV8, které zůstaly i po 10 lekcích na úrovni „Úplný začátečník“. Tyto dívky měly opravdu velký strach z vodního prostředí. První hodinu probrečely, a proto do vody vůbec nešly. Zůstaly na břehu bazénu, kde si hrály s plovacími pomůckami, aby zjistily, že voda nadnáší. Druhou lekci se již obě dívky odvážily a sedly si na první schod u vlezu do bazénu. Ponořily se tedy po ramena, bradu nenamočily. Zkoušely si nabírat vodu do rukou a foukat, nebo si kreslit na hladinu obrázky, tím zjišťovaly další vlastnosti vody. Třetí lekci se dívky během výuky odvážily sejít několik dalších schodů. Šly až tam, kde stačily a zastavily se. Dokázaly na chvíli potopit bradu a zkoušely i bublat do vody.

Čtvrtou hodinu dívka DK5 chyběla, a proto když přišla na pátou hodinu, bála se znovu sejít schody. Během výuky se ale odhodlala a s pásem a deskou sešla všechny schody. Zkoušela bublat do vody a na chvíli potopila i hlavu. Bylo jí to však velmi nepříjemné. Šestou hodinu již dokázala s pomocí paní trenérky vykonávat některá cvičení a zdokonalovala se tak v potápění hlavy. Nejlépe se jí z plaveckých dovedností dařila hvězdice v poloze na zádech, kdy nejprve se položila na žížaly, které byly postupně odebírány a tato dívka dokázala chvíli v této poloze sama vydržet i přes to, že z toho neměla dobrý pocit.

Druhá dívka DV8 měla přetrvávající strach z vody. I když na čtvrté lekci dokázala sejít všechny schody, hned se opět vrátila na vyšší schod. Na páté lekci již dokázala sejít do bazénu a pomocí přidržování se břehu ručkovala po obvodu bazénu. Bohužel se nedokázala pustit, ani když jí byla nabídnuta pomoc paní trenérky. Při ručkování bublala do vody a zkoušela potopit ostatní části hlavy. Na šesté lekci již uměla na okamžik potopit hlavu a s pomocí žížaly a paní trenérky se dokázala pohybovat po bazéně. Jelikož byla dívka opravdu snaživá a chtěla zkusit vše, co dělali ostatní, zkusila se i položit na záda do hvězdice. Tento cvik jí vyhovoval, protože při něm nemusela potopit hlavu, přestože se během provedení nepustila břehu. Na sedmé lekci dívka chyběla. Na osmé a deváté lekci si dále zvykala na pocit nadnášení vodou a snažila se i potopit hlavu na delší dobu. Bohužel se jí to nedařilo, často se rozkašlala. Na poslední lekci se již žákyně dokázala pohybovat pomocí žížaly a pásu po bazéně sama, bez pomoci, a dokázala na okamžik ponořit hlavu. Nejlépe jí z plaveckých dovedností šla hvězdice v poloze na zádech. Ačkoliv se necítila komfortně, byla odhodlaná to dokázat, a tak se na chvíli pustila i okraje bazénu.

I když obě dívky byly velmi snaživé, nedosáhly potřebného počtu bodů pro postoupení do další úrovně. Zůstaly tedy na úrovni „Úplný začátečník“. I přesto obě dívky udělaly velký pokrok – z počátečního strachu z kontaktu s vodou se dostaly do fáze, kdy se již ve vodě pohybují, a dokonce se na ni i položí.

Tabulka 16 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti shrnutí výsledků (zdroj vlastní)

Výzkumný vzorek	Vstupní testování	Výstupní testování	Zlepšení
CHK1	4	17	+13
CHK2	8	23	+15
CHK3	0	17	+17
CHK4	12	26	+14
DK5	1	14	+13
DK6	14	26	+12
DK7	0	18	+18
DK8	8	23	+15
CHV1	8	21	+13
CHV2	14	25	+11
CHV3	0	19	+19
CHV4	0	24	+24
CHV5	8	19	+11
DV6	6	23	+17
DV7	5	24	+19
DV8	0	10	+10
DV9	7	17	+10
DV10	0	20	+20
CHT1	14	25	+11
CHT2	12	24	+12
CHT3	16	27	+11
CHT4	6	20	+14
CHT5	1	17	+16
CHT6	0	20	+20
CHT7	8	24	+16
DT8	8	23	+15
DT9	3	20	+17
CHB1	1	17	+16
CHB2	12	24	+12
CHB3	12	24	+12
CHB4	4	18	+14
CHB5	0	24	+24
DB6	7	22	+15
DB7	4	25	+21
DB8	0	18	+18
Průměr	5,8	21,09	

V jednotlivých tabulkách (6–15) si můžeme všimnout, že základní plavecké dovednosti na sebe navazovaly. Obě dívky, které se neposunuly do lepší úrovně, nedokázaly potopit hlavu na dostatečně dlouho, a tím pádem nemohly vykonat ani další testované dovednosti na plný počet bodů. Celkově se nejlépe všem dařilo zaujmout hvězdicí v poloze na zádech, kdy dokonce i dívka DK5 získala 3 body a dívka DV8 2 body. Průměr bodů byl 2,97. Naopak nejhorší výsledky byly u dovednosti vynesení dvou předmětů z hloubky 1,6 m, kdy průměr bodů byl 1,06. Hlavním důvodem bylo nepotopení hlavy a strachu z hloubky. Také to bylo způsobeno tím, že lovení předmětů bylo procvičováno až na konci výcviku, kdy už většina žáků dokázala potopit hlavu a déle setrvat pod vodou.

Porovnáním vstupního a výstupního testování (tab. 16) si můžeme odpovědět na výzkumnou otázku. Všichni žáci se sice zlepšili alespoň o 10 bodů, přesto dva žáci nedosáhli požadovaného počtu bodů, aby mohli postoupit z úrovně „Úplný začátečník“ na úroveň „Pokročilý začátečník“.

Výsledky žáků byly, dle mého pohledu, ovlivněny několika faktory. Prvním byl strach z vodního prostředí, kdy žákyně DV8 a DK5 se až v polovině výcviku odvážily pohybovat ve vodě a zkoušet dané dovednosti. Měly tedy na nácvik jednotlivých dovedností kratší čas než ostatní žáci. Strach z vodního prostředí mělo více žáků, ale překonali ho dříve než tyto dvě dívky. Důvodem strachu nemusí být vždy absence předchozích zkušeností s plaváním v bazénu, ale může pramenit i z nepříjemného zážitku. Ve skupině testovaných žáků se právě žákyně DK5 jako malá topila, a proto měla obavy, že se tato situace může opakovat. Je tedy zapotřebí, aby si trenér získal důvěru dítěte a uměl ho zaujmout a namotivovat k překonání strachu. Jak píše Mynaříková (2020), u neplavců je zapotřebí osobní a emocionální přístup, aby žáci měli důvěru v trenéra a věděli, že je bude ve vodě držet, a díky tomu se jim nic nemůže stát.

Dalším faktorem byla absence žáků. Jelikož plavecký výcvik probíhal jednou týdně, při jedné absenci žáci neplavali 14 dní. Pro úplného začátečníka tato doba stačila k tomu, aby si od vodního prostředí odvykl. Příkladem je dívka DK5, která chyběla hned poté, co se odvážila sejít do vody. Na další lekci po 14 dnech měla opět problémy s adaptací na vodu a její zlepšování se tedy zpomalilo.

Dále mohlo na žáky zapůsobit i rodinné prostředí, kdy rodiče mohou na své děti přenášet nervozitu a strach. Pokud rodič neumí plavat, může se o dítě bát, a tím strach přenést i na samotné dítě. S tímto tvrzením souhlasí i Čechovská (2007).

Brazilská studie (Morais a kol., 2022), která testovala žáky ve věku 6–10 let, zjistila, že nejmenší zlepšení probíhalo u dovedností otevření očí pod vodou a ponoření se do hloubky. Tyto výsledky se shodují s naším výzkumem, kde se také ukázalo, že žáci se v těchto dvou dovednostech zlepšili nejméně. Naopak brazilská studie uvádí, že i ponoření hlavy bylo jednou z nejméně zlepšených dovedností. Tento výsledek se však neshoduje s našimi zjištěními, protože v našem výzkumu bylo ponoření hlavy na čtvrtém místě ve zlepšení.

