9 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Příloha č. 2 – Osmnáct vzorových příprav na jednotlivé plavecké lekce

Příloha č. 3 – Dotazník pro rodiče včetně vyhodnocení

Příloha č. 4 – Vzorové hry pro plavecký výcvik

Příloha č. 5 – Fotografie z plaveckého výcviku

Příloha č. 1 : Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Přehled základních plaveckých dovedností	Body
1. Potopení hlavy a. Potopení hlavy zvolna s výdrží, počítáme do 5 sekund b. Potopení hlavy rychle, bez výdrže c. Neúplné potopení hlavy	 3 body 2 body 1 bod
2. Otevření očí pod hladinou bez plaveckých brýlí a. Otevření očí a správné určení barvy b. Otevření očí a chybná odpověď c. Potopení bez zrakové kontroly	 3 body 2 body 1 bod
3. Výdech do vody a. Úplný výdech provedený zvolna b. Výdech do vody provedený rychle c. Částečný nebo žádný výdech	 3 body 2 body 1 bod
4. Přetočení se ze splývavé polohy prsa na záda a naopak a. Úplné přetočení s výdrží v obou polohách b. Rychlé přetočení / dovednost splývat pouze v jedné poloze c. Nesprávné provedení polohy nebo nezvládnutí dovednosti vůbec	 3 body 2 body 1 bod
5. Hvězdice v poloze na prsou a. Cvičení provedené zvolna, počítáme do 5 sekund b. Cvičení provedené bez výdrže c. Cvičení neprovedené správně nebo vůbec	 3 body 2 body 1 bod
6. Hvězdice v poloze na zádech a. Cvičení provedené zvolna, počítáme do 5 sekund b. Cvičení provedené bez výdrže **c.** Cvičení neprovedené správně nebo vůbec	 3 body 2 body 1 bod

7. Vynesení 2 předmětů z hloubky 120 cm	
a. Vynesení 2 předmětů	3 body
b. Vynesení 1 předmětu	2 body
c. Vynesení nebylo úspěšné	1 bod
8. Pád (skok) do vody z okraje bazénu	
a. Pád (skok) „Po hlavě“	3 body
b. Pád (skok) „Po nohou“	2 body
c. Vstup do vody nebyl proveden pádem ani skokem	1 bod
9. Vznášení se ve vodě (floating)	
a. Výdrž ve vznášení více než 15 sekund	3 body
b. Výdrž ve vznášení více než 10 sekund	2 body
c. Výdrž ve vznášení méně než 10 sekund	1 bod
10. Splývání v poloze na prsou	
a. Odraz od stěny bazénu a splývání více než 5 metrů	3 body
b. Odraz od stěny bazénu a splývání více než 2 metry	2 body
c. Odraz od stěny a splývání bez výdrže	1 bod
Hodnocení	
Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností	25 - 30 bodů
Pokročilý začátečník	16-24 bodů
Úplný začátečník	Méně než 16 bodů

Příloha č. 2: Osmnáct vzorových příprav na jednotlivé plavecké lekce

<table>
<tr><td>Datum: 4. 1 2018

Děti: 10</td><td colspan="3">1. Výuková lekce
Cíl: Seznámit děti s prostředím, seznámit je se základními pravidly v bazéně, zjistit, na jaké plavecké úrovni jsou děti pomocí testu „Jakým jsem plavcem“ (viz. Příloha)</td></tr>
<tr><td>Čas: 45 minut</td><td>Části hodiny</td><td>Pomůcky</td><td>poznámky</td></tr>
<tr><td>Úvodní část

5 minut</td><td>Ukázka prostorů šaten, sprch a samotného bazénu, seznámení s pravidly a hygienickými zásadami, rozcvičení se</td><td rowspan="3">Plavecký pás</td><td>S hygienickými požadavky a pravidly děti seznámila instruktorka Jana, já jsem provedla rozcvičku</td></tr>
<tr><td>Hlavní část

