

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

PLAVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

PRESCHOOL CHILDREN SWIMMING

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Věra Svobodová

Autor bakalářské práce: Martina Zadinová

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Forma studia: prezenční

Bakalářská práce dokončena: duben, 2010

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Věře Svobodové za hodnotné rady a odborné vedení během mé bakalářské práce.

PROHLÁŠENÍ

„Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla veškerou použitou literaturu“.

V Praze dne 5. dubna 2010

Martina Zadinová

Anotace

Ve své bakalářské práci bych se ráda zaměřila na téma plavání dětí předškolního věku s důrazem na hry ve vodě a plavecké pomůcky, které by rozvíjely jejich aktivitu a upevňovaly vztah k vodě.

V teoretické části bych se chtěla zaměřit na tělesný vývoj dítěte, jak dítě vnímá vodu od svého narození a jak ho v kladném vztahu k vodě můžeme podporovat. Ráda bych se zde také zaměřila na konkrétní výuku jednotlivých způsobů pro děti v předškolním věku.

V praktické části bych se chtěla věnovat pozorování výuky plavání dětí předškolního věku a ukázat rozdíly mezi plaveckými školami a jejich stylem výuky.

Klíčová slova:

Plavání, voda, bazén, hry, mateřská škola, předškolní dítě.

The annotation

In my bachelors' work I would like to focus on swimming of children in pre-school age. Mainly, I want to be interested in games in the water and also the swimming contraptions which develop child activity and next, which can help make him a good reference to water.

In the theoretical part of my work, I would like to describe a process of evolution of child; try to formulate how the child feels in the water since their birth, secondly, how we can try to help him to make a good relation with water during his first years of life. I'd like also mention concrete fashion of education in the water for pre-school children.

In practical part of my bachelor's work, I would like to describe the results of my observing of swimming education of pre-school children. And I want to show the differences between the swimming schools and their styles of education.

Essential words:

Swimming, the water, a swimming pool, a nursery school, a pre-school child

Obsah

1 Úvod	10
Cíl práce.....	12
Úkoly práce:.....	12
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	13
2 Plavání úvodem	13
3 Tělesný vývoj	13
4 Tělesná výchova ve výchovně vzdělávacím systému	15
4.1 Dítě a jeho tělo	16
5 Tělesná výchova v mateřských školách	16
6 Plavání	18
6.1 Podmínky pro nácvik plavání.....	18
6.2 Postup při nácviku plavání.....	19
6.3 Nadlehčovací pomůcky	20
7 Nácvik základních plaveckých dovedností.....	21
7.1 Základy plavání	21
7.2 Kraul	22
7.2.1 Nácvik pohybu nohou.....	22
7.2.2 Nácvik pohybu paží.....	22
7.3 Znak	23
7.3.1 Nácvik pohybu nohou.....	23
7.3.2 Nácvik pohybu paží.....	23
7.4 Prsa	23
7.4.1 Nácvik pohybu nohou.....	23
7.4.2 Nácvik pohybu paží.....	24

8 Návčik skoků do vody	24
9 Vodní hry	25
10 Plavání kojenců.....	26
11 Plavání dětí v předškolním věku.....	27
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
12 Cíle a úkoly	30
12.1 Metody výzkumu a kritéria hodnocení	30
12.2 Hypotézy:.....	31
12.3 Charakteristika výzkumného souboru.....	31
13 Plavecká škola Pulec.....	32
13.1 Charakteristika plavecké školy	32
13.2 Vlastní organizace výzkumu	32
13.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina.....	32
13.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina.....	33
13.5 Zhodnocení.....	33
13.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku.....	34
13.7 Otázky pro rozhovor.....	34
13.8 Rozhovor s instruktorkou	34
14 Plavecká škola Jany Boubínové	34
14.1 Charakteristika plavecké školy	34
14.2 Vlastní organizace výzkumu	35
14.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina.....	35
14.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina.....	35
14.5 Zhodnocení.....	36
14.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku.....	36
14.7 Rozhovor s instruktorkou	36

15 Plavecká škola Plaváček – Miluše Kopecká	36
15.1 Charakteristika plavecké školy	36
15.2 Vlastní organizace výzkumu	37
15.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina.....	37
15.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina.....	37
15.5 Zhodnocení.....	38
15.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku.....	38
15.7 Rozhovor s instruktorkou	38
16 Plavecká škola Plaváček – Helena Beránková	38
16.1 Charakteristika plavecké školy	38
16.2 Vlastní organizace výzkumu	39
16.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina.....	39
16.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina.....	39
16.5 Zhodnocení.....	40
16.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku.....	40
16.7 Rozhovor s instruktorkou	40
17 Club Junior.....	41
17.1 Charakteristika plavecké školy	41
17.2 Vlastní organizace výzkumu	41
17.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina.....	41
17.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina.....	41
17.5 Zhodnocení.....	42
17.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku.....	42
17.7 Rozhovor s instruktorkou	42
18 Porovnání plaveckých škol	43
19 Zhodnocení pozorování.....	47

20 Zhodnocení rozhovorů	48
21 Diskuze	49
Závěr.....	52
Seznam literatury	53
Přílohy	55

1 Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku plavání dětí předškolního věku. Toto téma jsem si vybrala, protože je v dnešní době aktuální a stále více rodičů dává své děti od útlého věku na lekce baby plavání a plavání v předškolním věku. Nedílnou součástí problematiky plavání dětí předškolního věku je také bezpečnost. Rodiče dávají své děti na lekce plavání z důvodu prevence proti utopení. Děti se v dnešní době pohybují v prostředí, ve kterém je vždy bezpečnější, pokud dítě tuto dovednost ovládá a při nechtěném pádu do vody či pouhém ponoření hlavy neztrácí orientaci a dokáže si v první chvíli pomoci samo, udrží se na hladině. Je důležité, aby styk s vodou pro dítě nebyl problematický.

Pro dítě je pohyb ve vodě přirozenou součástí života, a čím dříve s plaváním začne, tím pro něj lépe. S odstupem každého roku dítěte je pro ně plavání těžší a těžší. Plavání je ojedinělá dovednost, kterou jinou činností nenahradíme. Využívá se k nápravě i prevenci zdraví v každém věku člověka.

Zajímá mě problematika výuky, jak učitel postupuje při špatné zkušenosti dítě s vodou či kterým plaveckým způsobem svou výuku začíná. Zda je možné udržet individuální přístup ke všem dětem a organizaci hodiny všeobecně. Ráda bych také viděla prostředí, ve kterém výuka plavání probíhá, protože si myslím, že bazénů s mělčinou vhodnou na výuku plavání dětí předškolních je opravdu málo.

V dnešní době můžeme najít širokou nabídku plaveckých škol a organizací, a pro rodiče může být velmi složité vybrat kurz, do kterého své dítě zapíše. V předškolním věku je nabídka široká, většinou je však v rámci mateřských škol. Jde o organizované skupinové plavání. Rodiče tak mohou své dítě zapsat do kurzu plavání, se kterým úzce spolupracuje mateřská škola, kterou jejich dítě navštěvuje. Zbaví se tak odpovědnosti související s odvozem dítěte na kurz a zpět, organizací v šatnách a pomocí v bazénu. Kurzy většinou probíhají v dopoledních hodinách, a tak vše zajistí mateřská škola a její pedagožky.

Ve své práci jsem se konkrétně zaměřila na problematiku výuky plavání dětí předškolního věku. Zajímalo mě, jak vypadá běžná hodina výuky plavání pro děti ve

věku od tří do šesti let. Jaké pomůcky v hodinách využívají, jak dělí děti do skupin a jak motivují jednotlivé hodiny tak, aby děti neztrácely o činnost zájem. Ba naopak, aby se na plavání těšily a této dovednosti se chtěly stále učit.

Cíl práce

Porovnat výuku plaveckých škol, způsob a formu jejich vedení hodiny, zjistit materiální zajištění těchto škol.

Úkoly práce:

Ze stanoveného cíle vyplývají tyto dílčí úkoly:

1. Pozorováním a rozhovorem porovnat výuku první plavecké hodiny ve všech stanovených školách.
2. Pozorováním a rozhovorem porovnat výuku páté plavecké hodiny ve všech stanovených školách.
3. Srovnání jednotlivých škol a vyhodnocení dotazníků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

2 Plavání úvodem

„Plavání je dovednost, která se nedá jinou nahradit. Přispívá k upevnění zdraví, zvyšuje tělesnou zdatnost a výkonnost, dá se využívat od raného věku do stáří. Čím dříve se dítě naučí plavat, tím lépe pro ně. Při správném vedení získá brzy nejen jistotu v pohybu ve vodě, ale i technickou dokonalost a může měřit své síly s ostatními“. (Hoch, M., 1991, s. 5)

„Voda není naším přirozeným prostředím, i když jsme v ní strávili prvních devět měsíců našeho bytí, schouleni v matčině břiše. Spokojenost a pohoda, kterou jsme tam pociťovali, v nás přetrvává dál, jde jen o to ji po narození nepotlačit, ale naopak rozvíjet“. (Pédrotti, M., 2007, s. 9)

„Umět plavat znamená bezpečný a jistý pohyb ve vodě, a to i ve stresových situacích. Je mnoho plavců, jejichž nacvičený pohyb se mění v nekontrolovatelný a nekoordinovaný pohybový zmatek, kdykoli se jim přelije voda přes obličej. Plavecký pohyb musí být natolik upevněn, aby se plavec uměl vyrovnat s různými situacemi, jako je přechod z mělčiny do hloubky, přelítí obličej vodou, překonání vln a podobně. K tomu všemu se může dopracovat jen postupně. Nelze pokládat za hotového plavce toho, kdo dokáže uplavat krátký úsek. Takový jedinec je pouhým začátečníkem a podle toho se musí ve vodě chovat“. (Hoch, M., 1991, s. 5)

„Málokterý ze sportů má tolik předností, které žádáme od všestranné kultury těla, jako právě plavání. Procvičí stejnoměrně všechno svalstvo našeho těla“. (Štorkán, R., 1941, s. 9)

3 Tělesný vývoj

„Dítě ve třech letech dokáže už dobře udržet rovnováhu – udrží se ve stoje na jedné noze, umí kopnout do míče, chodit rovně popředu nebo pozpátku. Zvláště rádo se pohybuje do rytmu hudby a miluje skluzavky. Je manuálně zručnější a umí například ořezat tužku nebo zacházet se štětcem“. (Bacus, A., 2004, s. 12)

„Ve třech a půl letech dokáže dítě ujít několik kroků po špičkách, udržet se při chůzi na úzkém prostoru (např. na obrubníku, na prkně apod.) a skákat snožmo. Bez problémů jezdí na tříkolce, ale při chůzi ze schodů ho ještě musíte vzít za ruku. Rádo se houpá na houpačce a z herních atrakcí v parku má nejraději prolézačky a skluzavku. Dokáže nakreslit kosočtverec a rozdělit ho na několik dílů, ale občas má problémy s koordinací zraku a pohybů ruky, což může způsobovat určitou nepřesnost. Dítě v tomto věku zvláště rádo po čemkoli čmárá a kreslí“ (Bacus, A., 2004, s. 40)

„Čtyřleté dítě má velkou potřebu tělesného pohybu. Velmi rádo si hraje například na koníka a poskakuje, skáče, leze po stromech, dělá kotrmelce, prohání se na tříkolce nebo si hraje na honěnou. Dokáže už také sejít samo ze schodů a střídat přitom pravou a levou nohu“ (Bacus, A., 2004, s. 66)

Ve čtyřech a půl letech si dítě osvojuje dovednosti, které postupně získá v pátém roce života. Vzhledem k tomu, že se mezi dětmi stále prohlubují rozdíly, je těžší přesně určit, kdy si děti jednotlivé dovednosti osvojí. V tomto věku lze pozorovat u chlapců a děvčat značné odlišnosti ve výšce a hmotnosti, chlapci bývají nad průměrem. Děti v tomto věku již dobře chodí, a pokud jsou dobře motivovány, dokážou ujít i několik kilometrů. Děti si již dokážou dobře hrát s míčem, hodit ho správným směrem, na cíl a také chytit.