Ve studii se rozdělují výsledky dle věku. Žáci ve věku 7–8 let se nejvíce zlepšili ve skoku střemhlav. Tento výsledek neodpovídá našim výsledkům, kde skok střemhlav byl až na 7. místě z 10 testovaných dovedností. Naše výsledky se nejvíce shodují s brazilskými žáky 1. třídy (6–7 let), kteří se nejvíce zlepšili ve splývání a zaujmutí horizontální polohy (není specifikováno, zda na zádech či na prsou). Splývání v této práci bylo nejvíce zlepšenou dovedností s průměrným nárůstem bodů 2,17. Na druhém místě ve zlepšení skončila dovednost hvězdice v poloze na zádech, kde se průměr získaných bodů zvýšil o 2,08.

Nosková (2016) ve své bakalářské práci testuje 40 žáků z Jilemnice během dvouletého období. Na začátku prvního roku bylo 10 % (4 žáci) zařazeno mezi úplné začátečníky, 47,5 % (19 žáků) mezi pokročilé začátečníky a 42,5 % (17 žáků) žáků mělo velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností. Po dvou letech plaveckého výcviku se procentuální podíl žáků v jednotlivých kategoriích změnil: 3 žáci (8 %) zůstali v úrovni úplného začátečníka, 20 žáků (49 %) bylo pokročilými začátečníky a 17 žáků (43 %) dosáhlo úrovně velmi dobrého zvládnutí základních plaveckých dovedností. Pouze 1 žák se zlepšil z úrovně úplného začátečníka do úrovně pokročilého začátečníka.

Celkové zlepšení žáků bylo tedy velmi malé, jak uvádí i sama autorka. Tento minimální pokrok přičítá nedostatečnému zaměření trenérů na rozvoj základních plaveckých dovedností. Dále je zmíněno, že žáci měli výuku ob 14 dní, což, jak se ukazuje i v naší práci, pro začátečníky je tato pauza velmi dlouhá a dovednosti se tak zlepšují pomaleji. V práci autorka také testuje žáky z Liberce, u kterých výsledné zlepšení dopadlo obdobně jako u žáků z Jilemnice.

V bakalářské práci Macákové (2022) si můžeme všimnout, že již 45minutová lekce plavání každý týden stačí k tomu, aby se žáci dokázali zdokonalit ve všech dovednostech. Na začátku testování bylo 20 žáků na úrovni úplného začátečníka a 4 žáci na úrovni pokročilého. Po 10 lekcích zůstal v nejnižší úrovni pouze jeden žák, v úrovni pokročilého začátečníka bylo 7 žáků a v nejvyšší úrovni 16 žáků. Nejvíce bodů žáci získávali za hvězdici v poloze na zádech, což odpovídá jak mým, tak i předchozím výzkumům. Naopak v práci Macákové (2022) největší

zlepšení zaznamenali žáci v lovení předmětů – více než polovina žáků dokázala při výstupním testování vylovit alespoň jeden puk. Tento výsledek byl přesným opakem našeho výzkumu, neboť u nás pouze 2 žáci dokázali vylovit jeden puk, ostatní nedokázali doplavat ani ke dnu. Celkové výrazné zlepšení u Macákové (2022) ve všech dovednostech přisuzují skutečnosti, že děti byly ve věku 9–12 let, a tedy tělesně zdatnější než v našem výzkumu. Také sama autorka tvrdí, že skupiny neplavců je vhodné sestavovat z menšího počtu žáků. Ve studii byly skupiny složené z šesti dětí a některé děti měly dokonce individuální výuku. Odpovídá to i našemu názoru, že při počtu žáků kolem pěti, se jim instruktor může více individuálně věnovat, plavecké hodiny jsou svižnější a žáci provádějí cvičení ve větším počtu opakování.

Závěr

Povinného plaveckého výcviku se během školní docházky účastní všechny fyzicky zdravé děti. Cílem výcviku je nejen rozvoj již získaných plaveckých dovedností, ale také osvojení dovedností nových. V rámci této práce jsme se snažili ověřit, zda se žáci během plaveckého výcviku zlepší a zda pro ně bude výuka přínosná do budoucna.

Na základě teoretických poznatků byl vytvořen program zaměřený na rozvoj základních plaveckých dovedností u začátečníků ve věku 7–9 let, který byl aplikován jednou týdně po dobu deseti týdnů. Bylo vybráno deset dovedností, které byly hodnoceny podle bodovací škály Čechovské a Milera (2008). Žáci byli testováni na první a poslední plavecké lekci. Testované dovednosti zahrnovaly potopení hlavy, otevření očí pod vodou, výdech do vody, hvězdici v poloze na prsou a na zádech, kotoul vpřed ve vodě, vynesení dvou předmětů z hloubky 1,6 metrů, skok do vody z plaveckého startovního bloku, vznášení ve vodě v poloze na zádech a splývání. Jednotlivá cvičení na sebe navazovala, což znamenalo, že některé úkoly bylo obtížné splnit, pokud žák nezvládl předchozí dovednosti.

I přesto, že někteří nedosáhli úrovně pokročilý začátečník, výzkumná část ukázala, že díky navrženému programu se všichni žáci zlepšili a lze tedy konstatovat, že program byl přínosný. Žáci během lekcí projevovali nadšení a rádi se učili nové dovednosti. Výuka byla zaměřena zejména na základní plaveckou dovednost, kterou je potopení hlavy, protože tato dovednost tvořila základ pro většinu dalších testovaných úkolů. Přesto se žákům nejlépe dařila hvězdice v poloze na zádech, přičemž dovednost potopení hlavy následovala hned za ní. Největší zlepšení bylo zaznamenáno ve splývání, přestože se na jeho rozvoj zaměřovalo až v druhé polovině výuky. Naopak nejmenší zlepšení bylo pozorováno při lovení předmětů z hloubky 1,6 metru, což pravděpodobně souviselo s menším počtem aktivit zaměřených na tuto dovednost.

Výzkum tedy potvrdil, že pravidelná a strukturovaná výuka plavání přispívá nejen k osvojení plaveckých dovedností, ale také k překonání strachu z vody a celkovému rozvoji motorických schopností žáků. Pro ještě větší efektivitu výuky by bylo vhodné zavést častější a intenzivnější plavecké kurzy, které by žákům poskytly více příležitostí k procvičování dovedností. Dále by bylo přínosné zmenšit počet žáků ve skupině, což by umožnilo individuálnější přístup a cílenější podporu.

Po realizaci pohybového programu zaměřeného na základní plavecké dovednosti a dosažené výsledky se domníváme, že by bylo efektivnější pro osvojení plaveckých dovedností zařadit

některá cvičení v programu již dříve, např. cvičení na otevření očí pod vodou nebo lovení předmětů ze dna bazénu. Pro nácvik dovednosti kotoul vpřed ve vodě by bylo vhodné zvolit více opakování uvedených cvičení a možnost zařadit další cvičení, např. kotoul vpřed na suchu na pontonu, využití míčku drženého bradou na hrudníku, jako průpravné cvičení pro udržení sbalené pozice při přetočení, válení sudů z pontonu do vody nebo odraz od stěny s rotací. Dále jsme došli ke zjištění, že není potřeba na každou lekci připravovat nové hry, protože s frekvencí lekcí jednou za týden děti rády hrají to, co si již v minulé lekci vyzkoušely. Přesto je pestrost a rozmanitost her důležitá, aby se děti mohly v plaveckých dovednostech zlepšovat.

