

# Přílohy

Příloha č. 1

## Hry bez pomůcek

### **Chytání do řetězu** – seznámení s vodou

Honič uchopí prvního chyceného za ruku. Každý další chycený se připojí k řetězu.

Další pravidla:

- jen krajní z řetězu mohou chytat. Podplouvání řetězu je povoleno – chytanému se přitom nesmí nijak bránit
- každý nový chycený se zařadí na konec řetězu
- řetěz se nesmí roztrhnout
- poslední chycený se stane novým honičem

Doporučení:

Porušení pravidel (např. přetržení řetězu) okamžitě oznámit písknutím.

### **Zastavit na písknutí** – orientace ve vodě

Žáci na pokyn učitele zaujmou určenou pozici. Kdo zkamení (znehýbní ve vodě v této poloze) jako poslední, vykoná malý úkol a pokračuje ve hře.

Příklady poloh pro zkamenění:

- stoj na jedné noze
- skála – nehybný člověk
- stoj rozkročný

- váha
- hříbek
- stoj na rukou ve vodě
- leh na zádech na dně bazénu
- splývat u okraje bazénu

Příklady úkolů pro posledního:

- 3x určeným způsobem skočit do vody
- vymyslet novou polohu a předvést ji
- poslední vykoná 5x nějaký cvik a vymyslí nový pro dalšího posledního

Obměny:

- měnit způsob pohybu ve vodě (např. poskakovat snožmo co nejrychleji, běžet vpřed/vzad, ve dvojicích atd.)
- častěji měnit způsob zkamenění
- pokyn ke zkamenění dávat písknutím, zvednutím ruky apod.
- obměňovat hru tak, aby posledními byli různí žáci

**Chytání do kruhu** – orientace ve vodě

Honič zahájí hru a podá chycenému obě ruce. Každý další „chycený se připojí ke kruhu.

Další pravidla:

- obklíčí-li honiči chytaného do kruhu, stává se chyceným a připojí se na libovolném místě kruhu
- naposledy chycený žák se stává novým honičem

Doporučení:

Porušení pravidel (např. přetržením řetězu) okamžitě oznámit písknutím.

### **Lovení žraloka** - seznámení s vodou

Jeden žák s rukou na hlavě (jako ploutev žraloka) je honič. Každý další chycený se stává žralokem a pomáhá chytat. Honičů může být víc.

Obměny:

- měnit způsob pohybu
- naposledy chycený žák začíná lovit v další hře

### **Kamenná honička** – seznámení s vodou

Žák se snaží zkamenět ostatní žáky. Určeným způsobem může být zkamenělý opět vysvobozen.

Způsob vysvobození:

- dotknout se
- podplavat rozkročené nohy
- osvobodit skokem přes kozu

Doporučení:

- zkamenělý musí zaujmout jasně viditelnou polohu
- zkamenělý nesmí opustit své místo

## **Hry s pomůckami**

### **Přetlačování – orientace ve vodě**

Dva plavci leží proti sobě ve vodě. Mezi sebou drží destičku a snaží se pomocí kraulových kopů nohou přetlačit jeden druhého.

Další pravidlo:

- kdo se dotkne nohama dna, nebo pustí desku, prohrál

Doporučení:

- používat pevné destičky nebo něco podobného
- žáci startují na stejné úrovni, společné zahájení a ukončení na signál učitele usnadňuje hodnocení
- případně skupinky po třech, jeden je rozhodčí
- více kol se změnou partnerů

### **Červená honí modrou – orientace ve vodě**

Jeden žák – honič má nápadný předmět (např. červená destička, míč apod.) a chytá žáky s jinými předměty (modrá destička, míč). Lovci a chytaní si vymění předměty a úkoly.

Další pravidlo:

- chycení neplatí pomocí předmětu, ale dotekem volné ruky

Doporučení:

- volíme jasně rozlišitelné předměty

### **Potápějící se kruh – na dýchání**

Žáci vytvoří uchopením se za ruce kruh. Učitel stojí ve středu a na tenkém provázku má přivázaný lehký míč. Ten roztočí těsně nad vodou a žáci se mu snaží krátkým potopením uhnout.