„V pěti letech dokáže už dítě samo skákat po jedné noze nebo snožmo a udržet mnohem lépe rovnováhu. Je spokojené se svým tělem a jeho pohyby jsou mnohem přesnější. Zvládne hravě jízdu na kole s opěrnými kolečky a neustále se pouští do nových objevů, při kterých šplhá, klouže se, skáče, plíží se, leze po zemi apod. Koordinace pohybů rukou začíná být už také přesnější, což můžeme pozorovat při manuálních činnostech“ (Bacus, A., 2004, s. 122)

Kolem šestého roku života se již dítě pokouší o jízdu na kole bez opěrných koleček. Zkouší i jiné fyzické aktivity, při kterých využívá smyslu pro rovnováhu, jako například jízdu na bruslích (jak klasických, tak kolečkových) či skákání před švihadlo. Snaží se samo rozhoupat na houpačce, což vyžaduje dobrou koordinaci pohybů a smysl pro rytmus.

4 Tělesná výchova ve výchovně vzdělávacím systému

Již dříve byly zpracovány dva obecné programy výchovy v mateřské škole. Jsou to Osobnostně orientovaný model výchovy (Opravilová a kol., 1993), a Program zdravé školy (Havlíková a kol., 1995).

„Oblast tělesné výchovy je v projektu Osobnostně orientované výchovy zastoupena formulováním východisek pro tělesnou výchovu v mateřské škole, zhodnocením tehdejší praxe v mateřských školách a formulováním obecných zásad realizace pohybových aktivit a tělesné výchovy v mateřské škole:

1. Vytvořit dostatečný prostor pro spontánní pohybové aktivity dětí, které je možné podpořit poskytnutím prostoru a pomůcek.
2. Zařazovat alespoň jedenkrát denně řízenou tělesnou výchovu v přiměřeném rozsahu k naplnění potřeb dětí. Respektovat relativní klid po jídle.
3. Změnit převládající příkazový styl vedení řízených činností pomocí vzájemné komunikace, motivace, dramatiky, vyučovacích stylů, flexibility učitelky v řízení, respektující osobnostní přístup k dětem“. (Dvořáková, H., 2000, s. 8)

„Pohybové aktivity jsou v projektu Zdravé mateřské školy považovány za důležitou součást života dítěte v jeho tělesném vývoji, psychickém a sociálním, a ve smyslu zdraví a prevence nemocí. Důraz je kladen na vytváření prostoru ke spontánnímu pohybu a na aktivitu v rodinách, kde by rodiče měli zabezpečit dětem dostatek pohybu venku i ve sportovních oddílech. Minimálně jsou však charakterizovány konkrétní formy tělesné výchovy v mateřské škole. Doporučovány jsou činnosti různého charakteru, preferována je výrazně spontánní aktivita a v řízených činnostech je doporučován pohyb kompenzační a relaxační oproti pohybové aktivitě všeobecně rozvíjející“. (Dvořáková, H., 2000, s. 9)

V dnešní době je závazným normativním dokumentem Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání. Rámcový vzdělávací program vymezuje pět vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou v rámcově vzdělávacím programu nazývány:

1. Dítě a jeho tělo
2. Dítě a jeho psychika
3. Dítě a ten druhý
4. Dítě a společnost
5. Dítě a svět

„Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou zpracovány tak, aby byly pro pedagoga srozumitelné a aby s jejich obsahem mohl dále pracovat. Každá oblast obsahuje vzájemně propojené kategorie: dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídku a očekávané výstupy“. (Smolíková, K. aj., 2004, s. 15)

4.1 Dítě a jeho tělo

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurotický vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům“. (Smolíková, K. aj., 2004, s. 15)

5 Tělesná výchova v mateřských školách

Pohyb v mateřských školách dělí Hana Dvořáková na spontánní pohybové aktivity, tělovýchovné chvílky a jednotku tělesné výchovy. Při spontánních pohybových aktivitách dítěti poskytujeme prostor, příležitost a čas pro pohyb a relaxaci kdykoliv má tuto potřebu. „Úkolem tělovýchovných chviliek je psychická a tělesná relaxace a preventivní a vyrovnávací cvičení. Mohou obsahovat dynamickou relaxaci (vytřepání končetin, poskoky aj.), dechová cvičení, přímivá cvičení, cvičení jemné motoriky, která opět vrací děti k soustředění a práci“. (Dvořáková, H., 2000, s. 52)

„Jednotka neboli hodina tělesné výchovy je základní organizační formou, kde jsou pravidelně plněny vzdělávací a výchovné cíle tělesné výchovy. Každá hodina tělesné výchovy by proto měla mít svůj konkrétní cíl, jehož naplnění je možné v závěru hodiny spolu s dětmi zhodnotit. Proto by průběh hodiny, její obsah, organizace dětí, pomůcek i

prostoru měly být dobře promyšleny. Je dobré, pokud organizační rámec se příliš nemění, aby děti stálými změnami nebyly dezorientované. Domluvené signály a naučené organizační změny ušetří čas pro praktické cvičení a hry“. (Dvořáková, H., 2000, s. 55)

Nové činnosti a dovednosti je dobré s dětmi dělat v úvodu a první polovině cvičební jednotky. Děti jsou v tuto dobu nejvíce soustředěné. Dále jejich pozornost můžeme získat dobrou motivací či změnou činnosti. „Posloupnost činností by z hlediska zátěže fyziologické a psychické měla odpovídat asi tomuto schématu navazujících částí, které jsou charakteristické určitými nároky bioenergetickými nebo psychickými (podle Vláškové, 1995):

- A) úvodní část – protahovací cvičení
- B) dynamické rozcvičení
- C) pohybové činnosti s rychlostně-silovými nároky na aerobní vytrvalost (intenzivní část)
- D) nácvik nových pohybových dovedností
- E) opakování (výcvik) pohybových dovedností a činnosti s nároky na aerobní vytrvalost (intenzivní část)
- F) kompenzační, relaxační cvičení, závěr“. (Dvořáková, H., 2000, s. 55)

„Řízeným pohybovým činnostem bylo v mateřských školách věnováno přibližně 25– 47 minut. Účast při cvičení je pro děti dobrovolná, ale pasivní zůstávají výjimečně jednotlivci. Řízení je především hromadné. Řízená tělesná výchova svým rozsahem a obsahem jednoznačně závisí na osobnosti učitelky. Prostorové podmínky a vybavení mohou být považovány za druhotné, i když jistě ovlivní výběr obsahu a úroveň zatížení, ale přístup a příklad učitelky je zásadní“. (Dvořáková, H., 2000, s. 58)

6 Plavání

6.1 Podmínky pro nácvik plavání

„Nácvik je svým způsobem tvůrčí činnost. Je tím úspěšnější, čím více se prostředky a metody výuky blíží schopnostem dítěte. To ovšem předpokládá určité teoretické znalosti“. (Hoch, M., 1991, s. 6)

„Úspěšnost nácviku ovlivňuje:

- Poměr k vodě
- Úroveň pohybových schopností
- Schopnost překonávat stresové situace
- Osobnost cvičitele
- Materiální podmínky pro nácvik. (Hoch, M., 1991, s. 6)

Pro novorozence a kojence je vodné prostředí přirozené. I v pozdějším věku mají děti k vodě blízký vztah. Je ovšem nutné dítě do vodního prostředí neustále přivádět, jinak se adaptace snižuje. Když má dítě z vody nepříjemný pocit, vždy to bezpečně poznáme z jeho výrazu obličeje. Takový pocit může vzniknout, když dítěti vnikne voda do horních dýchacích cest, upadne na mělčině a krátce ztratí orientaci nebo se začne topit. Špatnou adaptaci na vodní prostředí můžeme u dítěte také způsobit neustálým napomínáním, ať nechodí do hloubky, že se může utopit apod.

„Ve výuce nejmenších dětí se využívá přirozených pohybů. Jejich usměrňováním se získávají první pohybové zkušenosti. Schopnost reprodukovat pohyb se rozvíjí posupně s rozvojem smyslové činnosti. Oba tyto jevy probíhají současně a navzájem se ovlivňují. Teprve asi ve čtvrtém roce života je dítě schopno přesněji reprodukovat pohyb. Čím větší jsou pohybové zkušenosti, tím rychleji a lépe se osvojuje technika. Dobře nacvičený pohyb na suchu je nejen dokladem správné představy o plavecké technice, ale též základem pro přenesení pohybu do skutečného plavání“. (Hoch, M., 1991, s. 7)

První pokusy o plavecké techniky jsou ve většině případů neúspěšné. Dítěti nepomáhají udržet se na vodní hladině, ani se pohybovat směrem kupředu. Proto je v počátcích výuky plavání zásadní zaměřit se na podstatu, a ne na detaily dané techniky. Pro nácvik plaveckých technik je důležité zaměřovat se nejen na stránku motorickou, ale i na psychiku. Pro děti by při nácviku neměl být strach dominantní. To podstatně ovlivňuje instruktor. Proto je dobrý vztah instruktora k dětem v tomto procesu nedílnou součástí. Instruktor vytváří prostředí, které dětem odvádí pozornost od strachu. Když se dítěti nedaří, ztrácí o činnost zájem. Úlohou instruktora je dítě správně motivovat a chválit nejen za dobře vykonané pohyby, ale i za snahu.

Obzvláště těžkou úlohou je pro instruktora výuka dětí, které mají z vody strach. Přestože instruktor ví, že by danou situaci zvládly, musí děti podpořit v tom, aby neměly strach ji překonat. Například pokud se dítě bojí skočit do hloubky, přestože už v ní umí plavat, může instruktor použít nadlehčovací pomůcku či osobní dopomoc.

Při nácviku plavání je nedílnou součástí práce instruktora udržet v dítěti neustálý zájem o plaveckou činnost. Proto je vhodné střídat s dětmi činnosti atraktivní a méně atraktivní. Instruktor ve většině případů řídí činnosti ze břehu, a pokud se dítě dostane do úzkých, dá mu slovní instrukci, jak se chybných pohybů vyvarovat. Pokud ani tato informace nepomůže, pomáhá dětem osobně ve vodě. Ve vodě je také vždy, když ukazuje nové činnosti, aby se děti ještě přirozeněji učily – nápodobou. Je připraven vždy pohotově reagovat na danou situaci a dětem pomoci.

Jedna s posledních podmínek pro nácvik plavání je dobré materiální zajištění. U malých dětí je nutné dbát především na požadavky hygieny, bezpečnosti, teploty a čistoty vody. Při nácviku je dobré mít k dispozici hlubokou i mělkou vodu. V hluboké vodě se totiž děti lépe naučí některým dovednostem.