Seznam použitých informačních zdrojů

1. AHRENDT, Lilli. *Toddler Swimming* [online]. Meyer & Meyer Sport, 2021 [cit. 2024-02-17]. ISBN 9781841265940. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Toddler_Swimming/kE0vEAAAQBAJ?hl=cs&gbpv=1
2. ARC. *Water Temperatures and ARC Aquatic Courses* [online]. 2018 [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://www.redcross.org/content/dam/redcross/docs/Water%20Temperature%20for%20Aquatics%E2%80%94ADVISORY.pdf>
3. BANK, Ladislav. *Plavecký výcvik*. [1. vyd.]. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991. ISBN 978 - 80-7067-014-2.
4. BARTH, Katrin a Jürgen DIETZE. *Ich lerne Schwimmen*. 4. Meyer + Meyer Fachverlag, 2015. ISBN 978-3898999151.
5. BĚLKA, Jan; HŮLKA, Karel; DUDOVÁ, Katarína; HÁP, Pavel; HRUBÝ, Michal et al. *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2021. ISBN 978-80-244-5892-2.
6. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. Praha: NS Svoboda, 1998.
7. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vydání. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-837-7.
8. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
9. BĚLOHLÁVEK, Jan a HOFER, Zdeněk. *Abeceda záchrany*. D, Plavecká příprava v záchranně tonoucích. Praha: Český červený kříž, 1992.
10. BLATNÝ, Marek (ed.). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.
11. CARR, Karen Eva. *Plato, Privilege, and the Pool* [online]. EIDOLON, 2019 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://eidolon.pub/plato-privilege-and-the-pool-b631e2e96c7e>

12. CIMSPA. *CIMSPA PROFESSIONAL STANDARD: Swimming Teacher* [online]. The Chartered Institute for the Management of Sport and Physical Activity, 2017. Dostupné z: <https://www.cimspa.co.uk/globalassets/document-downloads-library-all/education-and-training/prof-standards-and-mts/cimspa-ps-swimming-teacher---v1.0.pdf>
13. ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
14. ČAPEK, Robert. *Moderní didaktika: lexikon výukových a hodnoticích metod*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-3450-7.
15. ČAPEK, Robert. *Odměny a tresty ve školní praxi: kázeňské strategie, zásady odměňování a trestání, hodnocení a klasifikace, podpora a motivace žáků*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4639-5.
16. ČAPEK, Robert. *Třídní klima a školní klima*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2742-4.
17. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2. upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
18. ČECHOVSKÁ, Irena. *Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání* [online]. 2003, 5 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf
19. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let*. 2. upr. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.
20. ČKT. *Plavání dětí bude od nastávajícího školního roku povinné*. *Lidovky.cz* [online]. 2017 [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/domov/skolni-plavani-bude-od-nastavajiciho-skolniho-roku-povinne.A170511_143319_ln_domov_sij
21. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1977.
22. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
23. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. 2. vyd.. Praha: Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5702-8.
24. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3733-1.

25. FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0229-5.
26. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
27. GOODRICH, Kris. How Sculling Will Make You a Better Swimmer. *U.S. Masters Swimming* [online]. 2020 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://www.usms.org/fitness-and-training/articles-and-videos/articles/how-sculling-will-make-you-a-better-swimmer#:~:text=What%20is%20Sculling%3F,apply%20pressure%20to%20the%20water>.
28. HARRIS, Ross. *The importance of teaching kids swimming and water safety*. *Nuffield health* [online]. 2021 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://www.nuffieldhealth.com/article/the-importance-of-teaching-kids-swimming-and-water-safety>
29. HAUSER, Přemysl. *Základní pojmy z nauky o slovní zásobě a tvoření slov*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4841-6.
30. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: vědecký výzkum a analyzování, statistické metody, výhody a nevýhody kvantitativního přístupu, měření v pedagogickém výzkumu, metody zpracování výsledků, sběr dat: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
31. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2. aktualizované vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
32. INDEED EDITORIAL TEAM. *How To Become a Swim Instructor*. *Indeed Editorial Team. Indeed* [online]. 2023 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/how-to-become-swim-instructor>
33. ISPORT. *Plavte! Sagan a princezna chtějí učit děti po celém světě, aby se neutopily*. *Isport.cz* [online]. 2022 [cit. 2024-03-24]. Dostupné z: <https://isport.blesk.cz/clanek/ostatni-cyklistika/422422/plavte-sagan-a-princezna-chteji-ucit-deti-po-celem-svete-aby-se-neutopily.html>
34. JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.

35. JIRSÁKOVÁ, Monika. *Rozvoj dovedností poznávání – vnímání a soustředění*. Metodický portál RVP.CZ [online]. 2011 [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/14493/ROZVOJ-DOVEDNOSTI-POZNAVANI-VNIMANI-A-SOUSTREDENI.html>
36. JUŘENÍKOVÁ, Petra. *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2171-2.
37. KEJKLÍČKOVÁ, Ilona. *Vady řeči u dětí: návody pro praxi*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-3941-0.
38. KOHOUTEK, Rudolf. Kognitivní vývoj dětí a školní vzdělávání. Pedagogická orientace [online]. 2008, (3), 20 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/1186/911>
39. KOVAŘOVIC, Karel. *Využití skoků do vody ve zdokonalovací etapě plavecké výuky*. In Čechovská, Irena (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů III*. Praha: Karolinum, 2003, s. 52–56. ISBN 80-246-0637-2.
40. KOZLOVÁ, Helena. *Plavecké pomůcky – nahradte je vlastním tělem* [online]. 2023 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://totalniplavani.cz/plavecke-pomucky-nahradte-je-vlastnim-telem/>
41. KRACÍK, Luboš, ed. *Metodické materiály: Základní plavecké dovednosti* [online]. Plavecký klub Litoměřice, 2013 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: https://pklit.cz/wp-content/uploads/technika/01_zakladni_plavecke_dovednosti.pdf
42. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
43. KUNST, Tomáš, LEHOCKÝ, Jan, ČECHOVSKÁ, Irena. *Role pomůcek v plavecké výuce*. In POKORNÁ, Jitka (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: UK FTVS, 2008, s. 51–53. ISBN 978-80-86317-58-8.
44. LABUSOVÁ, Eva. *Mladší školní věk. Šance dětem* [online]. 2014, 21. 09. 2023 [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek#fyzicky-vyvoj>
45. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

46. LAŠEK, Jan. *Psychologie vývojová. PdF UHK* [online]. 2016, 21–24 [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/katedra-socialni-patologie-a-sociologie/dokumenty/studijni-opory/socialni-komunikace-v-neziskovem-sektoru/psychologie-vyvojova.pdf>
47. LAWTON, John. *Complete Guide to Primary Swimming*. Human Kinetics, 2013. ISBN 9781450401531.
48. LEPORE, Monica, 2015 cit. In: ČIŽAS, Martynas a Kazys MILAŠIUS. 6–7 metų vaikų pradinio mokymo plaukti programos veiksmingumas. *Pedagogika* [online]. 2017, 126 (2), 155–167 [cit. 2024-02-19]. Dostupné z: file:///C:/Users/anetk/Downloads/The_Effectiveness_of_Primary_Teaching_Swimming_Pro.pdf
49. LEPORE, Monica, Luis COLUMNA a Friendlander LITZNER. *Assessments and Activities for Teaching Swimming*. Human Kinetics, 2015. ISBN 978-1450444729.
50. LUKÁŠEK, Miloš. *Plavání III* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2017 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/124/index.html?secured=false#Impresum>
51. LUKÁŠEK, Miloš. *Zdravotní aspekt plavání, bezpečnost, záchrana tonoucího* [online]. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/uvod.php>
52. MACÁKOVÁ, Johana. *Srovnání základních plaveckých dovedností u dětí s rozdílnou formou výuky*. Praha, 2022. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Pádivý, Martin. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/171251>
53. MACCAUGHEY, Joel. How to Breathe When Swimming. *Outside* [online]. 2023 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://www.triathlete.com/training/getting-started/how-to-breathe-when-swimming/?scope=anon>
54. MALACH, Josef. *Úvod do pedagogiky pro doplňující pedagogické studium* [online]. Centrum dalšího vzdělávání PdF OU, 2005 [cit. 2024-03-24]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/18948747-Ostravska-univerzita-pedagogicka-fakulta.html>
55. MICHAEL PHELPS FOUNDATION. *Swimming Coaching Guide* [online]. Special Olympics, 2020 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z:

<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/coaching-guides/Sports-Essentials-Swimming-Coaching-Guide-English-2020-v2.pdf>

56. MORAIS, Jorge; PAMPLONA PINTO, Mafalda; BRANDÃO FAÍL, Luís a PEREIRA NEIVA, Henrique. Learn-to-swim program in a school context for a twelve-week period enhance aquatic skills and motor coordination in Brazilian children. Online. *Retos*. 2022, no. 43, s. 316-324. Licence: CC BY-NC-ND 4.0. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/354393626_Learn-to-swim_program_in_a_school_context_for_a_twelve-week_period_enhance_aquatic_skills_and_motor_coordination_in_Brazilian_children_Las_clases_de_natacion_en_el_contexto_escolar_durante_un_periodo_. [cit. 2025-03-02].
57. MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie a didaktika plavání*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 1991. ISBN 978- 80-210-0286-7.
58. MŠMT. *Doporučení ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách* [online]. 2023 [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/01/Metodicke-doporuceni-MSMT-k-Plavani-z-roku-2022.pdf>
59. MŠMT. *Metodický pokyn* [online]. 2005, 15 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/38377_1_1/
60. MYNAŘÍKOVÁ, Nela. *Odbourávání strachu z vodního prostředí u dětí v plavecké výuce* [online]. Brno, 2020. Bakalářská práce. Univerzita Masarykova v Brně, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Mgr. Dita Hlavoňová, Ph.D. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/snkg8>
61. NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČESKÉ REPUBLIKY. Instruktor/instruktorka plavání. *NPI* [online]. 2022 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-870>
62. NEULS, Filip a Dušan VIKTORJENÍK. *Technická příprava v plavání: cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 2017. ISBN 978-80-270-3032-3.
63. NEULS, Filip. *Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3805-4.