35 minut</td><td>Hry na seznámení se s vodou (hry na zvířátka – na čápy, na žáby, na krokodýla, říkadla)
Plnění jednotlivých úkolů z testu (viz. příloha č. 1)</td><td>Hry a provedený test jsem realizovala s dětmi já, společně jsme se učili říkadlo</td></tr>
<tr><td>Závěrečná část

5 minut</td><td>Odpočinkové aktivity
Zhodnocení hodiny
Rozloučení se</td><td></td></tr>
</table>

Datum: 9. 1 2018 **Děti: 9**	**2. Výuková lekce** **Cíl:** Adaptace na vodní prostředí (Dítě dokáže potopit hlavu do vody, nevadí mu vniknutí vody do obličeje, dítě zvládá správné výdechy do vody, dítě umí splývavou polohu)		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení		
Hlavní část 35 minut	**Hry na seznámení se s vodou** *dobrý den, dneska máme krásný den, hlazení vody, kropáček, horká polévka*) **Hry na rozvoj správného dýchání** *Zažeň hračku, Předávaná hračky, Na vodníka, Na dušičky* **Splývavá poloha (bez plaveckého pásu)** Dítě se položí na hladinu, drží se madla u kraje bazénu, u toho zkouší výdechy do vody Nácvik správného držení plovací desky, položení se na vodu s deskou, **paže ve vzpažení**, poloha na prsou, poloha naznak, **Paže v připažení** (deska na břiše) – poloha na prsou, poloha naznak	Plavecký pás Kropáček Plovací panáčci Barevné míčky Plovací deska	**Hry pro seznámení s vodou** (sedíme na okraji bazénu) Kopeme nataženýma nohama Foukáme do dlaní s vodou Poléváme dětem hlavu kropáčkem **Hry na rozvoj správného dýchání** Foukáme do speciálních panáčků, které se drží na hladině Předáváme si míček ve dvojici bez dotyku rukou – pouze foukáním do vody Potopení pod hladinu, jedna ruka vzpažená, hrozí dušičkám, vodník hrozí prstem
Závěrečná část 5 minut	Rozloučení se, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **11. 1 2018** **Děti: 8**	**3. Výuková lekce** **Cíl:** Adaptace na vodní prostředí (Dítě dokáže potopit hlavu do vody, nevadí mu vniknutí vody do obličeje, dítě zvládá správné výdechy do vody, dítě umí splývavou polohu)		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, debata, co už umíme z minulé hodiny, motivace		
Hlavní část 35 minut	**<u>Hlavní část:</u>** **Hry na rozvoj správného dýchání** Napodobivé výdechy (*koník si odfrkne, fouká vítr, velká vichřice*), zapojujeme ruce – fouká vítr – tleskáme, držíme si uši, oči **Splývavá poloha (s plaveckým pásem)** Hvězdice - položení se na záda, ruce nohy od sebe, to samé na prsou, hlava ponořená Položení se na záda, dítě drží plaveckou desku, ruce na břiše, výměna desky za malý míček Položení se na prsa – ruce vzpažené, dítě drží míček, hlava ponořená ve vodě	Plavecký pás Plavecká deska Barevné míčky	Hry pro seznámení se s vodou byly vynechány, přešlo se rovnou k nácviku výdechů do vody **Hry na rozvoj správného dýchání** (děti se drží mantinelu ve vodě) Výdechy do vody ústy i nosem jako kůň, odlákání pozornosti – zapojení rukou – při vydechování tleskáme, držíme se za uši, děti nadnáší plavecký pás
Závěrečná část 5 minut	Zhodnocení hodiny Rozloučení se, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **16. 1 2018** **Děti: 10**	**4. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě se umí zorientovat ve vodě i pod hladinou, umí otevřít oči pod hladinou, zvládá některé skoky a pády do vody, seznámí se se správným pohybem dolních končetin pro plavecký způsob znak.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část-5 min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	Ručkování podél madla kolem bazénu, bez nadlehčovacích pomůcek **Orientace ve vodě s brýlemi** Hry *řekni barvu, jaké zvíře je schované pod vodou?