6.2 Postup při nácviku plavání

„Živé a nebojácné děti se ve vodě pohybují nenuceně a nevadí jim stříkání vody na obličej. Málo pohyblivé a bázlivé děti se ve vodě krčí a jejich pohyby jsou křečovitě. Z těchto důvodů musí být seznamování s vodním prostředím diferencované“. (Hoch, M., 1991, s. 9)

Pro odbourání stresu a seznámení s prostředím je důležitý neustálý styk s vodou. Pro instruktora je vhodné zařazovat do výuky vodní hry, při kterých se děti lépe uvolní a adaptují se na vodní prostředí. Instruktor musí být citlivý na časový výběr nácviku pohybů a uvolňovacích her. U dětí, které mají větší strach z vody, je lepší zařazovat častěji hry a více je podporovat v jejich snaze zdokonalovat své plavecké techniky. Děti se samozřejmě učí při hrách využívat dovedností, které si při plavání osvojily, jako splývání či orientace pod vodou. Úlohou instruktora je pak jejich nedokonalé pohyby usměrňovat do dokonalejších podob vhodných pro plavání. S přibývajícím věkem u dětí můžeme pozorovat, že již nejde jen o to, nějak se udržet na hladině, ale že plavání má svá pravidla a své časové rozložení pohybů i dechu. Plaveckou techniku instruktor vybírá podle toho, k níž má dítě nejlepší vztah. Ať je to znak, kraul či prsa.

„Postup nácviku má své zákonitosti a zvláštnosti. V podstatě je třeba zdůraznit několik bodů. Dítě musí mít vždy představu toho, čemu se bude učit. Nácvik se postupně ztěžuje (na suchu, na mělčině, v nadlehčení, bez výdechu do vody atd.). Počet opakování jednotlivých pohybů je třeba řídit ze dvou hledisek. Dílčí pohyby se musí upevňovat a současně musí přispívat k nácviku souhry. Jde tedy o koordinaci všech pohybů do vlastního plavání. Stereotypní opakování jednoho a téhož pohybu vede ke drilu, který je z pedagogického hlediska neúnosný“. (Hoch, M., 1991, s. 10)

Družstva sestavujeme z dětí, které jsou na stejné motorické i psychologické úrovni. Družstvo by mělo mít kolem 4 – 8 dětí. Tento počet je optimální pro přihlídnutí instruktora k individuálním potřebám jedinců.

6.3 Nadlehčovací pomůcky

Při výuce používáme plaveckých pomůcek – například plavecký pás. „Plavecký pás může být velkým pomocníkem. Nevyhýbejte se jeho používání z obavy, že bude důvodem k zesměšňování. Ve skutečnosti dodává pocit jistoty a bezpečí, hlavně když v dotyčném nějaký červík strachu, obavy a nejistoty ještě hlodá“. (Pédroletti, M., 2007, s. 30)

„Využívá se jich v působení na psychiku i motoriku dítěte:

1. nadlehčení pomáhá zmenšit nebo odstranit strach z vody, z utopení a při nácvičku pohybu odstraňuje obavu z potopení
2. může nahradit málo účinné pohyby a zajistit správnou polohu těla ve vodě, a tím vytvořit předpoklady pro správné záběry končetin
3. umožní dítě ve vodě uklidnit tak, aby se mohlo soustředit na plnění cvičitelových pokynů“. (Hoch, M., 1991, s. 12)

7 Nácviček základních plaveckých dovedností

„Větším dětem je třeba pohyb ukázat tak, aby si vytvořily představu, a tu reprodukovaly v pohybu. Nejmenší děti si budou představu vytvářet postupně a souběžně s tím, jak se jim podaří zvládnout žádoucí pohyb končetin. Pro všechny děti je významná ukázka. Je proto účelné několikrát předvést nacvičený pohyb, ukázat fotografii, film, nebo názornou kresbu“. (Hoch, M., 1991, s. 13)

Proto, aby se děti ve vodě cítily dobře, je potřeba, aby se s vodou dostatečně seznámily. Teprve potom pomocí nadlehčení lze od dětí požadovat cvičení daných dovedností.

Cvičit plavecké techniky můžeme také tak, že se snažíme z nedokonalých již naučených pohybů vytvořit pohyby pro plavání dokonalejší. K tomu je potřeba, aby dítě bylo při pohybech uvolněnější.

„Jestliže si plavec není jistý sám sebou, projevuje se to křečovitým a neurovnaným pohybem a využíváním každé příležitosti k tomu, aby se něčeho zachytil nebo se postavil na dno. Na mělčině se stále stáčí na bok, což vede k asymetrii pohybu a k porušení základní polohy, plavání se podobá spíše plavání na boku. Proto je třeba střídat nácviček na mělčině s nácvičkem na hloubce, popř. vést soustavný výcvik na hloubce. Má to sice jiná úskalí, ale jsou předpoklady pro to, aby struktura pohybů zůstávala stejná v lehčích i těžších podmínkách“. (Hoch, M., 1991, s. 14)

7.1 Základy plavání

Ve vodě na člověka působí dvě protichůdné síly, gravitační síla a vztlaková síla. Pro člověka je důležité naučit se na hladině vznášet a udržet rovnovážnou polohu. Nezapomenutelnou složkou je také odpor ve vodním prostředí. „Při plavání se nacházíme na hranici dvou prostředí, vody a vzduchu. S odporem vzduchu se vyrovnáváme bez potíží, s jednotlivými složkami odporu působícími ve vodě proti pohybům těla je to mnohem těžší. Stejně tak s vlnami, které svými pohyby vyvoláváme“. (Pédroletti, M., 2007, s. 15)

Základní dovedností při plavání je dýchání. Dýchání ve vodě je specifické, protože neprobíhá tak automaticky jako na souši. Při plavání obvykle dýcháme ústy pomocí aktivního výdechu a pasivního nádechu. Při nácviku dýchání začneme foukáním do vodní hladiny na mělčině. Jako další můžeme zařadit výdechy s celou hlavou ponořenou pod vodu. Následují výdechy do vody ve splývavé poloze, při které dítě využívá plavecké desky. Při nácviku dýchání u kraulového způsobu dítě prvně stojí u kraje bazénu s ponořenou hlavou do vodní hladiny a při nádechu točí hlavu do strany. Následuje propojení předchozích dvou technik dýchání.

7.2 Kraul

7.2.1 Nácvik pohybu nohou

Nácvik s dopomocí cvičitele probíhá tak, že dítě má natažené ruce, za které je cvičitel drží a druhou rukou jej podpírá na hrudníku. Když se dítě dostane do vodorovné polohy, může začít kopat nohama. V další části jej cvičitel táhne před sebou, a dítě je tak v pohybu. S dopomocí cvičitele také můžeme využít plavecké desky, kdy si na ni dítě kopající nohama položí ruce a cvičitel je přidržuje a táhne do pohybu. „Jakmile cvičitel zjistí, že dítě udrží vodorovnou polohu, pak desku úplně pustí a dítě jen doprovází. Plave stále před dítětem v jeho bezprostřední blízkosti, připraven v případě potřeby desku, popř. dítě zachytit“. (Hoch, M., 1991, s. 16) Vrcholem nácviku kraulových nohou je odrazení dítěte ode dna, kdy se jednou rukou drží kraje bazénu a druhou plavecké desky, začne kopat nohama a přidá si druhou ruku na desku.

7.2.2 Nácviik pohybu paží

„Nácviik kraulových paží předpokládá, že plavec dokáže použít kopy nohou k pohybu vpřed, správně dýchá a v neposlední řadě má i dobrou tělesnou kondici“. (Pédroletti, M., 2007, s. 84)

První nácviiky kraulových pohybů rukou probíhají na souši, kdy dítě ve stoji rozkročném a předklonění prvně krouží souběžně nataženými pažemi. Následně jednu ruku vzpaží a druhou zapaží a oběma pažemi provádí oblouky. Když dítě zvládá tento pohyb na suchu, můžeme jej přenést do pohybu ve vodě v nadlehčení a pomalu jej zdokonalovat.

7.3 Znak

7.3.1 Nácviik pohybu nohou

„Toto cvičení se nejlépe nacvičuje na mělčině. Dítě se posadí na dno, rukama se opře za tělem, pak vystrčí břicho k hladině a začne kopat nohama. Důležité je udržet prohnutí, které vzniká zmíněným vystrčením břicha. Na hloubce je toto cvičení poněkud obtížnější. Dítě je zády ke stěně, paže má pokrčené a drží se nadhmatem za žlábek. Současně s kopy se snaží prohnutím dostat trub i nohy k hladině“. (Hoch, M., 1991, s. 18)

Následuje cvičení s deskou, kdy dítě ve vzpažení drží desku, kterou má za hlavou. Prvně za dopomoci cvičitele. Při dalším cvičení již desku můžeme odložit a dítě má za hlavou pouze ruce.

7.3.2 Nácviik pohybu paží

„Pohyb paží při znaku je obdobný kraulovému pohybu. Nacvičuje se ve vodě po prsa a v mírném záklonu ve stoji rozkročném. V základní poloze je jedna paže ve vzpažení, druhá v připažení a obě provádějí bočné kruhy vzad“. (Hoch, M., 1991, s. 25)

„Obě paže se pohybují současně. Je důležité, aby záběr jedné paže pod vodou začínal i končil stejně jako přenos druhé paže nad vodou“. (Pédroletti, M., 2007, s. 75)

7.4 Prsa

7.4.1 Nácviik pohybu nohou

První pokusy o prsové pohyby nohou provádí dítě vleže na lavičce. Instruktor mu vede nohy do správného pohybu. Stejně tak dítě může sedět na zemi s rukama za zády. V další fázi dítě nacvičuje pohyb ve stoje a jednu nohu skrčuje, dělá na ni fajfku a opět přinožuje. Pokud již dítě pohyb chápe, může jej nacvičovat ve vodě na mělčině, opřené rukama o dno, nebo chycené za žlábek. V poslední fázi dítě cvičí pohyb nohou s dopomocí desky v nadlehčení cvičitele. Prvně je podstatné soustředit se na správné vytočení chodidel.

7.4.2 Nácviik pohybu paží

Prvně s dětmi cvičíme pohyb na suchu. „Dítě se ve stoji rozkročném předkloní, hlavu poněkud zdvihne, vzpaží a paže co nejvíce vytáhne z ramen. Na 1. dobu vytočí ruce dlaněmi zevnitř a paže táhne do strany dolů. Při pohledu zepředu svírají paže asi pravý úhel. Na 2. dobu dítě pokrčí paže v loktech, ruce vytočí dlaněmi proti směru pohybu vpřed, paže se postupně napínají v loktech a vytažením z ramen dosáhnou výchozí polohy“. (Hoch, M., 1991, s. 26)

Pokud má dítě pohyb již nacvičený, může jej převést do vody bez pohybu nohou s odrazem od stěny bazénu.

„Plavání je komplexní pohyb založený na souhře pohybů končetin a dýchání a na schopnosti vyrovnat se s podmínkami vodního prostředí. Zvládnutí souhry předpokládá mnohonásobné opakování a nacvičování pohybu“. (Hoch, M., 1991, s. 28)

8 Nácviik skoků do vody

Skoky do vody jsou jednou z nejoblíbenějších vodních činností dětí. Proto by toho měl cvičitel mnohostranně využít a děti ke skokům do vody vybízet a dát jim na ně dostatečný prostor. Děti, které mají ze skoků strach, můžeme podpořit nadlehčovací pomůckou, aby se zpočátku nepotápěly pod vodu celé. Když chceme s dětmi nacvičovat skoky do vody, měli bychom začít už na mělčině - například hrou „spadla lžička do kafička“.