64. NOSKOVÁ, Michaela. Komparace plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku [online]. Liberec, 2016. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Helena Rjabcová. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ppq22o/17977951>.
65. NOVÁKOVÁ, Tereza. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.
66. NOVÁKOVÁ, Zuzana. *Fyziologické zvláštnosti dětského věku*. Praktické lékařství [online]. 2012, 8(6), 279–282 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://farmaciepropraxi.cz/pdfs/lek/2012/06/07.pdf>
67. NSP. *Instruktor plavání*. Online. NSP. Dostupné z: <https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-plavani>. [cit. 2024-03-19].
68. NZIP. *Plavání* [online]. (b.r.) [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/760-plavani>
69. OTEVŘELOVÁ, Hana. *Co potřebuji vědět a udělat před nástupem mého dítěte do první třídy*. [online]. 2023. [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: https://hanaotevrelova.cz/assets/ebooks/Co_udelat_pred_vstupem_ditete_do_skoly.pdf
70. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
71. PÉDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8.
72. PERIČ, Tomáš a Jan BŘEZINA. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0527-4.
73. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
74. PHLEX SWIM. *How to improve your feeling while swimming* [online]. 2018 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=GR0pH_mV8Ek
75. POKORNÁ, Jitka. *Plavecké počátky* [online]. 2007 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-2_plavecke_zacatky.pdf

76. PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.
77. PŠENIČKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet motoriku v přípravné třídě? – 1. díl*. Metodický portál RVP.CZ [online]. 2012, 1 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/15947/JAK-ROZVIJET-MOTORIKU-V-PRIPRAVNE-TRIDE---1-DIL.html>
78. PTÁČEK, Radek a KUŽELOVÁ, Hana. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2013. 64 s. ISBN 978-80-7421-060-0
79. ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace ve škole*. Přeložila Kateřina PIETRASOVÁ. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2006-0.
80. RVP. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. 2023 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
81. ŘEHOŘOVÁ, Kateřina. Plavání od historie až po olympiádu. *Mineralfit* [online]. 2006 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://mineralfit.cz/clanek/plavani-od-historie-az-po-olympiadu>
82. SEDLÁŘOVÁ, Petra. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1613-8.
83. SOKOLOVÁ, Dana. *Při výuce plavání zapomeňte na rukávky a kruh. Víc uškodí, než pomohou*. Novinky.cz [online]. 2016 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/clanek/zena-deti-pri-vyuce-plavani-zapomente-na-rukavky-a-kruh-vic-uskodi-nez-pomohou-352093>
84. STLOUKALOVÁ, Brigita, Tomáš ROZTOČIL a Monika VRABCOVÁ. *Základní plavecké dovednosti ve výuce plavání*. *Studia sportiva* [online]. 2010, 4(2), 59–68 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/323146513_Zakladni_plavecke_dovednosti_ve_vyuce_plavani
85. SURYNEK, Alois, Růžena KOMÁRKOVÁ a Eva KAŠPAROVÁ. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press, 2001. ISBN 80-7261-038-4.

86. SVOBODOVÁ, Irena. *Plavecká výuka* [online]. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2018 [cit. 2024-02-17]. ISBN 978-80-7603-121-0. Dostupné z: <https://cuni.futurebooks.cz/book/27-plavecka-vyuka/?/impressum/>
87. SWIM GROUP. *Teaching Swimming and Water Safety at Key Stage 1 or 2: A guide for Primary Schools* [online]. 2018 [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://healthyschoolscp.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/Guide-For-Primary-Schools-Swimming-KS1-and-KS2.pdf>
88. ŠERÁKOVÁ, Hana. *Švihadlo tradičně i netradičně: pro děti předškolního věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7991-5.
89. ŠTROUGALOVÁ, Štěpánka. *Vychovejte si plaváčka: skoky i pády do vody jsou nevyhnutelné, nacvičte je*. IDnes.cz [online]. 2016 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/jak-naucit-dite-plavat-vztah-k-vode-skoky-a-pady-do-vody.A160711_234927_deti_haa
90. ŠTUMBAUER, Jan; MALEČEK, Josef a ŠIMBEROVÁ, Dagmar. *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín: Plavání*. Online. Brno: Masarykova univerzita, 2013. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-22/07.html>. [cit. 2024-03-25].
91. ŠVEC, Jiří. *Plavání na základní škole*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta (Hradec Králové), 1983.
92. TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0682-2.
93. UHER, Jan. *Plavání - texty pro instruktory plavání* [online]. Arca jiMfa, 1996 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://vodni.skauting.cz/upload/metodika/materialy/plavani2.pdf>
94. URBAN, Lukáš. *Sociologie: Klíčová témata a pojmy*. 2., doplněné a aktualizované vydání. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-4943-8.
95. URBÁNEK, Tomáš; DENGLEROVÁ, Denisa a ŠIRŮČEK, Jan. *Psychometrika*. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073678364.
96. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 3. vyd., přepracované a doplněné. Praha: Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

97. VACHERLOHNOVÁ, Simona. *Světový den prevence tonutí*. Policie České republiky [online]. 2023 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/svetovy-den-prevence-tonuti.aspx>
98. VACHTOVÁ, Jitka. *Výuka základních plaveckých dovedností*. Tréninky - plavání.cz [online]. 2022 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.treninky-plavani.cz/zakladni-plavecke-dovednosti>
99. VAJDA, Petr, Kateřina STRAŠILOVÁ a Dita HLAVOŇOVÁ. *Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2017 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/plavani_pomucky/web/index.html
100. VALIŠOVÁ, Alena a Miroslava KOVAŘÍKOVÁ. *Obecná didaktika a její širší pedagogické souvislosti v úkolech a cvičeních*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-3249-2.
101. VLČEK, Petr, Denisa BODIŠOVÁ, Eva MLNÁŘÍKOVÁ a Veronika PELCOVÁ. *Vodní pohybové pohádky nejen pro předškoláky* [online]. Masarykova univerzita, ELPORTÁL, 2016. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/?id=1356489>
102. VOPATOVÁ, Edit. *Trénink dětí a mládeže. Polez s Editou Vopatovou* [online]. 2020 [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: <https://polez.cz/lezecky-trenink/trenink-deti-a-mladeze/4>
103. VYSKOTOVÁ, Jana a Kateřina MACHÁČKOVÁ. *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4698-2.
104. ZAHRADNÍK, David a Pavel KORVAS. *Základy sportovního tréninku* [online]. 2012. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2024-03-25]. ISBN 978-80-210-5894-1. Dostupné z: <https://publi.cz/books/51/index.html?secured=false#Impresum>
105. ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.
106. ZORMANOVÁ, Lucie. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4590-9.

107. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.
108. ŽÁK, Vojtěch. *Metody a formy výuky: hospitační arch*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-87063-61-3.