* **Skoky a pády (s plaveckým pásem)** Seskok do vody ze sedu, z okraje bazénu, opakovaně, Hra *autobus* Seskok ze stoje po nohou Běh po velké plovací desce, seskok ze sedu nebo ze stoje do vody **Pohyby dolních končetin** Názorná ukázka na souši – procvičení Procvičování ve vodě – děti sedí na okraji bazénu vzpor vzadu, nohy ve vodě a nacvičují správný pohyb Znakové pohyby nohou na šířku bazénu s plovací deskou a) Na břiše b) Pod hlavou c) Ve vzpažení d) Připažení	Plavecký pás Plavecká destička Velká plovací deska Barevné zvířátka Obrázky jako odměna	*řekni barvu/ zvíře* – dítě se potopí pod hladinu, snaží se určit barvu, která je ukázána / zvíře. **Skoky a pády:** Autobus *„Chvíli krokem, chvíli klusem,* *jedeme si autobusem.* *Řidič mačká houkačku,* *řeže každou zatáčku.* *To je jízda lidé drazí,* *sem a tam to s námi hází.* *Dopředu i dozadu,* *všichni v jednu hromadu“* - dítě sedí na podložce, instruktor říká básničku a s deskou houpe a jezdí po hladině (na konci dítě „vyklopí“ – na sebe/ do vody, dle plavecké zdatnosti jedince)
Závěrečná část 5 minut	Zhodnocení hodiny, rozdání obrázků jako pochvaly Rozloučení se, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **18. 1 2018** **Děti: 7**	**5. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě se umí zorientovat ve vodě i pod hladinou, umí otevřít oči pod hladinou, zvládá některé skoky a pády do vody, seznámí se se správným pohybem dolních končetin pro plavecký způsob znak.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**Orientace pod vodou bez brýlí** hra L*ovci perel, Na počítání, Potápěč* **Skoky a pády do vody** Skoky do obruče Skoky s odrazem do dálky Skoky s míčkem v ruce Pády vzad ze dřepu/ ze stoje **Procvičení splývavých poloh** Otáčení se ze splývavé polohy na prsou na záda a zpět (dívá se pod vodu/ dívá se na sebe nahoru – zrcadlový strop) **Pohyby dolních končetin** Pohyby dolních končetin v poloze naznak s plovací deskou - ve vzpažených rukou, Na břiše Nácvik pohybů dolních končetin pouze s míčkem v ruce ve stejných polohách jako s plaveckou deskou Plavání naznak s ohebnou tyčí – žížalou	Plavecký pás Obruč Barevné míčky Těžké předměty Tyč Plavecká deska Ohebná tyč	*Lovci perel* – Děti loví pod vodou různé předměty, většina z nich padá pomalu, děti nemusí až na dno, což je pro ně ze začátku výhoda, *Na počítání* – Potopení se pod vodu a napočítání do 3, *Potápěč* – Dítě se snaží potopit se do co největší hlouby, využívá tyče, po které může ručkovat U skoků je kladen důraz na odraz do dálky a také schopnost nezacpávat si nos (skoky s míčkem v rukou) Ohebnou tyč má dítě podpaží, tyč nám většinou neumožní správné položení se na vodu, ale pro nácvik pohybu dolních končetin postačí
Závěrečná část 5 minut	Zhodnocení hodiny, rozdání obrázků jako pochvaly Rozloučení se, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **23. 1 2018** **Děti: 8** **3 lektorky**	**6. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě zvládá splývavou polohu naznak, Dítě si osvojuje správně provedenou techniku pohybů horních končetin při plaveckém způsobu znak, zvládne tímto způsobem uplavat několik temp, v ideálním případě bazén na šířku (5 metrů) s plaveckým pásem.