

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

- I. Vzor informovaného souhlasu
- II. Obsahová náplň pohybové intervence

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Pro bakalářskou práci:(název)

Autor práce:

Vedoucí práce:.....

Vážený pane..... (proband),

obracíme se na Vás s žádostí o spolupráci na výše uvedené bakalářské práci zaměřené na pohybovou aktivnost dospělých. Jedná se o Vaši přímou účast na plavecké výuce v pozici sledované osoby. Intervenční pohybový program v délce šesti měsíců bude probíhat v režimu dle vzájemné dohody, optimálně 1x týdně. Budou použity pouze neinvazivní metody, a to rozhovor, pozorování, škálování a měření (času). Během intervence bude poskytována kontaktní dopomoc. Z průběhu intervence bude pořizována fotodokumentace.

Zavazujeme se, že veškerá získaná data budou použita pouze pro účely bakalářské práce a že nebudou nijak zneužita. V bakalářské práci nebude uvedeno Vaše jméno ani jiné osobní údaje.

Prohlašuji, že jsem se seznámil s podmínkami výše uvedené spolupráce a souhlasím s nimi.

V Praze dne.....

.....

Podpis (proband)

Příloha č. II: Obsahová náplň pohybové intervence

Číslo	Část	Obsahová náplň – 50 min.	Použité pomůcky, poznámky
1	Úvodní	Rozhovor	
	Hlavní	test základních plaveckých dovedností, diagnostika techniky plaveckých způsobů	
	Závěrečná	zhodnocení výsledků testování	
2	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání (libovolně)	
	Hlavní	dýchání, vznášení, splývavé polohy kraulové a znakové nohy (ze sedu, v pohybu)	pl. nudle, pl. deska
	Závěrečná	vyplavání, uvolnění	
3	Úvodní	rozcvičení v bazénu (poklus, poskoky...)	voda po prsa
	Hlavní	uvolněné a zpevněné polohy, dýchání korekce činnosti dolních končetin prsa kraulové paže, znakové nohy	pl. nudle vedené pohyby (na místě), pl. deska
	Závěrečná	protažení, uvolnění (aquagymnastika)	u stěny bazénu
4	Úvodní	rozcvičení v bazénu	pl. nudle
	Hlavní	dýchání, splývavé polohy, odrazy do splývání; kraulové a znakové nohy, prsové paže, obrátka prsa	pl. deska na místě i v pohybu
	Závěrečná	skok střemhlav, vyplavání	z okraje bazénu
5	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	4 bazény
	Hlavní	splývavé polohy, dýchání kraulové paže+dýchání, prsové nohy	pl. deska, piškot
	Závěrečná	posilování (aquagymnastika), vyplavání	pl. činky
6	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	střídání uvolněných a zpevněných poloh kraulové nohy (břicho/záda/bok)+dýchání, kraulové paže, prsové nohy	pl. deska, piškot
	Závěrečná	skok střemhlav, vyplavání	z okraje bazénu
7	Úvodní	rozcvičení v bazénu, rozplavání	
	Hlavní	vznášení, odrazy do splývání, dýchání kraulové a znakové nohy, souhra kraul (bez dýchání), obrátka kraul	břicho/záda
	Závěrečná	posilování (kliky u okraje bazénu), vyplavání	ve svislé poloze (zády/čelně)
8	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	splývavé polohy, odrazy do splývání kraulové paže+dýchání, znakové paže souhra kraul (bez dýchání), souhra znak	břicho/záda pl. deska, piškot
	Závěrečná	vyplavání, uvolnění (libovolně)	

9	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	uvolněné a zpevněné polohy, odrazy do splývání; kraulové a znakové nohy + paže, souhra kraul (bez dýchání), obrátka kraul	pl. deska
	Závěrečná	skok střemhlav, vyplavání	z okraje bazénu
10	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	vznášení, splývavé polohy, odrazy do splývání, souhra kraul (bez dýchání), souhra znak, obrátka prsa	
	Závěrečná	skok střemhlav, vyplavání	ze startovního bloku
11	Úvodní	rozcvičení v bazénu	
	Hlavní	splývavé polohy, dynamické splývání, dýchání kraulové a znakové nohy, souhra kraul a znak	pl. nudle pl. deska, piškot
	Závěrečná	protažení, uvolnění (aquagymnastika)	u stěny bazénu
12	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	splývavé polohy, odrazy do splývání+souhra kraul (bez/s dýcháním), prsa souhra	
	Závěrečná	odrazy do splývání, prvkové plavání kraul a znak, souhra, souvislé plavání prsa	piškot, pl. deska
13	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	základní plavecké dovednosti, technická cvičení kraul, znak souhra prsa+obrátky	pl. deska, nudle, kolečka
	Závěrečná	posilování, vyplavání	pl. činky
14	Úvodní	rozcvičení v bazénu	poklus, poskoky...
	Hlavní	odrazy do splývání, prvkové plavání kraul a znak, souhra, test 200 m prsa	kolečka, nudle, pl. deska
	Závěrečná	výdechy pod hladinou, uvolnění	
15	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	měření 100 m prsa, prvky kraul, znak, souhra test 25 m kraul, znak	pl. deska
	Závěrečná	vyplavání, shrnutí výsledků intervenčního programu, doporučení	