## Další pravidlo

- dotek míče, provázku nebo zamotání se do něj je chyba

## Obměny:

- zasažený si vystřídá místo s hráčem ve středu
- vytvoříme více družstev a počítáme chyby

## Příloha č. 3

### **Hry družstev**

#### **Vyčistěte svou polovinu bazénu – orientace ve vodě**

Bazén je viditelně rozdělen na dvě poloviny (kužely na okraji bazénu apod.). V každé polovině je jedno družstvo a každý hráč má alespoň jeden předmět na házení. Na znamení učitele přehazují obě družstva své předměty do pole druhého družstva. Každý předmět je okamžitě házen zpět. Na znamení učitele se musí přestat házet. Vyhrává to družstvo, které má na své polovině méně předmětů.

#### Další pravidlo:

- předměty, které přistanou mimo polovinu protivníka, se po ukončení hry počítají jako trestné body pro házející družstvo, mohou však být dopraveny zpět na vlastní polovinu a odtud opět házeny protivníkovi

#### Doporučení:

- nepoužíváme tvrdé předměty k házení
- používáme i předměty, které neplavou
- více kol umožní objektivní hodnocení

#### **Plavení dřeva – vznášení se ve vodě**

Žák je tažen ve splývavé poloze uličkou dětí.

#### Obměny:

- měnit splývavé polohy

## **Most z nafukovacích matrací – vznášení se na vodě**

Žáci vytvoří z několika matrací most plující na vodě, opřený o konec bazénu, který se pak snaží přeběhnout.

Doporučení:

- začátek mostu pevně upevnit u kraje bazénu

DOTAZNÍK

Bakalářská práce na téma Plavání dětí předškolního věku

1. Rozdělujete děti do skupin?
  - ano
  - ne
  
2. Kolik dětí je v jedné plavecké skupině vedené jedním lektorem?
  - 1 - 2 děti
  - 3 děti
  - 4 děti
  - 5 dětí
  - více než 5 dětí
  
3. Podle čeho děti řadíte do skupin?
  - podle výšky
  - podle zdatnosti
  - podle věku
  - jiné
  
4. Při kolika dětech otvíráte kurz?
  - více než 10 dětí
  - více než 15 dětí
  - více než 20 dětí

5. Kolik dětí přichází do plavecké školy a již umí plavat? (v jednom kurzu)
- 1 dítě
  - 2 děti
  - 3 děti
  - více než 3 děti
6. U kolika dětí v začátečnickém kurzu se objevuje strach z vody? (1-3 hodinu)
- méně než u 5 dětí
  - u 6 – 7 dětí
  - u 8 – 10 dětí
  - u více než 10 dětí
7. Kolik dětí se u vás učí v jednom bazénu? (25 m)
- méně než 10 dětí
  - 10 – 20 dětí
  - 21 – 25 dětí
  - 26 – 30 dětí
  - více než 30 dětí
8. Pracujete se začátečníky pouze na mělčině, nebo i v hloubce?
- pouze na mělčině
  - pouze v hloubce
  - kombinujeme oboje
9. Využíváte k výuce plaveckých pomůcek?
- ano
  - ne
10. Kterých plaveckých pomůcek využíváte?
- záchranné pásy
  - destičky
  - křidélka



- velké desky
- žížaly
- jiné

11. Je lektor při výuce s dětmi ve vodě?

- ano
- ne

12. Učí se děti pouze samostatně, nebo spolupracují a dávají si dopomoc?

- samostatně
- spolupráce dětí

13. Učíte děti koukat pod vodou?

- ano
- ne

14. Požadujete u dětí plavecké brýle a čepice?

- pouze čepice
- pouze brýle
- oboje
- děti nemusí mít ani jedno

15. Využíváte při výuce plaveckých her?

- ano
- ne

16. Jak dlouhá je u vás jedna plavecká hodina?

- méně než 45 minut
- 45 minut
- 45-60 minut
- 60 minut
- více než 60 minut

17. Kterým plaveckým způsobem začínáte?

- prsa
- kraul
- znak





**Příloha č. 6**

**Fotozáznamy plavecké školy Jany Boubínové**