Zdroje obrázků:

1. Neoprenové ploutvové rukavice na aqua fitness. In: *Decathlon.cz* [online]. [cit. 2025-03-10]. Dostupné z: https://www.decathlon.cz/p/neoprenove-ploutvove-rukavice-na-aqua-fitness/_/R-p-338179?mc=8786431&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=cz_t-perf_ct-pmax_n-3-pla-pmax-standard_ts-gen_f-cv_o-reve_pnl-mkt_xx-attract&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwm7q-BhDRARIsACD6-fUtc3ZLk6MM1JHRhQP2AycoWPPUkhCSYA1sDutQcTMt7jI25MvI6skaAkvkEALw_wcB

Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence

V rámci této diplomové práce byla využita umělá inteligence ChatGPT. Hlavním účelem jejího použití byla kontrola pravopisu v celém textu. Lokálně byla také využita ke stylistickým úpravám a k překladu zdrojů v cizím jazyce. Prohlašuji, že práce s ChatGPT probíhala v souladu s Etickým kodexem Univerzity Karlovy a vnitřními předpisy fakulty.

Seznam příloh

Příloha 1 – Informovaný souhlas

Příloha 2 – Výukové lekce

Seznam obrázků

Obr. 1 Plavecké rukávky	30
Obr. 2 Plavecký pás	30
Obr. 3 Plavecká malá deska	30
Obr. 4 Plavecká deska velká	30
Obr. 5 Záchranná deska	31
Obr. 6 Ploutve	31
Obr. 7 Obruče	31
Obr. 8 Míčky	31
Obr. 9 Pomůcky klesající ke dnu	31
Obr. 10 Žížaly	31
Obr. 11 Vodolepky	32
Obr. 12 Plovoucí hračky	32
Obr. 13 Puky	32
Obr. 14 Plavecké packy	33
Obr. 15 Plavecké rukavice	33
Obr. 16 Pontony	33
Obr. 17 Piškoty	33
Obr. 18 Skluzavka	34
Obr. 19 Míče	36

Seznam tabulek

Tabulka 1 Škála pro hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností dle Čechovské a Milera (2008) – upraveno.....	49
Tabulka 2 Seznam žáků ZŠ Karlštejn	51
Tabulka 3 Seznam žáků ZŠ Vráž	52
Tabulka 4 Seznam žáků ZŠ Tetín	52
Tabulka 5 Seznam žáků ZŠ Beroun – Wágnerovo náměstí	52
Tabulka 6 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti dýchání	56
Tabulka 7 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti otevření očí pod vodou	59
Tabulka 8 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti výdech do vody	62
Tabulka 9 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti hvězdice v poloze na prsou	65
Tabulka 10 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti hvězdice v poloze na zádech	68
Tabulka 11 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti kotoul vpřed ve vodě	71
Tabulka 12 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti vynesení 2 předmětů z hloubky 1,6 m	74
Tabulka 13 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti pád (skok) do vody z plav. start. bloku	77
Tabulka 14 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti vznášení v poloze na zádech	80
Tabulka 15 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti splývání	83
Tabulka 16 Bodové hodnocení zákl. plav. dovednosti shrnutí výsledků.....	88

Seznam grafů

Graf 1 Vstupní testování potopené hlavy.....	54
Graf 2 Výstupní testování potopení hlavy.....	54
Graf 3 Vstupní testování otevření očí pod vodou.....	57
Graf 4 Výstupní testování otevření očí pod vodou.....	57
Graf 5 Vstupní testování výdech do vody.....	60
Graf 6 Výstupní testování výdech do vody.....	60
Graf 7 Vstupní testování hvězdice v pol. na prsou.....	63
Graf 8 Výstupní testování hvězdice v pol. na prsou.....	63
Graf 9 Vstupní testování hvězdice v pol. na zádech.....	66
Graf 10 Výstupní testování hvězdice v pol. na zádech.....	66
Graf 11 Vstupní testování kotoul ve vodě.....	69
Graf 12 Výstupní testování kotoul ve vodě.....	69
Graf 13 Vstupní testování vynesení 2 předmětů.....	72
Graf 14 Výstupní testování vynesení 2 předmětů.....	72
Graf 15 Vstupní testování pád (skok) do vody.....	75
Graf 16 Výstupní testování pád (skok) do vody.....	75
Graf 17 Vstupní testování vznášení v pol. na zádech.....	78
Graf 18 Výstupní testování vznášení v pol. na zádech.....	78
Graf 19 Vstupní testování splývání.....	81
Graf 20 Výstupní testování splývání.....	81
Graf 21 Vstupní testování shrnutí výsledků.....	84
Graf 22 Výstupní testování shrnutí výsledků.....	84

Seznam příloh

Příloha 1 – Informovaný souhlas



Informovaný souhlas

Informace o účastníkovi

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresy trvalého bydliště:

.....

Doručovací adresa (pokud se liší od adresy trvalého bydliště):

.....

Telefon:

Email:

V případě, že je účastník nezletilý, jméno a příjmení zákonného zástupce:

Informace o výzkumu:

Zde bude účastník seznámen s přesným průběhem výzkumu, s jeho cíli a s existujícími riziky s výzkumem spojenými. Budou zde napsány metody a techniky popisující průběh výzkumu. Popřípadě zde bude vypsána výše odměny pro účastníka.

Prohlášení:

Já níže podepsaný/podepsaná souhlasím s mou účastí ve studii (popřípadě svého dítěte). Byl/a jsem seznámen/a s cíli daného výzkumu. Jsem si vědom/a, že kdykoliv v průběhu studie můžu svou účast přerušit, či ukončit. Moje účast ve studii je dobrovolná.

Byl/a jsem srozuměn/a s tím, že veškerá mnou poskytnutá data poskytnu nenárokově, není-li uvedeno jinak.

Souhlasím se zveřejněním anonymních dat a s jejich dalším využitím. Jsem seznámen/a se svými právy, týkajícími se přístupu k informacím o výzkumu a o ochraně osobních údajů. Dále jsem seznámen/a že se mé jméno nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytnu dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu.

V dne

Podpis účastníka (zákonného zástupce)

.....

Podpis autora výzkumu

.....

Příloha 2 – Výukové lekce

Bazén je 12 m dlouhý. Pokaždé, když žáci jdou ze souše do vody, pokoušejí se o skok. Pokud žáci čekají, než doplavou ostatní, zkoušejí bublat nebo vydechovat do vody. V druhé části výcviku, žáci ke konci lekce, chodí do velkého 25 m dlouhého bazénu. Na konci každé lekce proběhne s žáky krátké zhodnocení lekce. Žáci mají nadlehčovací pásy, které postupně žákům odebíráme.		
1. Hodina – seznámení s vodním prostředím		
	Aktivita	Popis
Úvod 30 min	Nástup, rozcvičení na souši	Seznámení s hygienou a bezpečností na bazéně, rozdělení do skupin, seznámení s pomůckami.
	Otestování základních plaveckých dovedností	
Hlavní část 40 min	Nabírání vody	Žáci sedí na okraji bazénu a nabírají do dlaní vodu a nechávají ji stékat po ruku.
	Foukání do vody v dlaních	Žáci naberou do dlaně vodu a snaží se ji z dlaní vyfouknout.
	Malování do vody	Prstem žáci malují do vody obrázky. Ve dvojicích se střídají a navzájem hádají, co jejich spolužák nakreslil.
	Mytí obličeje	Žáci stále sedí na okraji bazénu, naberou si vodu do dlaní a zkusí si s ní umýt obličej.
	Mlýnek	Žák udělá z předloktí „mlýnek“, trenér určuje, jakou rychlostí mají žáci točit.
	Pohyb ve vodě	Žáci postupně vlezou do vody, drží se okraje, ručkují po obvodu bazénu. Ti, kteří jsou vysocí, zkoušejí chodit po dně.
	Nadnášení vody	Žáci mají k dispozici míčky, plovoucí hračky a desky. Mají chvíli na to, aby zkusili tyto pomůcky udržet pod hladinou. Zjistí, že voda nadnáší.
	Nadnášení za pomoci žížaly	Žáci dostanou žížalu a zkusí si na ni sednout. Stále se alespoň jednou rukou drží okraje. Poté se ti odvážnější mohou na chvíli pustit.
	Kdo vyskočí nejvýše?	Žáci se drží okraje a snaží se vyskočit co nejvýše.
	Kolo, kolo mlýnský	Žáci se drží za ruce a říkají básničku a točí se dokola. Až se řekne v básničce „Bum“, všichni se zkusí potopit, nebo bublat či potopit pouze bradu.
Závěr 20 min	Spadla lžička do kaňky	Žáci jsou v kruhu, odrážejí se ode dna a vyskakují. Na slovo „Žbluňk“ se buď potopí celí, nebo pouze potopí ústa či bradu. Ten, kdo nestačí, je u břehu nebo se drží paní trenérky.
	Volná zábava	Žáci dostanou velké desky a žížaly a mohou si s nimi hrát.
	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x ze sedu vlézt do vody. Později se může do vody skákat.

