

## **X SEZNAM PŘÍLOH**

- Příloha 1** Přehled činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností
- Příloha 2** Znění dotazníku
- Příloha 3** Překážkové dráhy
- Příloha 4** Fotodokumentace souboru průpravných cvičení na suchu, které probíhaly v MŠ
- Příloha 5** Souhlas rodičů s uveřejněním křestních jmen dětí a fotografií do bakalářské práce

## Příloha 1:

### Přehled činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Tab. 7 Hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

(Čechovská, Miler, 2008)

Potopení hlavy	Hodnocení
<ul style="list-style-type: none"> <li>provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>provedené rychle, bez výdrže</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>neúplné potopení hlavy (oči, nebo uši zůstávají nad hladinou)</li> </ul>	1 bod
<b>Otevřené oči pod hladinou (bez plaveckých brýlí)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>rychlé otevření očí, chybná odpověď</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>potopení bez zrakové kontroly</li> </ul>	1 bod
<b>Výdech do vody</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>prohloubený úplný výdech, provedení zvolna</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>výdech do vody provedený rychle</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>pouze částečný výdech</li> </ul>	1 bod
<b>Hvězdice v poloze na prsou</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>cvičení provedené bez výdrže</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>cvičení neprovedené správně nebo vůbec</li> </ul>	1 bod
<b>Hvězdice v poloze na zádech</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>cvičení provedené bez výdrže</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>cvičení neprovedené správně, nebo vůbec</li> </ul>	1 bod
<b>„Kotoul“ ve vodě</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>provedené salto vpřed s drobnými nedostatky</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>provedené neúplné přetočení</li> </ul>	1 bod
<b>Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>vynesení dvou předmětů</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>vynesení pouze jednoho předmětu</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>vynesení předmětu nebylo úspěšné</li> </ul>	1 bod
<b>Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“)</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>pád (skok) z podřepu „po nohou“</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem</li> </ul>	1 bod
<b>Vznášení se ve vodě</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>výdrž ve vznášení více jak 1 min</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>výdrž ve vznášení více jak 30 s</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>výdrž ve vznášení méně jak 30 s</li> </ul>	1 bod
<b>Splývání na prsou</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m</li> </ul>	3 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>odraz od stěny a splývání více jak 2 m</li> </ul>	2 body
<ul style="list-style-type: none"> <li>odraz od stěny a splývání bez výdrže</li> </ul>	1 bod

30 – 25 bodů

velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností

24 – 16 bodů

pokročilý začátečník

Méně jak 16 bodů

úplný začátečník

## Příloha 2:

### Znění dotazníku

#### Dotazník pro rodiče

V rámci sledování problematiky současné plavecké výuky předškolních dětí z různých sociálních skupin Vás oslovujeme k vyplnění dotazníku, který monitoruje připravenost a zkušenosti dětí s vodou a vodním prostředím jako výchozího stavu pro zahájení přípravné plavecké výuky. Děkujeme za spolupráci.

U jednotlivých položek prosíme o zaškrtnutí volené odpovědi , v případě možnosti otevřené odpovědi o formulaci krátkého sdělení.

1) Věk Vašeho dítěte, které se zapojí do „předplavecké“ plavecké výuky: .....

2) Pohlaví dítěte:

CHLAPEC	<input type="checkbox"/>	DÍVKA	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	-------	--------------------------

3) Doma se dítě myje v rámci osobní hygieny

- koupe ve vaně	ANO	<input type="checkbox"/>	NE	<input type="checkbox"/>
- sprchuje	ANO	<input type="checkbox"/>	NE	<input type="checkbox"/>
- jiný způsob mytí	Uveďte:			

4) V jakém týdenním režimu je realizován uvedený způsob mytí?