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**Poloha na zádech – pohyby dolních končetin (bez plaveckého pásu)** Děti sedí u bazénu – vzpor vzadu, procvičují pohyby dolních končetin, důraz kladen na pohyby vycházející z kyčlí nikoli kolen hra *Na žraloka, kolotoč, tunel (někdo i bez plovací desky)* **Pohyby horních končetin - plav. Pás** Ukázka ve vodě, Nácvik pohybů U okraje bazénu - jedna paže v připažení, druhá paže nacvičuje pohyb, výměna paží S plovací destičkou – na šířku bazénu, jedna ruka nácvik, druhá stále ve vzpažení (na šířku jednoho bazénu), nohy volně S plovací destičkou – Střídání paží, obě ruce ve vzpažení, jedna pouští destičku, nacvičuje pohyb, druhá destičku stále drží a výměna, nohy volně **Souhra dolních a horních končetin – plav.pás** Paže v upažení, plovací destičku drží pouze jedna ruka, druhá provádí záběr, pokus o správné pohyby dolních končetin, výměna rukou, **Skoky** – libovolný skok do vody	Plavecký pás Žížala Plavecká destička	*Na žraloka* – dítě leží na vodě na zádech, v podpaží má ohebnou tyč a snaží se zahnat žraloka (instruktorku) správnými pohyby dolních končetin, *Kolotoč* – děti po 3 v kruhu, ve splývavé poloze na zádech – nohy směřují doprostřed kruhu – všichni kopou, instruktorky je točí dokola, *Tunel*- z ohebných tyčí plaveckých destiček tunel – děti podplavávají Při nácviku horních končetin jsem nevyžadovala zapojení dolních končetin, děti měly větší soustředěnost na nácvik pohybu horních končetin
Závěrečná část- 5	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **25. 1 2018** **Děti: 9**	**7. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě zvládá splývavou polohu naznak, Dítě si osvojuje správně provedenou techniku pohybů horních končetin při plaveckém způsobu znak, zvládne tímto způsobem uplavat pár temp, v ideálním případě bazén na šířku (5 metrů) s plaveckým pásem.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**Poloha na zádech – pohyby dolních končetin** Dítě leží ve splývavé poloze na zádech (bez plaveckého pásu) – instruktorka ho "provede" na druhou stranu bazénu (na šířku), zpět podepírá hlavu a hýždě - dítě kope dolními končetinami Hra *na vlny* – s plaveckým pásem **Pohyby horních končetin (s plav. Pásem)** Názorná ukázka Nácvik pohybů Pohyby rukou – klade se důraz na střídání, instruktorka drží dítě na místě za boky, S plaveckou destičkou – dítě střídá pohyby rukou, dolní končetiny „táhne za sebou" S barevným míčkem – totéž, s případnou podpěrou hlavy **Souhra dolních a horních končetin (s plav. pásem)** Paže v upažení drží plaveckou destičku, střídavé pohyby horních končetin, ruce si destičku předávají (na šířku bazénu), pohyby dolních končetin S barevným míčkem taktéž, pohyby dolních končetin Hry – *hoblík,*	Plavecký pás	První pokusy o znakový způsob bez plaveckého pásu – nutnost podepírat pánev, popřípadě hlavu *Na vlny* – Dítě leží zvolna na vodě na zádech, nepohybuje končetinami, instruktorky tvoří vlny pomocí plaveckých destiček, úkolem dítěte je zůstat v klidu ve splývavé poloze na zádech *Hoblík* – Dítě leží na hladině, 2 instruktorky drží dítě za končetiny a pohybují s dítětem vpřed a vzad
Závěrečná část- 5min	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **30. 1 2018** **Děti: 10**	**8. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě nacvičuje pohyby dolních končetin při plaveckém způsobu kraul, dítě zvládá splývavou polohu na zádech i na břiše, osvojí si techniku dýchání při plaveckém způsobu kraul. Dokáže se přetáčet ze splývavé polohy na prsou na záda.