2. Hodina – potopení hlavy a pocit nadnášení		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 60 min	Bublání do dlaní	Žáci naberou do dlaně vodu a bublají do ní.
	Mytí obličeje	Žáci stále sedí na okraji bazénu, naberou si vodu do dlaní a zkusí si s ní umýt obličej.
	Dokopni žížalu co nejdál	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo a nohy jsou ve vodě. Před nohy žákům položíme žížalu a na povel všichni žáci 10 s kopou. Vyhrává ten, kdo dokáže žížalu odkopat co nejdále. Většinou dvě kola.
	Kdo vyskočí nejvýše?	Žáci slezou do vody, drží se okraje a odrazem ode dna skáčou co nejvýše.
	Schovej se pod žížalu	Žáci se drží okraje a trenér vezme žížalu, postupně se s ní snaží dotknout žáků, kteří se musí buď schovat pod hladinu, nebo alespoň zabublat do vody.
	Kraulové nohy u břehu	Žáci zaujmou leh na břicho, vzpaží a drží se okraje, nohy provádí kraulové kopy. Snaží se při tom potopit hlavu. Na povel přestanou kopat a snaží se udržet ve vznášející se poloze.
	Vznášení na zádech	Žáci dostanou tři žížaly a pomocí trenéra si na ně lehnou. Až si žák na tento pocit zvykne, postupně se žížaly odstraňují.
	Zachraň míček	Žák uchopí žížalu za oba konce a vytvoří z ní oblouk. Pomocí kraulových kopů plave pro míček, který je ve vodě. Dá si míček do „okénka“ a fouká do něho, aby mu míček v „okénku“ zůstal.
	Chobotnice	Trenér má dvě žížaly a představuje chobotnici. Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru a snaží se utéct chobotnici. Pokud je chobotnice dostihne, musí se potopit, a tím se vyhnout jejímu chapadlu (žížala).
	Skluzačka	Žáci se do vody klouzají vsedě, přičemž mohou využít žížalu nebo malou desku.
	Vznášení na zádech	Tentokrát zkusíme dát už jednu žížalu pryč. Na čelo dáme žákovi vodolepku, kvůli zaklonění hlavy. Žáky zkoušíme pomalu otáčet dokola.
	Hra na babu	Žáci si předávají míček.
Závěr 20 min	Volná zábava	Žáci dostanou velké desky a žížaly a mohou si s nimi hrát.
	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x ze sedu vlézt do vody. Později se může do vody skákat.

3. Hodina – potopení hlavy, výdechy do vody, otevírání očí, vznášení		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 60 min	Rozkopání	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo a nohama kopou ve vodě.
	Bublání do vody	Žáci si lehnou na břicho na desku na okraji bazénu, hlavu mají nad vodou a zkouší bublat nebo potápět celou hlavu.
	Schovej se pod žížalu	Žáci jdou do vody, stojí u okraje. Trenér vezme žížalu, postupně se s ní snaží dotknout žáků, kteří se musí buď schovat pod hladinu, nebo alespoň zabublat do vody.
	Výdechy	Žáci stojí u okraje a na povel se nadechnou a mohutně vydechnou do vody. Opakujeme. Poté se nadechnou, zadrží dech a vydechnou ve vodě.
	Pumpy	Žáci utvoří dvojice a střídavě dělají dřepy, jako když se pumpuje.
	Vznášení na zádech	Žáci utvoří trojice, prostřední z trojice se položí na záda a ostatní dva ho drží.
	Znakové nohy	Žák si dá žížalu pod hlavu, položí se na ni a kope nohama. Vodolepku má na čele, nesmí mu spadnout – 3 bazény.
	Kraulové nohy	Děti se drží žížaly v poloze na prsou ve vzpažení a provádí kraulové kopy. Snaží se nadechnout a bublat do vody. Poté žáci udělají dvojice a plavou to samé jen se žížaly drží dva – 2 bazény.
	Motorky	Žáci si lehnou na žížalu (motorka) a nandají si na ní malou desku (volant), kopou nohama a řídí. Plavou dál od okraje.
	Zvuky pod vodou	Žáci se nadechnou a pak vodou zkusí troubit jako auto a vydávat zvuky jako motorka nebo houkat jako sanitka.
	Kdo vydrží nejdéle bublat?	Žáci se nadechnou, na povel začnou bublat a zkouší, kdo vydrží nejdéle.
	Vznášení v kruhu	Vytvoříme s žáky vázaný kruh. Ob jednoho si žáci lehnou na záda, nohy směřují do středu kruhu. Ostatní spolužáci je drží. Poté se žáci vystřídají.
	Určování barvy	Žáci udělají dvojice, postaví se proti sobě, jeden žák má v ruce schovaný jeden míček. Druhý žák má za úkol potopit se, otevřít oči a říct barvu míčku. První žák, míček odkryje hned, jak se druhý žák potopí. Těžší varianta – dva míčky.
	Cukr, káva, limonáda	Žáci mají žížaly nebo malé desky a snaží se dostat z jednoho okraje bazénu na druhý. Vybraný žák stojí na druhém okraji bazénu a říká básničku – Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum. Když řekne „Bum“, všichni žáci musí na 3 sekundy zaujmout splývavou polohu na prsou.
Závěr 20 min	Volná zábava	Žáci dostanou velké desky a žížaly a mohou si 10 minut s nimi hrát.
	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x ze sedu vlézt do vody. Později se může do vody skákat.

4. Hodina – otevírání očí, výdechy do vody, vznášení		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 60 min	Cákání	Žáci si sednou na okraj bazénu a cákají na sebe. Poté začnou cákat i na spolužáky.
	Rozkopání + žízala	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo a nohy jsou ve vodě. Před nohy žákům položíme žízalu a na povel všichni žáci 10 s kopou. Vyhrává ten, kdo dokáže žízalu odkopat co nejdále. Většinou dvě kola.
	Vyskoč a chytň žízalu	Nad žáka dáme žízalu a ten se snaží ji výskokem chytit.
	Dřepy	Žáci dělají dřepy ve vodě. Vždy jim dá trenér nějakou podmínku, kde mají být ruce během provedení cviku – chytň se uší, chytň se za hlavu. Tím pádem si žák nemůže držet nos, protože musí držet jinou část těla.
	Netopýr	Žák je ve vodě, drží se okraje, lýtka dá ven z vody. Zkouší se položit na záda.
	Uhodni číslo	Žáci jsou ve dvojici. Jeden se potopí, otevře oči a zkusí spočítat, kolik prstů ukazuje druhý žák pod vodou. Poté se vymění.
	Pan čáp ztratil čepičku	Trenér rozhodí míčky po bazénu. Žáci mají žízalu. Trenér říká básničku a po určení barvy, žáci se vypraví pro míček dané barvy.
	Kdo první nalepí všechny vodolepky?	Žáci se rozdělí do trojic, každý má malou desku a několik vodolepek. Na povel si dá první žák v týmu vodolepku na malou desku a pomocí kraulových nohou doplave ke stěně bazénu, kam vodolepku nalepí a plave zpátky. Jakmile se vrátí, vyplave druhý v pořadí. Vítěz je ten, kdo jako první nalepí všechny vodolepky.
	Znakové nohy	Za pomoci trenéra si dají žáci malou desku pod hlavu a provádějí znakové kopy. Pro dostatečný záklon hlavy využijeme vodolepku na čele – 3 bazény.
	Zachraň malou desku	Znovu žáci provádějí znakové nohy, ale tentokrát si malou desku dají na břicho. Musí si ji tam pořádně držet, aby malou desku neukradla bazénová příšera. Trenér představuje příšeru a zkouší žákům malou desku vzít.
	Vznášení v kruhu	Vytvoříme s žáky vázaný kruh. Ob jednoho si žáci lehnou na záda, nohy směřují do středu kruhu. Ostatní spolužáci je drží a společně se všichni pomalu točí dokola. Poté se žáci vystřídají.
	Kolo, kolo mlýnský	Využijeme toho, že jsme v kruhu a řekneme si společně básničku. Na slovo „Bác“ se potopíme.
	Hříbek	Pan trenér je houbař, děti jsou ve větším kruhu. Houbař se k někomu začne přibližovat a ten musí rychle zaujmout polohu schovaného hříbku. Paže i nohy přitáhne k sobě a udělá takové klubíčko.
Závěr 20 min	Volná zábava	Žáci dostanou velké desky a žízaly a mohou si 10 minut s nimi hrát.
	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x ze sedu vlézt do vody. Později se může do vody skákat.