1X TÝDNĚ	<input type="checkbox"/>	2X TÝDNĚ	<input type="checkbox"/>	VÍCEKRÁT - NEPRAVIDELNĚ	<input type="checkbox"/>	DENNĚ	<input type="checkbox"/>
-------------	--------------------------	-------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	-------	--------------------------

5) Mytí hlavy (vlasů) vnímá Vaše dítě

BEZ PROJEVŮ NELIBOSTI	<input type="checkbox"/>	S ČÁSTEČNÝMI PROJEVY NELIBOSTI	<input type="checkbox"/>	S VELKÝMI PROJEVY NELIBOSTI - ODMÍTÁ	<input type="checkbox"/>
-----------------------------	--------------------------	--------------------------------------	--------------------------	---	--------------------------

6) Chodíte, chodili jste s dítětem již plavat (koupat se) soukromě?

ANO	<input type="checkbox"/>	NE	<input type="checkbox"/>
-----	--------------------------	----	--------------------------

Pokud ANO, kam?

PLAVECKÝ AREÁL	<input type="checkbox"/>	OTEVŘENÉ KOUPALIŠTĚ	<input type="checkbox"/>	AQUAPARK	<input type="checkbox"/>	PŘÍRODNÍ VODA - ŘEKA, RYBNÍK, PŘEHRADA	<input type="checkbox"/>
-------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	----------	--------------------------	--	--------------------------

Jiné: (uveďte) .....

7) Chodilo vaše, dítě již plavat organizovaně (v rámci kurzů plavání)?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud ANO, kolikrát? .....

8) Bojí se vaše dítě vody?

ANO		TROCHU	8	NE	
-----	--	--------	---	----	--

9) Máte nějaké informace o plavecké výuce?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud ANO, z jakých zdrojů?

televize, tisk		propagace plavecké školy		od jiných rodičů		z literatury		z osobní zkušenosti	
-------------------	--	--------------------------------	--	---------------------	--	--------------	--	------------------------	--

Jiné: (uved'te) .....

10) Myslíte si, že je důležité, aby se Vaše dítě naučilo plavat?

ANO		NE		NEVÍM	
-----	--	----	--	-------	--

11) Máte strach zapojit své dítě do „předplavecké“ výuky?

ANO		NE		NEVÍM	
-----	--	----	--	-------	--

Pokud ano, napište jaký: .....

12) Viděl/a jste někdy vaši učitelku MŠ při práci s dětmi v „předplavecké“ výuce plavání?

ANO		NE		VIDEO	
-----	--	----	--	-------	--

13) Máte důvěru k osobě, která bude realizovat „předplaveckou“ výuku s vaším dítětem?

ANO		NE		ČÁSTEČNĚ	
-----	--	----	--	----------	--

14) Máte strach, že se vaše dítě zraní v průběhu lekcí „předplavecké výuky“?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud ano, napište proč: .....

15) Myslíte si, že učitelka MŠ bude dostatečně dbát na prevenci úrazů v průběhu „předplavecké“ výuky?

ANO		NE	
-----	--	----	--

16) Co očekáváte od tohoto kurzu? Sdělte vaše očekávání:

.....

17) Máte zájem se pasivně zúčastnit „předplavecké“ výuky

ANO		NE	
-----	--	----	--

18) Navštěvuje vaše dítě jiné řízené pohybové aktivity?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud ano, napište jaké: .....

19) Finanční dostupnost organizované předplavecké výuky - plavecká škola

ANO		NE	
-----	--	----	--

20) Finanční dostupnost organizované výuky při MŠ

ANO		NE	
-----	--	----	--

**Identifikační údaje:**

a) jste...

MUŽ		ŽENA	
-----	--	------	--

b) věk

do 25 let		26-30 let		31-35 let		36-40 let		nad 40 let	
-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	------------	--

c) Vaše rodina je

ÚPLNÁ		NEÚPLNÁ	
-------	--	---------	--

d) Kolik je dětí v rodině?

1		2		3		4		více	
---	--	---	--	---	--	---	--	------	--

e) Umíte plavat?