Při nácviu skoků do vody prvně dopomáhá cvičitel. Dítě sedí na okraji bazénu a cvičitel jej drží z vody. Postupně dítě skáče ze dřepu i ze stoje za dopomoci cvičitele. Dítě z okraje bazénu může skákat samo do náruče cvičitele. Ten je postupně zachycuje před spadnutím do vody, později už s ním ruce do vody spustí a v poslední fázi dítě nechá skočit samotné, a když se vynoří, podá mu ruce. Když už se děti nebojí sami skočit do vody, můžeme jejich skoky motivovat připojenými úkoly, např. skok do dálky, skok s obratem, krok do neznáma apod.

9 Vodní hry

Vodní hry jsou pro děti velmi prospěšné, seznámí se s vodou a učí se, jak se ve vodě pohybovat. Např. Johann Resch a Erich Kuntner dělí vodní hry na:

A) Hry bez pomůcek

„Pohybové hry bez pomůcek se mohou okamžitě hrát bez zvláštních organizačních opatření. V přiměřené hloubce a při zjednodušení některých pravidel se děti mohou zapojit do her již při seznámení se s vodou“. (Resch, J., Kuntner, E., 1997, s. 5)

Jako příklad těchto her najdeme Chytání do řetězu, Zastavit na písknutí, Chytání do kruhu, Lovení žraloka nebo Kamenná honička (příloha č. 1).

B) Hry s pomůckami

„Hry s pomůckami vyžadují organizační opatření. Pro hry jsou nejvhodnější předměty, které patří přímo k vybavení bazénů, nebo se dají snadno opatřit“. (Resch, J., Kuntner, E., 1997, s. 23)

Tyto hry jsou například Přetlačování, Červená honí modrou nebo Potápějící se kruh (příloha č. 2).

C) Hry družstev

Jejich výhoda je v tom, že se mohou zapojit všechny děti, a i ty slabší mohou díky družstvu dosáhnout úspěchu, což je motivuje.

U předškolních dětí můžeme zařadit například hru Vyčistěte svou polovinu bazénu (příloha č. 3).

D) Pohybové úkoly

Výhodou pohybových úkolů je, že se zde neurčuje vítěz. Slouží k radostnému prožitku dětí.

Můžeme zde využít například tzv. Plavení dřeva nebo Most z nafukovacích matrací.

Ve skriptech Didaktika plavecké výuky od Taťány Bělkové můžeme najít dělení her na hry pro seznámení s vodou, hry pro dýchání, hry pro splývání a hry pro orientaci ve vodě.

10 Plavání kojenců

„Kojenci mají pro plavání zvláštní dispozice. Z mateřského lůna si novorozenci přinášejí na svět pasivní adaptaci na vodní prostředí. Za předpokladu, že voda je dostatečně teplá a novorozenec není omezován v dýchání, nepůsobí na něj pobyt ve vodním prostředí rušivě. Naopak, ve vodě se mu líbí, pobyt v ní je mu potěšením. Svou spokojenost vyjadřuje nejen úsměvem, ale i pohybem obdobným tomu, který znáte, když kojence rozbalíte a položíte nahého na podložku. Poněvadž kojeneček cítí ve vodě větší prostor, bývají jeho pohyby, zejména pohyby nohou, ve vodě rozsáhlejší. Paže bývají buď pokrčené u těla, nebo častěji ohnuté do pravého úhlu u hlavy, ruce jsou většinou volně sevřené v pěst. Uchopovací reflex se uplatní kdykoli k němu vytvoříte podmínky. Strach z vody u kojenců prakticky neexistuje.“ (Hoch, M., 1991, s. 39)

„Před narozením byla voda pro dítě známým prostředím. Nesmíme tedy příliš otálet, aby se tento kontakt nepřerušil. Do šesti měsíců života mu styk s ní nečiní potíže a probíhá zcela přirozeně.“ (Pédroletti, M., 2007, s. 19)

Kojeneček díky své hustotě těla ve vodě svým způsobem splývá při poloze na znak. Ve vodě se kojencům líbí a z pohybů mají radost. Je nutné dávat takto malým dětem pomoc. Jednou rukou máme dítě uchopené pod zadečkem a druhou pod

hlavičkou. Důležité je hlídat dítěti obličej, aby si neloklo vody. Musíme ale také stíhat hlídat i jeho ostatní pohyby. Dítě může mít potopené i uši. Pokud je zdravé, nic se nestane. Dokážou sice na pár vteřin zadržet dech, ale pak se u nich objeví potřeba dýchání a je zde nebezpečí, že dítě vdechne vodu. Při neopatrném zacházení s kojencem ve vodě můžeme napáchat hodně škod. Plavání kojenců by mělo hlavně probíhat v příjemné pohodě, aby nevznikalo klima pro strach z vody. Dítě zatím nemá žádné motorické zkušenosti, a proto jsou jeho pohyby pouze spontánní a přirozené. Instruktor zde utváří hlavně příznivé prostředí pro cvičení.

„Malé děti ve věku od 1 roku do 3 let mají vodu velmi rády, ale nejsou schopny plavat běžnou technikou. Při nácviku plavání je proto nutné vycházet ze zájmu a schopností dítěte. Je třeba si uvědomit, že prožitky spojené s lokomocí ve vodě mají ve vhodném podání pro dítě cenu hry. Výsledek nácviku je závislý na vhodném přístupu k dítěti a na přímém metodickém postupu. Jestliže se pak dětem nácvik líbí, pak si plavání oblíbí. V opačném případě se snaží vodě vyhnout. Vidíte tedy, že cvičitel má velkou odpovědnost“.(Hoch, M., 1991, s. 53)

Děti v tomto věku ještě potřebují ve vodním prostředí individuální dohled. Proto většinou plavání dětí v tomto věku probíhá za doprovodu jednoho z rodičů.

11 Plavání dětí v předškolním věku

„Jako první učíme jeden z plaveckých způsobů – prsa, kraul nebo znak. Volba plaveckého způsobu není tak důležitá a podstatná, jak se mnohdy uvádí. Každý plavecký způsob má v nácviku svá složitá místa, ke každému způsobu může mít jednotlivec jiný vztah a také jiné předpoklady. U nás se nejčastěji učí prsa, v Americe se téměř zásadně učí kraul. Někteří se líbí znak, protože nemusejí potápět obličej. Pro některé začátečníky je však potopení uší a znaková poloha vůbec natolik nepříjemná, že tento způsob plavání houževnatě odmítají nejen jako první, ale i jako jeden z dalších“.(Čechovská, I., 2007, s. 77)

„S dětmi předškolního věku je účelné nacvičovat jako první plavecký způsob kraul. Jakmile si děti osvojí jeho základy, rozšiřují si dovednosti o prvky znaku. Znak zvládnou děti poměrně lehce a současně jim to pomůže k lepšímu osvojení kralu.

Teprve pak přikročí cvičitel k nácviku prsou. Tento způsob začne nacvičovat jako první jen výjimečně, když starší dítě nedokáže udržet splývavou polohu. Příčinou bývá to, že dítě neudrží rytmus pohybu nohou nebo provádí kopy křečovité napjatýma nohama, takže pohyb se přenáší do celého trupu“. (Hoch, M., 1991, s. 28)

„Prsa mají tu zvláštnost, že jsou pro začátečníka nejnanejnější, jsou však i nejkompexnější plaveckou technikou pro plavce na vysoké úrovni. Jejich základní forma umožňuje díky lehce zvládnutelným záběrům nohou snadný pohyb ve vodě, a proto se tento plavecký způsob doporučuje zařadit při výuce jako první“. (Pérdoletti, M., 2007, s. 56)

„Po nácviku a zdokonalování všech základních plaveckých dovedností lze přistoupit k systematickému nácviku některého z plaveckých způsobů, zejména znak a kraul. V pěti letech je možno pokusit se i o nácvik plaveckého způsobu prsa za předpokladu důsledné regulace pohybů, zejména dolních končetin. Chybné návyky v tomto způsobu často provází dítě po celý život“. (Bělková, T., 1994, s. 78)

Názory na to, jaký plavecký způsob zařadit při výuce se v jednotlivých publikacích značně liší. Záleží hlavně na individualitě dítěte, přístupu instruktora a postupech školy, která plavání děti vyučuje.

„Období staršího předškolního věku je nanejvýš vhodné pro vytvoření předpokladů plavecké dovednosti. Dítě si uchová ještě značnou adaptabilitu na vodu a zároveň již disponuje určitou, i když relativně nízkou pohybovou zkušeností. Vyznačuje se již dostatečnou odolností vůči různým podmínkám vnějšího prostředí a současně poměrně rychle zvyšuje své funkční schopnosti“. (Bělková, T., 1994, s. 25)

U dětí předškolního věku již převážně volíme kolektivní výuku. Ta je pro děti prospěšná, převážně pro seznamování s vodou. Děti je vhodné rozdělit do družstev, je však podstatné řídit se podle průměrného žáka a na tomto základě vést výuku. Základem výuky plavání není přivést techniku k dokonalosti, ale vytvořit základ pro účelné a bezpečné plavání. Chceme dítěti vnuknout dovednost, kterou si zautomatizuje, ať se objeví v jakémkoliv vodním prostředí. Při nácviku plavání u předškolních dětí hodně využíváme opakování.

Při první lekci se děti seznamují s vodou. Všichni za sebou si projdou vodní plochu, kde se budou učit. Postupně pak napodobivým cvičením předvádějí cviky, podle kterých je cvičitel zařadí do družstev. V druhé lekci by se děti měly stále seznamovat s vodou, využíváme k tomu vodních her. Doporučuje se doba pobytu 20 – 30 minut. „Při třetí výcvikové lekci se na mělčině snažíme co nejčastěji dostat obličej do vody. Naučit se pevně držet plaveckou desku. Přejít na hloubku. Dobu pobytu ve vodě zvýšit na 30 – 40 minut“. (Hoch, M., 1991, s. 70) Při dalších lekcích s dětmi nacvičujeme splývání, vodorovnou polohu, pohyb nohou s deskou, seskok do vody či výdechy do vody. Přibližně kolem osmé výcvikové lekce bychom se podle Hocha měli dostat k přirozenému plavání s nadlehčením, splývání nznak s pohybem nohou a k nácviku kraulového pohybu paží na suchu. Během dalších asi čtyř lekcí by již dítě mělo ovládat všechny základní plavecké techniky. V poslední hodině většinou děti mají závod a dostávají mokré diplom či vysvědčení. V plavání děti ovšem musí neustále pokračovat a zdokonalovat se, aby již naučené dovednosti neztratily.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

12 Cíle a úkoly

Cílem bakalářské práce bylo zjistit a porovnat, jakým způsobem a pomocí jakých prostředků vyučují v dnešní době plavecké školy plavání dětí v předškolním věku. Dílčím úkolem pak bylo porovnat jednotlivé školy a jejich přístup k výuce.

12.1 Metody výzkumu a kritéria hodnocení

Výzkum jsem prováděla na deseti plaveckých školách. Všechny školy jsem si záměrně vybrala v Praze, abych mohla porovnat přístupy škol v jednom z velkých měst. Zajímalo mě, zda se budou výsledky lišit, a pokud ano, tak jak značně.