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	Děti jsou u okraje bazénu, drží se madla, nacvičují správné pohyby dolních končetin pro plavecký způsob kraul (kopeme co nejvíc, co nejmíň, středně, aby voda dostříkla až ven) **Splývavé polohy (bez plaveckého pásu)** Otáčení ze splývavé polohy na zádech do polohy na prsou, důraz kladen na nádech před potopením obličeje přidáváme pohyby dolních končetin při plaveckém způsobu znak. Při otočení se na prsa nohy nekopou **Nácvik pohybu dolních končetin s plaveckou deskou -ukázka instruktorky** Dítě má před sebou velkou plaveckou desku, instruktorka ji posouvá a dítě se za ní drží, kope nohama Dítě má malou plaveckou desku v upažení – zatím do vody nedýchá – plave na šířku bazénu **Dýchání** Hra *sirény, bublající potůček, piano* Nácvik dýchání u madla - Dítě se položí na vodu, vydechuje, otáčí hlavu na obě strany To samé jako u nácviku pohybu dolních končetin s velkou plaveckou deskou, nyní již i s výdechy do vody	Plavecký pás Plavecká deska Velká plavecká deska Barevné míčky	Dítě leží na vodě na zádech, na povel *„kuk“* se otáčí do splývavé polohy na břicho – kouká na instruktorku pod vodou Důraz je kladen na technicky správně provedený pohyb, měl by vycházet z kyčlí, nikoli z kolen -> dítěti můžeme dát na lýtka ruku tak, aby nemohly ohýbat nohy v kolenou *Sirény* – Děti se potápí pod vodu, vydechují a u toho houkají *Bublající potůček*- Děti bublají pod vodou *Piano* – Děti se drží madla, instruktorka „hraje na piano“, komu ťukne na hlavu, ten se potopí a vydechuje
Závěrečná část- 5	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **1.2 2018** **Děti: 10**	**9. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě nacvičuje pohyby dolních končetin při plaveckém způsobu kraul, dítě zvládá splývavou polohu na zádech i na břiše, osvojí si techniku dýchání při plaveckém způsobu kraul. Dokáže se přetáčet ze splývavé polohy na prsou na záda.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	*Hra Královnička na bále, Mašinka* **Splývavé polohy (bez plaveckého pásu)** Dítě má plaveckou desku – Ze sedu, z okraje bazénu seskočí do vody, odrazí se od stěny (na šířku bazénu), splývá na břiše, ruce ve vzpažení s plaveckou deskou – bez pohybu končetin Ze sedu – seskočí z okraje bazénu – přetočí se na záda – splývá na zádech, ruce ve vzpažení s plaveckou deskou, bez pohybu končetin To samé jako v předchozích úkolech – pohyby dolních končetin (kraulové a znakové nohy) **Nácvik pohybu dolních končetin (s plaveckým pásem)** Proplouvání tunelem - dítě pouze s barevným míčkem, ruce ve vzpažení, hlava ponořená do vody – kraulové pohyby nohou, dítě kope pouze na jeden nádech, když nemůže, zastaví se. Přetlačovaná – Dvě děti leží naproti sobě ve splývavé poloze na břiše, mají jednu společnou destičku – snaží se přetlačit soupeře pomocí kraulových pohybů nohou	Plavecký pás Plavecká deska Předměty na lovení z vody Barevné míčky Velká plavecká deska Ohebné tyče	Básnička - *„královnička na bále, poztrácela korále, její táta moudrý král, děti si nechal zavolat“* – Děti lovily předměty z vody, ty co se dokázaly potopit - až ze dna, ty co ne, zachytily předměty mezitím, co padaly. *Mašinka*- Děti sedí na velké plavecké destičce, instruktorka desku posouvá po hladině, různě s dětmi cloumá, po chvíli děti potopí (dle individuálních dovedností – některé úplně, některé jen částečně, některé vůbec) Tunel je tvořen z ohebných tyčí, a plaveckých destiček