5. Hodina – otevírání očí, hvězdice v poloze na prsou a zádech, pády do vody		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 60 min	Rozkopání	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo a nohama kopou ve vodě.
	Pády ze sedu	Žáci sedí na okraji bazénu a padají do vody.
	Schovej se pod žížalu	Žáci jsou ve vodě u okraje a trenér vezme žížalu, postupně se s ní snaží dotknout žáků, kteří se musí buď schovat pod hladinu nebo alespoň zabublat do vody.
	Kámen, nůžky, papír	Dáme dohromady žáky se stejnou úrovní dovedností. Lehčí varianta – žáci se potopí a rovnou ukážou jednu ze tří variant. Těžší varianta – pod vodou se napočítá do tří, teprve poté se ukáže kámen, nůžky nebo papír.
	Přetlačovaná	Žáci si vezmou malou desku a utvoří dvojice. Ve dvojici budou proti sobě provádět kraulové kopy a malou deskou se přetlačovat.
	Kraulové nohy	Žák drží malou desku ve vzpažení, je v poloze na prsou a kope nohama. Snaží se pravidelně nadechovat a vydechovat do vody – 2 bazény.
	Znakové nohy	Žák si dá malou desku pod hlavu, položí se na ni a provádí znakové nohy. Vodolepku má na čele, nesmí mu spadnout. Poté si dá malou desku na stehna a plave to samé – 3 bazény.
	Raketa	Jeden žák zaujme polohu hvězdice na břiše/ zádech (je raketou) a ostatní žáci utvoří koridor (2 řady čelem k sobě). Postupně si žáci předávají „raketu“ a tím žáka posouvají dopředu.
	Zachraň míček	Žák drží žížalu za oba konce, vznikne takové „okénko“. Plave kraulové nohy pro míček, který je ve vodě. Dá si míček do „okénka“ a fouká do něho, aby mu míček v „okénku“ zůstal.
	Překážková dráha	Žáci plavou s malou deskou, musí podplavat žížalu, poté žížalu přelézt a proplavat kruhem, dofoukat balonek ke košíku, vzít si vodolepku a na čele ji dopravit na určené místo.
	Kdo vydrží nejdéle ve hvězdici?	Žáci udělají hvězdici v poloze na zádech a soutěží, kdo vydrží nejdéle. Poté i ve hvězdici v poloze na prsou.
	Kolo, kolo mlýnský	Žáci udělají kroužek a řekneme si společně básničku. Na slovo „Bác“ se potopíme.
Závěr 20 min	Skoky z podřepu se žížalou	Trenér dělá dopomoc. Buď může žáky držet za ruce, nebo jim při doskoku pomůže s vynořením.
	Volná zábava	Žáci dostanou velké desky a žížaly a mohou si 10 minut s nimi hrát.
	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x ze sedu vlézt do vody. Později se může do vody skákat.

6. Hodina – pády, splývání, otevírání očí, znakové paže		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 70 min	Rozkopání	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo a nohama kopou ve vodě.
	Skoky z podřepu	Trenér dělá dopomoc. Buď může žáky držet za ruce, nebo jim při doskoku pomůže s vynořením. Žízala dobrovolná.
	Schovej se pod žížalu	Žáci jsou ve vodě u okraje a trenér vezme žízalu, postupně se s ní snaží dotknout žáků, kteří se musí buď schovat pod hladinu, nebo alespoň zabublat do vody.
	Kraulové nohy u okraje	Žáci v lehu na břiše se drží okraje ve vzpažení a provádí kraulové kopy. Snaží se při tom potopit hlavu a vydechovat do vody.
	Kámen, nůžky, papír	Dáme dohromady žáky se stejnou úrovní dovedností. Lehčí varianta – žáci se potopí a rovnou ukážou jednu ze tří možností. Těžší varianta – pod vodou se napočítá do tří a teprve poté se ukáže kámen, nůžky nebo papír.
	Hříbek	Žáci soutěží, kdo vydrží nejdéle v pozici hříbku.
	Raketa bez pomoci	Žák si sedne na okraj bazénu. Chodidla se opírají o stěnu. Vzpaží, dlaně se překrývají. Pomalu se žáci naklánějí dopředu. V okamžiku, kdy se jim dlaně dotknou vody, odrazí se nohama od stěny a zaujmou splývací polohu. Ze začátku pouze přepadnou do vody (2 bazény), poté už zkoušet odraz.
	Pády ze stoje	S pomocí žízaly nebo bez ní.
	Kraulové nohy	Žák drží malou desku ve vzpažení, je v poloze na prsou a provádí kraulové kopy. Snaží se vydechovat do vody. Žáci zkusí mít co nejdéle potopenou hlavu a otevřené oči – 2 bazény.
	Znakové nohy	Žák si dá malou desku pod hlavu, položí se na ni a provádí znakové kopy. Vodolepku má na čele, nesmí mu spadnout. Poté si dá malou desku na stehna a plave to samé – 2 bazény.
	Nácvik znakových paží	Nejprve nacvičíme na souši, poté s malou deskou, která je na břiše nebo stehnech. Žák střídá postupně paže. Vždy jedna paže udělá dva záběry a poté se vystřídá – 3 bazény.
	Štafety	Žáci stojí v týmu na břehu, po jednom budou s žízalou padat/skákat do vody. Do každé ruky si dají jeden konec žízaly a pomocí kraulových nohou doplavou pro míček a vrací se zpět.
	Pády pozadu	Žáci si sednou do dřepu zády k bazénu, paty dají na okraj bazénu a provedou pád do vody. Poté žáci vytvoří “domino“. Zaujmou stejnou pozici, ale mají se sousedy provlečené paže (drží se za lokty). První žák se nakloní dozadu a začne padat, postupně padají ostatní.
	Znakové a kraulové nohy se žízalou	Žáci navštíví velký plavecký bazén, zkusí si z břehu skočit a chvíli plavat se žízalou znakové a kraulové nohy.
Závěr 10 min	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x ze sedu vlézt do vody. Později se může do vody skákat.

7. Hodina – otevírání očí, skoky, plavecký způsob znak, potápění		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 70 min	Rozkopání	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo a nohama kopou ve vodě.
	Schovej se pod žízalu	Žáci jsou ve vodě u okraje a trenér vezme žízalu, postupně se s ní snaží dotknout žáků, kteří se musí buď schovat pod hladinu, nebo alespoň zabublat do vody.
	Kraulové nohy u okraje	Žáci v lehu na břiše se ve vzpažení drží okraje a nohy provádí kraulové kopy. Snaží se při tom potopit hlavu a otevřít oči.
	Dřepy	Žáci dělají dřepy ve vodě. Vždy jim dá trenér nějakou podmínku, kde mají být ruce během provedení cviku – chytni se uší, chytni se za hlavu. Žák si tedy nemůže držet nos, protože musí držet jinou část těla. Otevřené oči.
	Dotkni se dna	Žáci se zkouší rukou dotknout dna bazénu, poté si zkusí sednout, nakonec ti nejzdatnější i lehnout.
	Skoky po nohou	Žák stojí na okraji bazénu a po nohou skočí do vody. Trenér je ve vodě a drží žízalu. Žák žízalu přeskochí (měníme délku a výšku skoku), pokud se bojí, skočí před žízalu a chytne se jí.
	Kraulové nohy	Žák drží malou desku ve vzpažení, je v poloze na prsou a kope nohama. Snaží se pravidelně nadechovat a vydechovat do vody. Žáci zkusí mít co nejdéle potopenou hlavu. Snaží se odrazit, chvíli splývat a až poté kopat – 2 bazény.
	Znakové nohy	Žák si dá malou desku na stehna a kope nohama – 1 bazén.
	Znakové a kraulové nohy bez desky	Žák dělá předchozí cvičení, ale tentokrát má ruce spojené ve vzpažení.
	Znakové paže s deskou	Žák si drží desku jednou paží na stehnech. Druhá paže provádí znakový záběr. Po jednom záběru se paže vystřídají – 2 bazény.
	Znak	Žák zkusí plavat celý znak. Trenér kontroluje polohu hlavy a pánve.
	Motorky	Žáci si lehnou na žízalu (motorka) a nandají si na ní malou desku (volant), kopou nohama a řídí. Trenér určuje, kam mají plavat. Povel: doprava, doleva, ode mě, ke mně.
	Skoky po nohou	Žák skáče po nohou a chytá míč, který hází trenér.
	Znak	Zopakování plaveckého způsobu znak.
	Ploutve	Na velkém bazénu, žáci plavou kraulové a znakové nohy s deskou a s ploutvemi.
Závěr 10 min	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x skok do vody.