Ke zjištění potřebných informací jsem využila metody dotazníkového šetření, pozorování praktické výuky a rozhovoru s instruktorem. Dotazníkové šetření proběhlo na všech náhodně vybraných školách. Pozorování praktické výuky a rozhovor s instruktorem byl využit u pěti plaveckých škol.

Dotazníkové šetření jsem prováděla formou dotazníku, který měl sedmnáct otázek (příloha č. 4). Dotazníky jsem dávala vedoucím cvičitelkám a dle jejich časových možností je s nimi také vyplnila. Návratnost tedy byla 100%. Získané informace jsem mezi sebou porovnávala, vyhodnotila a výsledky jsou zaznamenány v tabulce.

Při pozorování praktické výuky jsem sledovala průběh hodiny, zaznamenávala jej do připraveného archu a obě hodiny pak podle daných kritérií zhodnotila na stupnici od jedné do pěti jako ve škole. Sledovala jsem motivaci, připravenost cvičitelky, přiměřenost požadavků na děti předškolního věku (konkrétně 5 – 7 letých) a vztah cvičitelky k těmto dětem. Zaznamenávala jsem si celý průběh vyučovací hodiny.

S instruktorkami jsem vedla individuální strukturovaný rozhovor, ve kterém jsem se jich ptala na čtyři otázky. Odpovědi jsem zaznamenávala do připraveného archu.

12.2 Hypotézy:

H1: Předpokládám, že většina předškolních dětí jsou v plavání začátečníci.

H2: Předpokládám, že při výuce s předškolními dětmi se začíná většinou na mělčině.

H3: Předpokládám, že při výuce je využíváno nejvíce plaveckých destiček.

H4: Předpokládám, že plavecká hodina trvá 45 minut.

12.3 Charakteristika výzkumného souboru

Většina mateřských škol v Praze nabízí externí výuku plavání pro děti předškolního věku. Každá z těchto škol spolupracuje s jednou z organizací a nabízí jejich výukové lekce rodičům dětí. Podle vzdálenosti bazénu od mateřské školy pak mateřská škola zajišťuje buď dopravu (většinou autobusovou), nebo pedagogický dohled nad dětmi, když cestují či dochází do bazénu. Plaveckou školu vybírají mateřské školy hlavně z hlediska vzdálenosti bazénu od stanoviště školy a podle kvality výuky v dané škole. Zájem o plavání většinou projevují rodiče sami. Přednost dávají mateřské školy předškolákům, mladšími dětmi pouze doplňují počty neobsazených míst. Výuka probíhá v dopoledních hodinách a skupinku dětí tvoří žáci z celé školky.

13 Plavecká škola Pulec

13.1 Charakteristika plavecké školy

Plavecká škola Pulec provozuje svou činnost v bazénu SK Motorlet v Radlicích a Aquacentru Barrandov. Já jsem byla přítomna na hodině plavání v Radlicích. V Radlicích je bazén 25 metrů dlouhý se šesti startovními dráhami. Teplota vody byla 27 °C. Dno se od poloviny bazénu snižuje. Při výuce Plavecké školy Pulec jsou děti rozděleny do tří až pěti skupin. Neplavci, poloplavci a plavci. Každou skupinku má na starosti jedna ze cvičitelek. Ve skupině poloplavců a plavců může být na jednoho cvičitele maximálně 16 dětí, ve skupině neplavců pak na jednoho cvičitele maximálně deset dětí. Cvičitelky musí mít vystudovanou alespoň střední pedagogickou nebo zdravotnickou školu a mít praxi v učení plavání. Plavecká hodina trvá 45 minut. Děti vodí do bazénu učitelky a cvičitelky si je přebírají až přímo na místě. V nejmělké části bazénu dětem dosahovala voda k břišku. V nejhlubší části cvičícího úseku děti stály na dně bazénu na špičkách a voda jim dosahovala skoro ke krku. Měla jsem možnost pořizovat zde fotozáznamy (příloha č. 5).

13.2 Vlastní organizace výzkumu

Při své praxi jsem si zjistila, se kterou plaveckou školou daná mateřská škola spolupracuje a po konzultaci s paní učitelkou a cvičitelkou dané školy jsem se domluvila, že s dětmi této mateřské školy navštívím jejich hodinu plavání. Hlavní cvičitelka této školy byla velmi ochotná a dotazník se mnou osobně vyplnila. Při pozorování jsem si směla dělat fotodokumentaci. Po hodině se mnou jedna ze cvičitelek vedla krátký strukturovaný rozhovor.

13.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina

Po začátku hodiny, kdy všechny děti seděly na kraji bazénu, se podle školek seřadily do řady a instruktorka je vyzvala, aby vlezly do vody. Již podle prvních signálů, když děti vlezly do vody (skok, potopení, strach), si paní instruktorka dělala představu o zdatnosti dětí ve vodě. Dále pak všechny děti potápěly hlavu pod vodu a „dělaly bublinky“. Následně každé dítě dostalo záchranný pás a jednotlivě měly uplavat

daný úsek. Podle koordinace pohybů či strachu pak instruktorka děti rozdělovala do pěti skupin podle zdatnosti – ježci, zajíčci, žabičky, krtečkové a rybky.

13.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina

Při své návštěvě jsem pozorovala skupinu poloplavců. Všechny děti seděly u stěny bazénu a čekaly, až doplave skupina starších dětí před nimi. Po odchodu starších žáků, se děti na výzvu učitelky odebraly ke své cvičitelce. V nejmělkčí části bazénu byla délka bazénu rozdělena na tři části, v nichž probíhala výuka. V prostřední skupině poloplavců bylo přítomno devět dětí. Na začátku hodiny se všechny děti posadily na kraj bazénu a kopaly do vody. Tento cvik pak opakovaly několikrát za sebou. Ze zapření o kraj bazénu skočily do vody a dělaly výskoky ve vodě. Cvičily kopy do vody při chycení za kraj bazénu ve splývavé poloze. V další části hodiny dostaly všechny děti záchranné pásy s molitanem umístěným na zádech. Do prostoru bazénu cvičitelka naházela několik druhů plastových zvířátek. Aby je děti získaly, rukama „čarovaly“ a plavaly „žabičkové“ nohy (nácvik prsa). Když pro zvířátko doplávaly, vzaly jej do ruky a zpět ke kraji bazénu splývaly. Zvířátka umísťovaly podle barvy na jednotlivé destičky. Každé dítě si mohlo jedno ze zvířátek vybrat. Cvičitelka pomohla dětem obrátit záchranné pásy molitanem na břicho. Děti cvičily skoky do vody. Když se dostaly do vody, se zvířátkem splývaly na zádech na kraj bazénu, kde vylezly a cvik několikrát opakovaly. Po skončení cviku děti uklidily zvířátka a každý dostal žízalu. Všichni se seřadili u hluboké části bazénu. S žízalou mezi nohama postupně skákali do vody a vlastním stylem plavali 50 metrů. Když doplávali, mohli si poslední tři minuty volně hrát ve vodě.

13.5 Zhodnocení

V plavecké škole Pulec jsou hodiny dobře připraveny a organizovány. Veškeré plány se zde zapisují do připraveného archu, aby měly ostatní cvičitelky přehled o předchozích hodinách daného družstva. Přiměřenost daných lekcí byla vhodně zvolena přesně pro věk učených dětí. Při druhé hodině pozorování, kdy již instruktorka vedla skupinku dětí, jsem však zaznamenala velmi neosobní vztah k dětem. Přestože byla hodina dobře připravena, chladný vztah instruktorky k dětem hodině ubral na kvalitě.

Plavecká škola Pulec má v hodnocení známku 3.

13.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku

V této škole rozdělují děti do skupin. Skupiny neplavců jsou do deseti dětí a skupiny plavců do šestnácti dětí. Děti instruktorky rozdělují podle zdatnosti. Průměrně dvě děti umí plavat, již když přicházejí na hodinu (v jedné plavecké skupině). Strach z vody v prvních výukových hodinách se objevuje průměrně u osmi až deseti dětí. Výuka probíhá pouze na mělčině. Instruktorky využívají při hodinách plaveckých pomůcek. Mají k dispozici záchranné pásy, destičky, kruhy, žížaly a jiné pomůcky. Instruktor je v případě potřeby s dětmi ve vodě. K výuce se zde využívá plaveckých her. Jedna výuková hodina trvá 45 minut. První plavecký způsob, který se zde vyučuje, jsou prsa.

13.7 Otázky pro rozhovor

1. Kolik let praxe máte při výuce dětí předškolního věku?
2. Jaké kvalifikace dosahujete pro tento obor?
3. Je toto první škola poskytující plavání pro děti předškolního věku, pro kterou pracujete? Když ne, kolikátá?
4. Existují v této škole nějaké požadavky na výuku, s nimiž nesouhlasíte?

13.8 Rozhovor s instruktorkou

Rozhovor proběhl rychle, protože paní instruktorce následovala další výuková hodina s dětmi. Přesto na všechny otázky ochotně odpověděla. V této škole pracuje již třetím rokem, vystudovanou má střední pedagogickou školu a má praxi v oboru plavání. Tato plavecká škola je první, ve které pracuje a je v ní spokojena.

14 Plavecká škola Jany Boubínové

14.1 Charakteristika plavecké školy

Plavecká škola Jany Boubínové provozuje svou činnost v plaveckém bazénu Eden ve Vršovicích. Nabízí výuku pro mateřské, základní i střední školy. Nabízí plavecké kurzy pro děti neplavce i zdokonalovací kurzy. Dále pak nabízí kurzy pro rodiče s dětmi od osmnácti měsíců a kondiční zdokonalovací kurz pro dospělé. Bazén

ve Vršovcích má 12 x 6 metrů, jeho hloubka je 0,5 metru v nejmělejší části a 1 metr v nejhlubší části. Teplota vody má 27 – 28 °C. Měla jsem možnost pořídít zde fotozáznamy (příloha č. 6).

14.2 Vlastní organizace výzkumu

Tuto školu jsem náhodně našla přes internet. Zaujala mě nabídka kurzů této školy a po telefonické domluvě jsem navštívila zdejší výukové hodiny.

14.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina

Na první hodině bylo přítomno 13 dětí. Po zahájení hodiny se instruktorka představila dětem. Promluvila si s učitelkami, zda vědí, které z dětí má z vody strach. Všechny děti se představily jí. Posléze je vyzvala, aby si všichni vlezli do vody. Každý z nich vlezl do vody vlastním stylem a instruktorka pozorovala jejich reakce. Vyzvala děti, ať přejdou na druhou stranu, cvik několikrát opakovaly a zrychlovaly u toho. Každé dítě dostalo plastový balónek a hnalo ho tlakem vody před sebou. Pak dostali záchranný pás a všichni po obvodu bazénu skákali z vody a snažili se co nejdéle položit na vodu. V této fázi byla instruktorka s dětmi ve vodě a všem pomáhala. Pak každý, kdo neměl strach, mohl zkusit položit se na záda. Děti cviky několikrát zopakovaly. Instruktorka se stihla podívat na všechny děti. V posledních minutách si směly děti hrát podle vlastní fantazie.