ANO		NE		TROCHU	
-----	--	----	--	--------	--

## Příloha 3:

### Příklady překážkových drah

(Fotografie z překážkové dráhy - seznámení s vodou obr. 13, 14, 15, 16, 17)

#### 1) Překážková dráha – seznámení s vodou

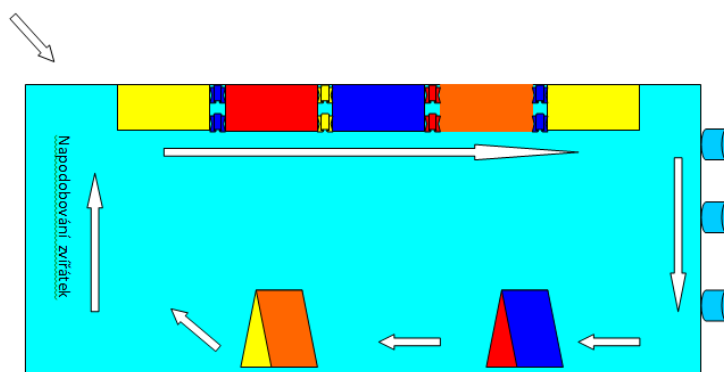
- časová dotace 5- 10 minut
- pomůcky: plavecké pontony, plavecké pásy, kelímky
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

*Cíl:*

- odstranění bázně, orientace v prostoru, odvaha

*Popis:*

- prolézání domečků – svázané 3 plavecké pontony
- polévání hlavy
- lezení ve vzporu klečmo po plaveckých pontonech
- první alternativa – napodobování zvířátek, druhá alternativa – zdobení bazénu Donalepkami



**Obr. 29 Překážková dráha – Seznámení s vodou**

## 2) Překážková dráha – dýchání (obr 26)

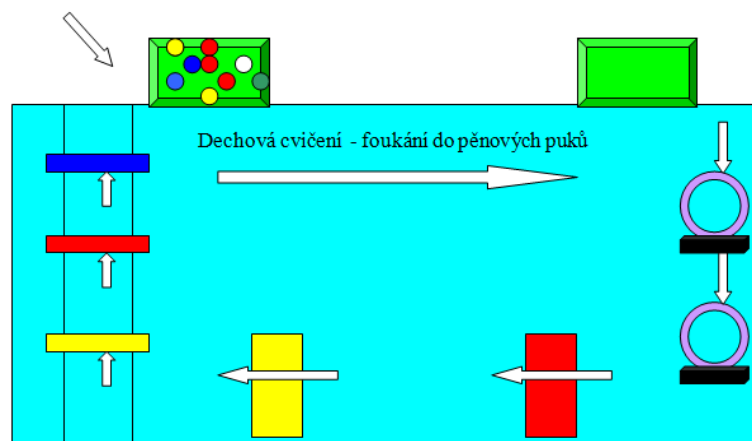
- časová dotace 5 - 10 minut
- pomůcky: pěnové puky, obruče, plavecké pontony, nadlehčovací hranoly, hadice
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

*Cíl:*

- pravidelné vydechování do vody, zlepšování kapacity plic

*Popis:*

- foukání do pěnových puků při chůzi
- procházení obručí v podřepu s výdechy do vody
- přelézání přes pontony
- procházení pod nadlehčovacími hranoly s výdechy do vody



**Obr. 26 Překážková dráha – Dýchání**

### 3) Překážková dráha – splývání (obr. 27)

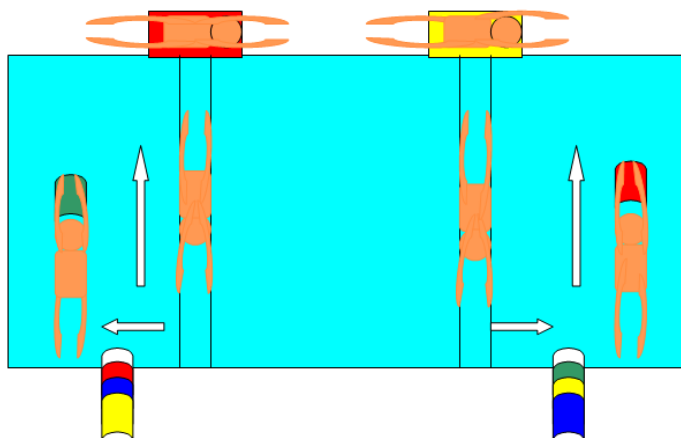
- časová dotace 5 - 10 minut
- pomůcky: hadice, plavecké pontony, plovák Dena
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

*Cíl:*

- poznávání vztlaku vody, odvaha, pozornost

*Popis:*

- dvě družstva po pěti, válení sudů – setrvání v poloze znak nebo prsa, počítání do pěti
- ručkování po hadici na dva nádechy, podlezení hadice, 3x nádech + výdech do vody
- splývání s odrazem od stěny s plovákem Dona, nebo bez plováku.