8. Hodina – splývání, skoky, orientace ve vodě, plavecký způsob prsa		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 60 min	Rozkopání	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo, opírají se o ruce a nohama kopou ve vodě.
	Schovej se pod žízalu	Žáci jsou ve vodě u okraje a trenér vezme žízalu, postupně se s ní snaží dotknout žáků, kteří se musí buď schovat pod hladinu, nebo alespoň zabublat do vody. Otevřené oči a co nejdelší výdech do vody.
	Kraulové nohy u okraje	Žáci v poloze na břiše se ve vzpažení drží okraje a provádí kraulové kopy. Snaží se při tom potopit hlavu a otevřít oči.
	Chobotnice	Trenér má dvě žízaly a představuje chobotnici. Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru a snaží se utéct chobotnici. Pokud je chobotnice dostihne, musí se potopit, a tím se vyhnout jejímu chapadlu (žízala).
	Hvězdice v poloze na prsou a zádech	Představíme si, že jsme u moře a chceme si opálit hrudník i záda.
	Znakové paže s deskou	Žák si drží desku jednou paží na stehnech. Druhá paže provádí znakový záběr. Po dvou záběrech se paže vystřídají – 1 bazén
	Plavecký způsob znak	3 bazény znakem. Komu to dělá stále problém, nechá si desku na 2 bazény a 3. bazén zkusí bez desky.
	Nácvik prsových nohou	Žáci se drží okraje bazénu a zkouší plavat prsové nohy. Trenér opravuje.
	Prsové nohy s deskou	Žáci plavou prsové nohy s deskou. Deska ve vzpažení. Snaží se u toho správně vydechovat do vody – 3 bazény.
	Soutěž ve splývání	Žák je u stěny bazénu. Odrazí se a splývá. Na místo, kde se žák vynoří, položíme nějaký předmět. Nejdříve necháme chvíli žáky, aby si všichni najednou několikrát odraz od stěny vyzkoušeli.
	Plavecký způsob prsa s žízalou	Žízala je pod pánví. Před plaváním si vyzkoušíme prsové paže na mělčině. Plaveme po obvodu bazénu.
	Plavecký způsob znak	Zopakování.
	Skoky do vody + proplav obručí	Z okraje žáci po jednom skáčou kufr, poté oba o 360° a pozadu. Jakmile doskočí do vody, plavou podél okraje a proplavou dvěma obručemi.
Závěr 20 min	Točení se ve vodě	Žák se zkouší pod hladinou různě otáčet. Může dělat i stoj na rukou (rozestupy kolem sebe).
	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x skok do vody.
	Lovení	Do vody rozhodíme puky a další pomůcky, které se potápí. Žáci zkouší lovit. Do vody hodíme i kroužky – ty jsou určeny hlavně pro žáky, kteří se nedokážou potopit. Mohou je vylovit nohou a zažít tak úspěch.
	Skok střemhlav ze dřepu	Nácvik skoku střemhlav.

9. Hodina – plavecký způsob znak, prsa, skoky do vody, orientace ve vodě Z důvodu možné absence žáků na poslední hodině, spojena některá cvičení s bodováním.		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 60 min	Rozkopání	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo a nohama kopou ve vodě.
	Kraulové nohy u okraje	Žáci v poloze na břiše se drží ve vzpažení okraje a provádí kraulové kopy. Snaží se při tom potopit hlavu a otevřít oči. Dlouhý výdech.
	Hvězdice v poloze na zádech na čas a na prsou bez času	
	Proplav tunelem	Žáci si stoupnou do zástupu ve stoji rozkročném a poslední žák se snaží mezi všemi proplavat.
	Znakové paže s deskou	Žák si drží desku jednou paží na stehnech. Druhá paže provádí znakový záběr. Po jednom záběru se paže vystřídají – 1 bazén
	Plavecký způsob znak	Žák zkusí plavat celý znak. Trenér kontroluje polohu hlavy a pánve – 3 bazény
	Plavecký způsob prsa s žížalou	Žížala je pod pánví. Před plaváním si vyzkoušíme prsové paže na mělčině. Plaveme po obvodu bazénu.
	Plavecký způsob prsa	2 bazény
	Skoky – velký bazén	Ze břehu, z nízkého můstku a poté ze startovního bloku. Někteří mohou skákat se žížalou.
	Nácvik skoku střemhlav	Z okraje bazénu z podřepu, alespoň 3 x. Kdo se nebojí, může skočit ze stoje – přes žížalu.
	Plavecký způsob prsa	V plaveckém bazénu. Mohou s páskem – 25m
	Kotoul vpřed na pontonu	Žáci po jednom přijdou k pontonu a z okraje udělají kotoul vpřed do vody. Trenér drží ponton.
	Kotoul	Žáci se zkoušejí přetáčet kolem své osy.
Závěr 20 min	Vířivka	Po vířivce následuje otužování – 3 x skok do vody.
	Lovení předmětů + skok střemhlav	Na plaveckém bazénu se žáci pokoušejí lovit předměty. Poté zopakovat skok střemhlav z okraje bazénu.

10. Hodina – výdech do vody, orientace ve vodě, plavecký způsob znak a prsa		
	Aktivita	Popis
Úvod 10 min	Nástup, rozcvičení na souši	
Hlavní část 30 min	Rozkopání	Žáci sedí na okraji bazénu ve vzporu vzadu sedmo a nohama kopou ve vodě.
	Kraulové nohy u okraje	Žáci v poloze na břiše se ve vzpažení drží okraje a provádí kraulové kopy. Snaží se přitom potopit hlavu a otevřít oči. Výdech do vody.
	Dotkni se dna	Žáci se zkusí rukou dotknout dna bazénu, poté si zkusí sednout, nakonec ti nejzdatnější i lehnout.
	Proplav tunelem	Žáci si stoupnou do zástupu ve stojící rozkročněm a poslední žák se snaží mezi všemi proplavat.
	Kraulové nohy s deskou	Žák drží malou desku ve vzpažení, je v poloze na prsou a kope nohama. Snaží se pravidelně nadechovat a vydechovat do vody – 2 bazény.
	Znakové nohy s deskou	Deska na stehnech – 2 bazény.
	Znakové a kraulové nohy bez desky	Žák má paže spojené ve vzpažení.
	Plavecký způsob znak	2 bazény
	Plavecký způsob prsa	2 bazény
	Prsa nebo znak	Žák si vybere jeden způsob, který mu jde lépe a zaplave s ním ještě jeden bazén.
	Vnášení se v kolečku	
Přezkoušení 30 min	Plavecké dovednosti	Potopení hlavy, otevření očí pod vodou, výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze na zádech, kotoul vpřed ve vodě, vynesení 2 předmětů vzdálených od sebe 1m z hloubky 1,6 m na jeden nádech, pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku, vznášení v poloze na zádech a splývání.
	Plavecký způsob	Žák si vybere jeden plavecký způsob a zkusí s ním uplavat co nejdál. Maximálně však 200 m.
Závěr 10 min	Volná zábava	Žáci mají k dispozici pontony, žížaly a míče.
5 min	Nástup, zhodnocení, rozloučení	