14.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina

Na hodině bylo přítomno 12 dětí. Po zahájení hodiny děti naskáčou vlastním stylem do vody a přebíhají z jedné strany na druhou. Na každé straně vždy vylezou z bazénu a opět skočí do vody. Toto děti několikrát zopakují, pak změní styl a skáčou po jedné noze. Nejprve popředu, následně pozadu. Při dalším cviku vždy vyskočí z vody a snaží se dopadnout na břicho. Pak si všechny děti zahrají hru „Spadla lžička do kafička“. Instruktorka dbá na to, aby si děti nedržely nos, a snaží se je povzbuzovat, aby potopily hlavu. Pak děti leží na vodě nejdříve na břichu, potom na zádech. Důležitá je vodorovná poloha. Když docvičí, jdou všechny děti ke kraji, polovinou těla se vyhoupnou z bazénu a cvičí prsové a kroulové nohy. Pak mohou všichni na klouzačku. Instruktorka pomáhá dětem, které mají strach. Všechny děti si nasadí záchranné pásy a

plavou po obvodu bazénu vlastním stylem. Každý si doplave pro destičku a v poloze na zádech s deskou za hlavou cvičí znakové nohy. V této fázi je instruktorka s dětmi ve vodě a pomáhá jim s nácvikem. Když děti docvičí, vrátí desky a seřadí se na skoky do vody přes velké desky. Skoky několikrát opakují a pak mají chvíli volna na vlastní hry.

14.5 Zhodnocení

Motivace při výuce dětí předškolního věku nebyla tak výrazná, přesto děti byly pro plavání zaujaté. Instruktorka měla plaveckou hodinu naplánovanou. Neobjevila se zde žádná časová prodleva. Výuková lekce byla vhodně zvolena pro děti předškolního věku. Instruktorka měla k dětem tohoto věku vztah a v mnohém jim pomáhala.

Plavecká škola Jany Boubínové má v hodnocení známku 2.

14.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku

V této škole jsou skupinky dětí větší než pět. Řazení do skupin je náhodné, většinou podle toho, jak se děti znají a s kým chtějí ve skupince být. Do této plavecké školy přichází průměrně jedno až dvě děti, které již umí plavat. Strach z vody se do prvních třech hodin projevuje u méně než pěti dětí. Výuka probíhá na hloubce i na mělčině. Využívají zde plaveckých pomůcek, například záchranných pásů, destiček či žízal. Lektor při výuce s dětmi není ve vodě. Děti spolupracují při různých hrách. Jedna výuková plavecká hodina trvá 45 minut. Jako první se děti učí plavecký způsob prsa.

14.7 Rozhovor s instruktorkou

V této škole daná instruktorka pracuje již druhým rokem. Má vystudovanou pedagogickou školu a plavání se věnuje od dětství a má v něm velké zkušenosti. Tato škola není první, pro kterou pracuje, ale zde je spokojena s podmínkami a nic by neměnila. Instruktorka pracovala ještě v jedné plavecké škole.

15 Plavecká škola Plaváček – Miluše Kopecká

15.1 Charakteristika plavecké školy

Tato škola využívá bazén v Horních Měcholupech. Bazén je nepřístupný pro veřejnost. Je přímo určený pro děti. Bazén je 6 metrů dlouhý, 3,5 metrů široký a hloubka je 1,2 metru. Teplota vody je 30 °C. Zvláštností tohoto bazénu je slaná voda vhodná pro citlivé děti a astmatiky. Výuku zde vedou zkušení pedagogičtí instruktoři. Škola Plaváček se ve svých kurzech pro předškolní děti zaměřuje na přirozený vývoj dětí, překonání bariéry strachu, plavání s plaveckými pomůckami, vodní hry a základy plaveckých způsobů. V jejich výuce převažují prvky her a relaxačních činností.

15.2 Vlastní organizace výzkumu

Tuto školu jsem náhodně vybrala přes internet. Zajímalo mě vzhled bazénu přímo koncipovaný pro děti. Po telefonické domluvě jsem bazén a jednotlivé hodiny směla navštívit.

15.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina

Při první hodině bylo přítomno šest dětí. Instruktorka si prvně promluvila s učitelkami a zjistila zvláštnosti dětí. Učitelky jsou většinou informované od rodičů a vědí, které děti již na plavání chodily. Každé dítě si nasadilo záchranný pás. Instruktorka pak děti vyzvala, aby si všechny sedly na kraj bazénu a kopaly nohama do vody. Sama si vlezla do bazénu naproti nim a sledovala, které děti mají z vody strach. Pak je po jednom vyzývala, aby si do vody vlezly a snažily se kousek samy plavat. Pokud bylo potřeba, napomáhala jim. Když už byly ve vodě všechny děti, stouply si do kroužku, položily ruce na hladinu a točily se. Pak se zastavily a vyhazovaly vodu rukama co nejvýše nad hlavu. Pak se všichni ponořili tak, aby měli pusou pod vodou a foukali bubliny. Během cvičení instruktorka přistupovala k jednotlivým dětem a v úkolech je podporovala. Když docvičili, vyndala instruktorka všechny přístupné pomůcky a dala dětem příležitost k volným hrám.

15.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina

Při této hodině bylo přítomno osm dětí. Po zahájení hodiny naházela instruktorka do bazénu několik malých plastových míčků. Děti, které měly ještě strach, si mohly vzít záchranné pásy. Úkolem dětí bylo všechny míčky přinést zpátky na kraj bazénu. Když šly pro míček, tak ve vodě skákaly do výšky, a po cestě zpátky šly pozadu. Cvik několikrát opakovaly. Každé z dětí si vybralo jeden míček a úkolem bylo přefoukat ho po hladině až na druhou stranu a zpět. Poté bylo jejich úkolem si s podporou plavecké destičky lehnout na záda. Děti po obvodu bazénu plavaly na zádech a kopaly nohama. Instruktorka byla s dětmi v bazénu a pomáhala jim. Když děti několikrát obeplavaly bazén, daly destičky na kraj bazénu a zkoušely zaplavat celý znakový způsob. Když doplávaly, vylezly všechny děti z bazénu. Instruktorka jim spojila dvě velké desky a děti přes ně postupně několikrát běhaly do vody. Pak měly chvíli čas na volné hry.

15.5 Zhodnocení

V plavecké škole Plaváček měla instruktorka hodinu pěkně motivovanou. Evidentně na tuto hodinu byla dobře připravena. Lekce byla vhodně zvolena přesně pro věk předškolních dětí. Vztah instruktorky k dětem byl osobitý.

Plavecká škola Plaváček má v hodnocení známku 2.

15.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku

V této škole děti rozdělují do skupin, kde je více než pět dětí. Děti rozdělují podle zdatnosti a věku. Do plaveckého kurzu přichází průměrně dvě děti, které již umí plavat. Strach z vody se projevuje u méně než pěti dětí. Výuka probíhá pouze na mělčině a je při ní využito plaveckých pomůcek. Instruktorka je při výuce s dětmi ve vodě, pokud to situace vyžaduje. V této škole při výuce využívají plaveckých her. Hodina trvá 30 minut a první plavecký způsob, který se děti učí, je znak.

15.7 Rozhovor s instruktorkou

V této škole daná instruktorka pracuje již třetím rokem. Má vystudovanou střední školu a prošla školením o učení plavání dětí. Tato škola je první, pro kterou pracuje, ale je zde spokojena s podmínkami a danými požadavky na vyučování.

16 Plavecká škola Plaváček – Helena Beránková

16.1 Charakteristika plavecké školy

Tato škola využívá bazén Tuchlovice, Aquapark Kolín, bazén na Vyšehradě, Pankráci a v Krči. Sama jsem měla možnost navštívit bazén v Tuchlovicích. Je menší a přizpůsoben přímo pro výuku malých dětí. Jeho velkou zvláštností je posuvné roštové dno, které umožňuje nastavit velmi rychle potřebnou hloubku. Hloubku je možno nastavit v rozmezí od 0,7 metru do 1,5 metru. Teplota vody je zde 29 °C. Instruktoroky musí mít středoškolské vzdělání, projít školením metodiky a školením první pomoci. Tato škola také přijímá studentky sportovních oborů. Měla jsem možnost pořídit zde fotozáznamy (příloha č. 7).

16.2 Vlastní organizace výzkumu

Při své pedagogické praxi jsem si zjistila, se kterou plaveckou školou daná mateřská škola spolupracuje a po domluvě s paní učitelkou i instruktorkami v bazénu jsem spolu s dětmi navštívila hodiny plavání.

16.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina

Když přijdou všechny děti do bazénu, posadí se na židličky a instruktorky si v první fázi promluví s učitelkami, které jim řeknou, které děti mají strach z vody a které děti již na plavání chodily. Podle toho se děti zařadí do dvou skupin a zbytek se rozdělí na půlku do dalších dvou skupin. Děti si sednou na kraj bazénu a lehce kopají nohama do vody. Instruktoroka je přitom již s nimi ve vodě. Pak se všichni postupně snaží seskočit do vody. Kdo má strach, tomu dává instruktorka dopomoc. Když jsou všichni ve vodě, chytí se za ruce a pomalu se točí v kruhu. Postupně několikrát střídají strany. Pak se rozpojí a vytvoří řetěz. Všichni společně chodí od jednoho kraje bazénu k druhému. V další fázi všichni utvoří dlouhého hada a různě chodí po bazénu. Během hodiny si instruktorky předávají děti z jednotlivých družstev podle toho, jak reagují na vodu. Podle slov hlavní instruktorky se děti rozdělí maximálně do druhé vyučovací hodiny.

16.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina

Při této hodině bylo v bazénu přítomno kolem třiceti dětí. Každá z instruktorek zvedne obrázek se zvířátkem a děti se podle toho ke své instruktorce řadí. Ve skupině neplavců bylo přítomno osm dětí. Prvně si všichni sedli na kraj bazénu a kopali do vody. Pak do bazénu seskočili a ponořovali se v něm. Důležité bylo ponořit při tom hlavu. Následně se seřadili ke kraji bazénu a společně chodili na druhou stranu a přitom dělali rukama „mlýnek“. Jako další chodili pozadu. Pak si každé z dětí došlo pro podložku ve tvaru človička, na kterou se položilo a na druhou stranu plavalo pomocí kraulových nohou. Cvik několikrát opakovaly. Pak se na podložku položily zády a plavaly znakovýma nohama. Instruktorka jim přitom pomáhala a po dvojicích je za podložku tahala na druhou stranu bazénu. Zpátky pak děti plavaly opět kraulové nohy. Při dalším úkolu dostalo každé dítě žízalu, kterou si dalo mezi nohy a skákalo s ní po bazénu. Pak mohlo vylézt z bazénu. Všichni se seřadili na kraji a instruktorka zůstala ve vodě. Přibližně metr před každým dítětem držela ve vzduchu žízalu a děti se jí měly při skoku dotknout. Když cvik několikrát zopakovaly, měly čas na volné hry.

16.5 Zhodnocení

Motivace byla v obou hodinách velmi vhodně zvolena. Instruktorky v této škole jsou na své hodiny velmi dobře připraveny. Po každé hodině zaznamenávají do připraveného archu, co s dětmi probraly, aby měli ostatní přehled, co už děti všechno umí. Lekce byly vedeny přiměřeně k věku dětem. Vztah instruktorek k dětem v této škole je výborný. Skoro po celou dobu lekce byly instruktorky přítomny ve vodě s dětmi.

Plavecká škola Plaváček má v hodnocení známku 1.

16.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku

V této plavecké škole rozdělují děti do čtyř skupin. Skupiny jsou z pěti a více dětí. Při první hodině si instruktorky děti rozdělují podle zdatnosti. Když děti přichází do této školy, přibližně tři v jedné hodině mají strach z vody. Děti se v této škole učí plavat pouze na mělčině. Při výuce je využito plaveckých pomůcek jako například záchranné pásy, destičky, kruhy, žízaly apod. Instruktorky jsou po celou dobu s dětmi

ve vodě. Je zde ve velké míře využíváno plaveckých her. Jedna výuková hodina trvá 45 minut. První plavecký způsob, který se zde děti naučí, jsou prsa.