**Obr. 27 Překážková dráha - Splývání**



#### 4) Překážková dráha – orientace pod hladinou (obr. 28)

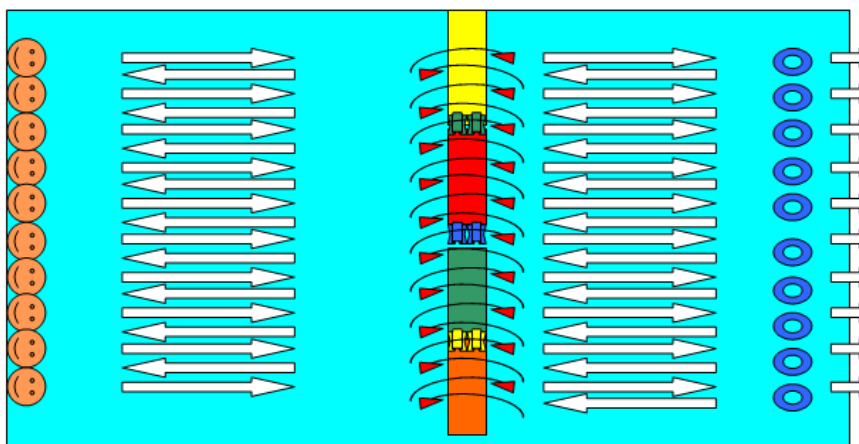
- časová dotace 5 - 10 minut
- pomůcky: píšťalka, posilovací kroužky, plavecké pontony
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

#### *Cíl:*

- orientace, odvaha, procvičování plaveckého dýchání a otevření očí pod hladinou vody, cvičení obratnosti

#### *Popis:*

- na signál vyběhají děti od mety, přelézají plavecké pontony, běh k metě, nádech, výlov jednoho posilovacího kroužku – položení na okraj bazénu
- zpět - běh, přelézání plaveckých pontonů, běh k metě, vydýchání



**Obr. 28 Překážková dráha – orientace pod vodou**

### 5) Překážková dráha – skoky a pády (obr. 29)

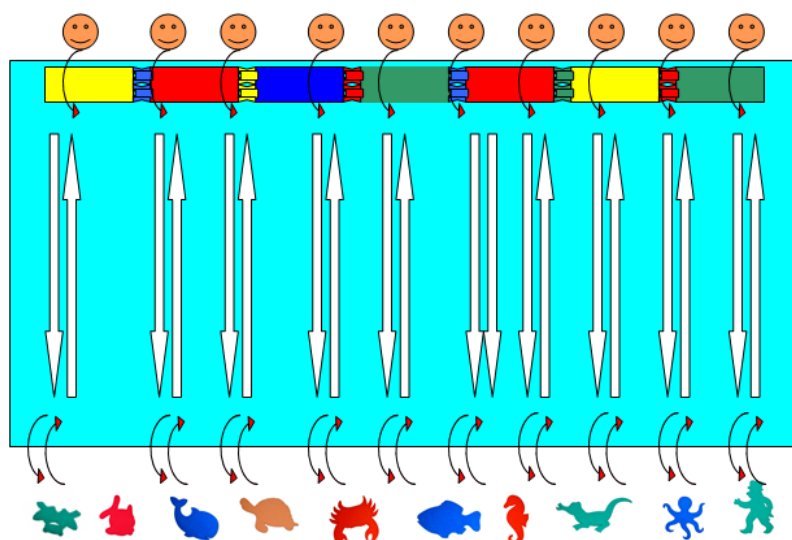
- časová dotace – 5 až 10 min
- pomůcky: píšťalka, plavecké pontony, Denalepky – vodní svět
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

*Cíl:*

- skoky do vody, samostatný pohyb ve vodě, odvaha, rychlost

*Popis:*

- na signál přeskočit pontony, běh k protější metě, vylézt z bazénu, vzít jednu Denalepku, skok do vody, běh k protější metě, vylézt přes překážku.