16.7 Rozhovor s instruktorkou

V této škole daná instruktorka pracuje již čtvrtým rokem. Má vystudovanou střední školu a prošla školením o učení plavání dětí a metodikou her a výuky plavání dětí v předškolním věku. Tato škola je první, pro kterou pracuje, ale zde je spokojena s podmínkami a danými požadavky na vyučování.

17 Club Junior

17.1 Charakteristika plavecké školy

Škola Junior Club využívá šest bazénů různých velikostí a hloubek. Navštívila jsem hodinu konanou v bazénu na Výstavišti. Bazén má nejhlubší část 3,8 metru a v nejmělké části 1,2 metru. Teplota vody se pohybuje kolem 26 – 27 °C. V této škole plavou děti již od 6 měsíců až do dospělosti. Plavecké hodiny vedou zkušené instruktoři, většinou absolventi FTVS UK.

17.2 Vlastní organizace výzkumu

Plaveckou školu jsem náhodně vybrala přes internet. Požadavkem pro mě byla výuka dětí v předškolním věku, čemuž tato škola vyhovovala.

17.3 Pozorování plavecké výuky – 1. hodina

Při první plavecké hodině se děti schází v bazénu. Všem postupně nandají instruktorky záchranné pásy a všichni se seřadí u kraje bazénu. Instruktorky děti vyzvou, aby vlezly do vody. Podle výrazu jejich obličeje, stylu skoku nebo jak do vody vlezou, poznají, jak dítě na vodu reaguje a jak je ve vodě zdatné. V této škole většinou plavou předškoláci, kteří již prošli kurzem plavání s rodiči a plavání kojenců. Instruktorky proto většinu dětí znají a již je pro ně snadnější zařadit je do skupin. Dítě je možno v průběhu roku individuálně přesunout do jiné skupiny, pokud je to početně

možné. Po rozřazení dětí do skupin zbyl ještě krátký čas pro hry. V prostřední skupině si děti hrají hru „Spadla lžička do kafička, udělala bum“ a hry s míčem.

17.4 Pozorování plavecké výuky – 5. hodina

Při své druhé návštěvě jsem pozorovala jednu ze čtyř skupinek. Skupinky byly rozděleny na šířku bazénu. V pozorované skupince bylo přítomno šest dětí. Po začátku hodiny děti vlezly vlastním stylem do vody, chytly se kraje bazénu a pomocí tahů rukou dělaly odpichy do výšky. V první části bez ponoření hlavy, v druhé již s ponořením. Cvik několikrát opakovaly. Pak se několikrát do vody vydýchaly. Všechny děti vylezly z vody a instruktorka jim postupně nandala záchranné pásy. S nimi pak děti ve vodě dělaly „tanečky“. Různé pohyby dle vlastní iniciativy. Děti se přitom mohly či nemusely držet kraje bazénu. Po skončení aktivity cvičitelka u kraje bazénu přidržela žížalu do tvaru mostu a děti ji postupně proplavávaly. Plavaly prsové ruce a kroulové nohy. Tento cvik několikrát opakovaly. Následně instruktorka dětem otočila pásy molitanem dopředu. Děti, které to zvládly samy, nemusely žádat o pomoc. Když měly záchranné pásy otočené, všichni postupně skákali do vody, aby se jim ponořila i hlava. Pak podplavávali most v poloze na zádech. Ruce měli dané na bříšku a pohybovali se pomocí znakových nohou. Cvik opět několikrát opakovali. V posledních minutách hodiny instruktorka dala dětem k dispozici míčky a plastové hračky a děti si mohly pár minut samovolně hrát.

17.5 Zhodnocení

Motivace byla dobře zvolena, děti samy měly velkou chuť jít do vody. Instruktorky byly v obou případech na hodinu dobře připraveny. Lekce byla vhodně zvolena věku dětem. Instruktorka k dětem přistupovala mile a ochotně.

Plavecká škola Junior Club dostala v hodnocení známku 2.

17.6 Dotazníkové šetření pro hlavní instruktorku

V této plavecké škole rozdělují děti do skupin maximálně do deseti dětí. Skupinky vytvářejí podle zdatnosti dětí. V každé hodině již při příchodu umí plavat průměrně tři děti. Strach z vody se pak objevuje do prvních třech hodin u méně než pěti dětí. V jednom bazénu se na hodině nachází kolem třiceti dětí. Výuka předškoláků

v této škole je organizována na hloubce i na mělčině, pokud je to možné. Při výuce se používají plavecké pomůcky, jako například záchranné pásy, destičky, žížaly apod. Když to situace vyžaduje, je instruktor ve vodě s dětmi. V hodinách instruktoři využívají plaveckých her. Jedna výuková hodina trvá čtyřicet pět minut. První učený plavecký způsob jsou prsa, ale je využíváno i prvků ostatních plaveckých způsobů.

17.7 Rozhovor s instruktorkou

Instruktorka v této škole pracuje prvním rokem. Studuje na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Tato škola je první, pro kterou pracuje, ale je zde spokojena s podmínkami a danými požadavky na vyučování.

18 Porovnání plaveckých škol

Při jednotlivých otázkách v pozorovaných pěti školách jsem byla s hlavní instruktorkou v kontaktu a podávala jí pomocné informace. Na každou otázku mohli mít instruktoři několik možných odpovědí.

S dalšími pěti plaveckými společnostmi jsem se spojila telefonicky. Byly to: Plavecká škola při gymnáziu J. Heyrovského, plavecká škola Kenny, plavecká škola Tedo, plavecká škola DSk Harmony – Motýlek a plavecká škola Sára.

- Rozdělujete děti do skupin?

ano	ne
9	1

Devět z deseti plaveckých škol rozděluje děti na jednom bazénu do skupin vedených jedním instruktorem.

- Kolik dětí je v jedné plavecké skupině vedené jedním lektorem?

1 – 2 děti	3 děti	4 děti	5 dětí	více než 5 dětí
0	0	0	0	10

Deset z deseti plaveckých škol má v jedné skupince více než pět dětí, přestože pro skupinu naprostých začátečníků se doporučuje mít ve skupině na jednoho instruktora maximálně pět dětí.

- Podle čeho děti řadíte do skupin?

podle výšky	podle zdatnosti	podle věku	jiné
0	8	2	1

Osm z deseti plaveckých škol řadí děti do skupin podle zdatnosti, dvě školy dle věku a jedna i jiným způsobem. Škola, která označila variantu „jiným způsobem“, pak děti řadí také podle toho, zda jsou děti kamarádi, či sourozenci a výslovně si přejí být spolu ve skupině.

- Při kolika dětech otvíráte kurz?

více než 10 dětí	více než 15 dětí	více než 20 dětí
9	0	1

Devět z deseti plaveckých škol otevírá plavecký kurz již při deseti a více dětech, jedna pak při dvaceti a více dětech.

- Kolik dětí přichází do plavecké školy a již umí plavat (v jednom kurzu)?

Termínem plavat je myšleno, že se dítě nebojí ponořit hlavu pod vodu, umí splývat a vlastním stylem či náznaky některého z plaveckých způsobů se umí pohybovat po hladině.

Číslo je pouze přibližné, protože se nedá přesně určit.

1 dítě	2 děti	3 děti	více než 3 děti
1	4	5	0

V pěti plaveckých školách umí již plavat přibližně tři děti, ve čtyřech plaveckých školách pak dvě děti a v jedné plavecké škole pouze jedno dítě. Často je to způsobeno

tím, že dítě navštěvovalo kurz již před rokem (odklad školní docházky, plavání s rodiči).

- U kolika dětí v začátečním kurzu se objevuje strach z vody? (1. – 3. hodinu)

Číslo je pouze přibližné, protože se nedá přesně určit.

méně než u 5 dětí	u 6 – 7 dětí	u 8 – 10 dětí	více než u 10 dětí
8	1	1	0

V osmi plaveckých školách se objevuje strach z vody přibližně u méně než pěti dětí. V jedné škole pak přibližně u šesti až sedmi dětí a v další asi u osmi až deseti dětí. Každá ze škol uvedla, že se s těmito dětmi snaží pracovat individuálně, aby nenarušovala kontinuitu výuky ostatních.

- 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
0	4	1	2	3

Ve čtyřech plaveckých školách se na jednom bazénu učí deset až dvacet dětí. V jedné ze škol se v bazénu učí dvacet jedna až dvacet pět dětí. Ve dvou dalších školách se v jednom bazénu učí dvacet šest až třicet dětí a v posledních třech se učí více než třicet dětí.

- Pracujete se začátečníky pouze na mělčině, nebo i v hloubce?

pouze na mělčině	pouze v hloubce	kombinujeme oboje
4	2	4

Ve čtyřech z deseti dotazovaných plaveckých škol se děti vyučují pouze na mělčině, ve dvou pouze na hloubce a ve zbylých čtyřech plaveckých školách se ve výuce kombinuje oboje.

- Využíváte k výuce plaveckých pomůcek?

ano	ne
10	0

Ve všech dotázaných školách se při výuce využívá plaveckých pomůcek.

- Kterých plaveckých pomůcek využíváte?

záchranné pásy	destičky	křídélka	velké desky	žížaly	jiné
10	10	4	10	9	10

Většina dotázaných škol má výběr plaveckých pomůcek velmi široký. Všech deset plaveckých škol využívá při výuce záchranných pásů, destiček, velkých desek a jiných pomůcek. V devíti školách využívají při výuce žížal a ve čtyřech křídélek. Mezi jiné pozorované pomůcky patřila například deska ve tvaru panáka, plastové rybičky, míčky, konvičky, hrnečky apod.

- Je lektor při výuce s dětmi ve vodě?

ano	ne
8	2

V osmi z deseti dotázaných plaveckých škol je lektor při výuce s dětmi ve vodě. Ve zbylých dvou pak na souši.

- Učí se děti pouze samostatně, nebo spolupracují a dávají si dopomoc?
Dopomoc je myšlena i kontaktem dětí při hrách.

samostatně	spolupráce dětí
1	9

V devíti školách si děti při učení pomáhají, v jedné ze škol pak dělají vše samostatně.

- Učíte děti koukat pod vodou?

ano	ne
10	0

Všech deset škol učí děti koukat pod vodou.

- Požadujete u dětí plavecké brýle a čepice?

pouze čepice	pouze brýle	oboje	děti nemusí mít ani jedno
0	0	1	9

V devíti z deseti plaveckých škol děti nemusí mít při výuce plavecké brýle ani čepice. V jedné pak musí mít při výuce oboje. Jedna z plaveckých škol dokonce čepice zakazuje, kvůli stresu a špatnému sluchovému vnímání.

- Využíváte při výuce plaveckých her?

ano	ne
10	0

Všech deset dotázaných škol využívá při výuce plaveckých her.

- Jak dlouhá je u vás jedna plavecká hodina?

méně než 45 minut	45 minut	45-60 minut	60 minut	více než 60 minut
2	8	0	0	0

Ve dvou plaveckých školách trvá jedna hodina méně než čtyřicet pět minut. Ve zbylých osmi plaveckých školách trvá čtyřicet pět minut. V každé pozorované hodině však děti ke konci výuky dostaly prostor pro volné hry.

- Kterým plaveckým způsobem začínáte?

prsa	kraul	znak
7	0	3

V sedmi z deseti dotázaných škol byl prokázán jako první výukový způsob prsa. V ostatních třech je prvním způsobem znak.

19 Zhodnocení pozorování

Každá z plaveckých škol byla hodnocena podle daných kritérií. Danými kritérii byly: vhodně zvolená motivace, připravenost instruktorky na hodinu, přiměřenost dané lekce dětem předškolního věku a osobní vztah instruktorky k dětem tohoto věku.

Hodnoceno bylo pět náhodně zvolených pozorovaných plaveckých škol. V hodnocení známku „3“ dostala pouze plavecká škola Pulec. Tuto školu jsem takto zhodnotila hlavně z důvodu velmi neosobního chování instruktorky k dětem. Lekce byla jinak velmi pěkně připravena. Díky tomuto faktoru však ztratila na hodnotě.

Známku „2“ dostala plavecká škola Jany Boubínové a plavecká škola Plaváček (Miluše Kopecká). V obou školách byla hodina dobře zorganizována, lekce byla pro děti vhodná, motivace dobře zvolená a každá z instruktorek měla k dětem osobitý vztah. Ovšem nebylo na dětech vidět opravdu velké nadšení.

Plavecká škola Plaváček (Helena Beránková) jako jediná dostala známku „1“. Jednotlivé lekce v této škole byly výborně zvoleny pro děti tohoto věku. Každá z instruktorek byla s dětmi po celou hodinu přítomna ve vodě. Z výrazu dětí bylo vidět, že je plavání opravdu velmi baví. V celém bazénu vládla velmi příjemná atmosféra.

20 Zhodnocení rozhovorů

Rozhovory jsem vedla s jednotlivými instruktorkami pozorovaných hodin. Ani jedna z nich nebyla hlavní instruktorkou dané školy.

Nejdelší praxi měla instruktorka z plavecké školy Plaváček (Helena Beránková), a to čtyři roky. Tři roky praxe v oboru měly instruktorky z plavecké školy Pulec a Plaváček (Miluše Kopecká). Nejkratší dobu v oboru pak byla instruktorka v plavecké škole Club Junior, a to jeden rok.

Největší požadavky na vzdělání jsem zaznamenala u plaveckých škol Plaváček (Miluše Kopecká), u které měla instruktorka střední vzdělání a prošla školením a Plaváček (Helena Beránková), kde měla instruktorka také střední školu, prošla školením z první pomoci a průběžně se vzdělávala v metodice výuky. V plavecké škole Pulec měla instruktorka střední pedagogické vzdělání a vlastní praxi v oboru. V plavecké škole Jany Boubínové měla instruktorka střední vzdělání a již praxi v oboru. V plavecké škole Club Junior pracuje instruktorka, která je studentkou FTVS.

Za dobu své praxe změnila pracovní místo pouze instruktorka z plavecké školy Jany Boubínové, která předtím pracovala ještě v jedné plavecké škole. Instruktorky z ostatních plaveckých škol na svém místě setrvávají a je to jejich první pracovní místo v oboru.

Instruktorky ze všech plaveckých škol jsou na svém pracovišti spokojeny. Všechny školy jim dávají dostatek prostoru pro vlastní realizaci a ony se přitom nestřetnou s omezením ze strany školy.

21 Diskuze

H1: Odpověď na hypotézu vyplynula z rozhovoru z hlavní instruktorkou a z pozorování plaveckých hodin. Všech deset škol, tedy 100% uvádí, že většina předškolních dětí jsou v plavání začátečníci.

Hypotéza se potvrdila.

H2: Čtyři z deseti dotazovaných škol vyučují předškolní děti plavání pouze na mělčině. Další čtyři školy pak výuku kombinují na hloubce i na mělčině. Výuka plavání předškolních dětí je tedy z velké části organizována na mělčině.

Hypotéza se potvrdila.

H3: Výsledek této hypotézy jsem zjišťovala z dotazníkového šetření. Všechny deset dotázaných plaveckých škol využívá při výuce plaveckých destiček. Stejně tak ale využívá i mnohé jiné. Nelze tedy přesně určit, zda je jich při výuce využíváno nejčastěji.

Hypotéza se nepotvrdila.

H4: Tuto hypotézu jsem zjišťovala z dotazníkového šetření. V osmi z deseti plaveckých škol trvá výuková hodina plavání pro předškolní děti 45 minut.

Hypotéza se potvrdila.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit a porovnat jakým způsobem a pomocí jakých prostředků vyučují v dnešní době plavecké školy plavání dětí v předškolním věku.

Tohoto cíle se mi podařilo dosáhnout prostřednictvím dotazníkovému šetření a pozorování, které jsem prováděla na deseti náhodně vybraných plaveckých školách.

Jelikož soubor neobsahoval všechny plavecké školy, nelze vyvodit jednoznačné závěry a nemůžeme je použít v celorepublikovém měřítku.

Z výzkumu vyplynulo, že většina dětí předškolního věku jsou v plavání začátečníci. Přestože některé ze škol děti dělí na skupiny plavců, poloplavců a neplavců, můžeme je všechny považovat za neplavce schopnější a méně schopné. Děti pak podle toho také do skupin dělí. Skupinky pak všechny dotazované školy mají o počtu pěti a více dětí. Osobně mi to přijde alarmující, protože z pozorování jsem zjistila, že ve skupince je většinou kolem sedmi až jedenácti dětí. V takovém počtu potom musí být pro instruktora mnohem těžší přistupovat k dětem individuálně a všem se jim precizně věnovat.

Ukázalo se, že většina plaveckých škol vyučuje předškolní děti plavání na mělčině. Čtyři ze škol výuku dětí kombinují na hloubce i na mělčině. Domnívám se, že kombinací hloubky a mělčiny u dítěte dosáhneme nejlepšího výsledku. Pokud dítě necítí pevnou zem pod nohama je pro něj přirozenější začít plavat, než když má tendenci opěrného pevného bodu. Zároveň je mělčina dobrá pro seznamování s vodou a učení základních pohybů plaveckých způsobů. Mělčina by pak podle mého názoru měla být taková, aby dětem voda dosahovala přibližně do pasu.

Jsem přesvědčena, že instruktor by měl být s dětmi předškolního věku ve vodě pokaždé, když je to možné. Je jim pak lepším vzorem a děti se mohou mnohem lépe učit nápodobou, než když instruktor pouze stojí na břehu a dává slovní informaci s ukázkou. Pokud je instruktor s dětmi ve vodě, i ony mají pak mnohem méně strachu, protože je jim instruktor nablízku.

Bylo zjištěno, že všechny zkoumané plavecké školy ke své výuce používají plaveckých pomůcek. Možnosti dětských plaveckých pomůcek jsou opravdu velké. V každé škole byly použity záchranné pásy, destičky, velké molitanové desky, žížaly a molitanové kroužky na ruce. Ve volné hře dětí jsem upozorovala, že děti si oblíbou rády hrají s míčky a hračkami, co se udrží na hladině. Rády si také hrají s konývkami a hrnečky, kdy vodu přelévají a hrají si s ní.

Výzkum ukázal, že osm z deseti dotazovaných plaveckých škol má výukovou hodinu dlouhou 45 minut. Takto dlouhá hodina je pro děti velmi náročná na soustředění. Proto pozorované plavecké školy vždy na konci hodiny zařazují volné hry pro děti. V těchto minutách si děti smí hrát se všemi přístupnými pomůckami dané školy. Pokud má škola například skluzavku, mohou ji použít pouze za přítomnosti instruktora. Volné hry dětí trvají od 5 – 15 minut.

Pozorování prokázalo, že velmi podstatnou součástí hodiny je osobnost instruktorky a její vztah k dětem. I přes dobře zpracovanou hodinu, dobře zvolenou motivaci a přiměřenou náročnost požadovaných dovedností, hraje tato složka důležitou část.

Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na zpracování problematiky plavání dětí předškolního věku. Ve své bakalářské práci jsem chtěla zjistit formu a způsob vedení hodiny ve vybraných plaveckých školách. Bakalářská práce byla dále zaměřena na porovnání výuky jednotlivých škol a zjištění jejich materiálního zázemí. Byly stanovené úkoly a cíl práce.

Vyhodnocením získaných výsledků byly potvrzeny či vyvráceny hypotézy. Všechny výsledky byly shrnuty v závěru diskuze, kde jsem se snažila zachytit nejdůležitější fakta.

Seznam literatury

1. BACUS, Anne, *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*, Lucie Hučínová, Praha: Portál, 2004, 174 s. ISBN 80-7178-862-7
2. BĚLKOVÁ, Taťána, *Didaktika plavecké výuky*, Praha: Universita Karlova, 1994, 105 s. ISBN 80-7066-837-7
3. ČECHOVSKÁ, Irena, *Plavání dětí s rodiči*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2007, 132 s. ISBN 978-80-247-1635-0
4. ČECHOVSKÁ, Irena, MILER, Tomáš, *Plavání*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2001, 132 s. ISBN 80-247-90-49-1
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana, *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*, Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2000, 96 s. ISBN 80-7290-005-6
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana, *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*, Praha:Portál, 2002, 144 s. ISBN 80-7178-693-4
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana, *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, Praha:Olympia, 2001, 128 s. ISBN 80-7033-313-8
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana, MICHALOVÁ, Zdeňka, *Využití psychomotoriky ve škole*, Praha:Universita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2004, 79 s. ISBN 80-7290-157-5
9. DOBRÝ, Lubomír, *Didaktika sportovních her*, Praha:Státní pedagogické nakladatelství, 1988, 191 s. ISBN 29 087/75-31
10. HOCH, Miroslav, *Učte děti plavat*, Praha: Olympia, 1991, 103 s. ISBN 80-7033-055-4
11. HELUS, Zdeněk, *Vyznat se v dětech*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 216 s. ISBN 4-31-23/2

12. CHOUTKA, Miroslav, *Teorie a didaktika sportu*, Praha:Státní pedagogické nakladatelství, 1976, 184 s. ISBN 14-686-76
13. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, Úspěšnost dívek a chlapců předškolního věku v přípravné výuce plavání, *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2001, roč. 67, č. 3, s. 41-45
14. PÉDROLETTI, Michel, *Od šplouchání k plavání: Jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*, Daniela Šimková, Praha: Portál, 2007, 115, s. ISBN 978-80-7367-205-8
15. PLÍVA, Miroslav a kol., *Didaktika tělesné výchovy*, Praha:Karolinum, 1991, 111 s. ISBN 80-7066-416-9
16. RESCH, Johann, KUNTNER, Erich, *Jak se neutopit: Učíme se plavat hrou a vesele*, Martina Ungrová, Bohumil Kubánek, Olomouc: Hanex, 1997, 70, s. ISBN 80-85783-18-5
17. ŘÍČAN, Pavel, VÁGNEROVÁ, Marie a spolupracovníci, *Dětská klinická psychologie*, 1. vyd., Praha: Avicenum, 1991, 360 s. ISBN 80-201-0131-4
18. SMOLÍKOVÁ, Kateřina, aj., *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*, Praha: Tauris, 2006, s. 48, ISBN 80-87000-00-5
19. SÝKORA, František, KOSTKOVÁ, Jarmila, *Didaktika tělesné výchovy*, Praha:Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 216 s. ISBN 9394/8323
20. ŠTORKÁN, Rudolf, *Plování od základů k závodní technice*, Praha: Melantrich, 1941, 102

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