**Obr. 29 Překážková dráha - skoky a pády**

Všechny uvedené typy jsou vhodným zpestřením předplavecké výuky, které se dají různými způsoby kombinovat. Tyto dráhy jsou velmi dobrým pomocníkem při samovolném odkládání nadlehčovacích pomůcek. Dětem v plnění úkolů jsou spíše na obtíž. Upevnily u dětí žádoucí kvality a přinesly radostné chvíle ve vodním prostředí. Nutno dodržovat stálý dohled nad dětmi.

#### **Příloha 4:**

##### **Fotodokumentace souboru průpravných cvičení na suchu, které probíhaly v MŠ**

Po dobu pěti měsíců ve shodě s probíraným tématem, byly dětem předčítány pohádky a příběhy z vodního prostředí.



**Obr. 30 Četba pohádek a příběhů z vodního prostředí**

**Odstranění strachu z vody, nácvik dýchání (obr. 31 – 42)**



**Obr. 31** Co plave a co se potopí



**Obr. 32** Koupání medvídků



**Obr. 33** Omývání obličeje



**Obr. 34** Omývání obličeje



**Obr. 35** Vyfukování vody z dlaní



**Obr. 36** Foukání polévky



**Obr. 37** Foukání do míčků



**Obr. 38** Foukání do píšťalky



**Obr. 39** Hluboký vdech – slámka



**Obr. 40** plynulý výdech - slámka



**Obr. 41** Foukání slámkou do hrníčků naplněných do poloviny vodou



**Obr. 42** U plynulého výdechu lze zachovat stejnou hladinu vody.  
U prudkého výdechu je tomu naopak.

Dechová cvičení můžeme provádět i pomocí různých her, vztahující se k dané roční době.



**Obr. 43 DC - Foukání do pingpongových - kdo dofoukne nejdál svůj míček**

### **Využití signálu, povelu**

Různé typy pohybových her, dále jen PH a cvičení probíhala v tělocvičně, ve třídě, na školní zahradě, vně starého bazénu či fontány, v přírodě (obr. 44-49).



**Obr. 44 PH - Vláček**



**Obr. 45 Chytáme se za ruce, uděláme kruh**



**Obr. 46** Návnik vylézání z bazénu



**Obr. 47** Návnik vylézání z bazénu



**Obr. 48** Návnik skoků do bazénu - podzim



**Obr.49** Seskoky



**Propojení her z mateřské školy do výuky plavání (obr. 51, 52)**



**Obr. 50 Přehazovaná – alternativa na suchu**



**Obr. 51 Střílečky, hýbačky – alternativa na suchu**

### Písemný souhlas

Souhlas rodičů s uvedením křestních jmen a fotografií v bakalářské práci s názvem „Přípravný plavecký výcvik dětí ze sociálně slabých rodin“.

Váš případný nesouhlas bude respektován.

Děkuji Alena Cislická – třídní učitelka

V Šumperku dne 05. 09. 2011

Jméno dítěte	Souhlasím ANO – NE	Datum	Podpis rodiče
DÍLEK KLUBA	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
KAJNAROVÁ TERÉZIA	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
KESELI FILIP	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
KOLÁŘIK TETR	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
KOVARČIČEK ŠIMON	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
KUBA JAKUB DANIEL	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
KUŠCOVÁ ZUZANA	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
VALENTA MICHAEL	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
VASÍČEK RADIM	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
VETELEKÝ ANTONÍN	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
DUNKA LUKÁŠ	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
ZÁVODNÝ JAKUB	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>
ŠTUDENÝ MARTIN	ANO	5.9. 2011	<i>[Signature]</i>