Závěrečná část- 5	Zhodnocení hodiny, rozdání pochval a drobných odměn, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **6.2 2018** **Děti: 8**	**10. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě si osvojí správnou techniku skoku šipka, zvládá přeplavat bazén na šířku (5 metrů) - znakové a kraulové nohy, dítě si upevňuje souhru kraulových nohou a správného dýchání do vody, osvojuje si základy pohybu horních končetin při kraulu.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**Nácvik šipky** Vleže – Dítě leží na velké plavecké desce, ruce ve vzpažení, instruktorka dítě chytne za paže a jemným tahem stáhne dítě do vody po hlavě, potopí se s ním Z kleku – To samé, dítě ovšem neleží ale klečí Ze dřepu – To samé **Souhra dolních končetin a správného dýchání (s plaveckým pásem)** **Hra** *„Zachránce"* Odraz od stěny, kraulové nohy a správný výdech do vody, nádech do strany Odraz od stěny, znakové nohy, molitanové zvířátko položené na destičce na břiše To samé, ale bez plavecké destičky a bez zvířátka **Pohyb horních končetin – názorná ukázka** Dítě stojí na schodech v předklonu, hlava na hladině – nácvik pohybu bez dýchání / s dýcháním S plaveckým pásem – dítě zkouší kraulové ruce na šířku bazénu – bez dýchání, kraulové nohy (jak daleko dítě doplave na 1 nádech) To samé – s výdechem To samé – s výdechem do vody a nádechem do stran – na šířku bazénu	Plavecký pás Plavecká deska Dvojdílná plavecká deska Molitanové zvířátko Lepící tabule u bazénu	Plavecká deska se skládá ze dvou částí, první je celá, ve druhé části je kruhovitý otvor, kterým dítě proplouvá do vody Důraz je kladen na správnou polohu horních končetin – spojené ruce ve vzpažení, hlava schovaná mezi pažemi a brada přitisknutá k hrudníku Hra *„Zachránce"* Dítě má na plavecké destičce položené molitanové zvířátko, nesmí ho potopit, na druhé straně bazénu lepí zvířátko na tabuli u bazénu Práce kraulových nohou je důležitá proto, aby se dítě ve vodě pohybovalo, samostatná práce paží je většinou nedostačující (dítě nemá takovou sílu v pažích)
Závěrečná část- 5	Zhodnocení hodiny, rozdání pochval a drobných odměn, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **8.2 2018** **Děti: 9** **3 lektorky**	**11. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě si osvojí správnou techniku skoku šipka, zvládá přeplavat bazén na šířku (5 metrů) - znakové a kraulové nohy, dítě si upevňuje souhru kraulových nohou a správného dýchání do vody, osvojuje si základy pohybu horních končetin při kraulu.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**Nácvik šipky** Děti leží na nadzvednuté ploše na břehu a „kloužou se“ po břiše do vody, ruce ve vzpažení *„Obejmi míč“* – velký nafukovací míč je položený na vodě u okraje bazénu, dítě je v podřepu u kraje, obejme míč, odrazí se a „sklouzne se“ po hlavě do vody Hra *„neslyšící“* – skok do vody **Souhra dolních končetin a správného dýchání (s plaveckým pásem) - Názorná ukázka** Skok do vody po hlavě (z libovolné pozice), dítě plave na druhou stranu bazénu (na šířku), ruce ve vzpažení, kraulové nohy a důraz na správné dýchání Skok do vody po hlavě – splývavá poloha na zádech – plavecký způsob znak (i s rukama) **Pohyb horních končetin – zdokonalení pohybů (s plaveckým pásem)** **dvojice vedle sebe** - odraz od stěny bazénu, hlava ponořená, kraulové nohy, jedna ruka dobíhá druhou, snaha o souhru s dýcháním **trojice vedle sebe; čtveřice vedle sebe** – totéž	Plavecký pás Plavecká deska Nafukovací míč Velká plavecká deska	Nadzvednutá plocha je tvořena z malých plaveckých destiček naskládaných na sobě a jedné velké desky, která je nakloněná do vody Dětem připomínáme, že palce u nohou musí mít přesah přes okraj bazénu, aby jim při odrazu nepodklouzla noha *„Neslyšící“*- Dítě dělá, že nic neslyší, paže předpažené a přitažené k uším Po šipce dítě většinou není schopné rovnou přejít do kraulových pohybů, je třeba, aby instruktor stál ve vodě a dítě případně zachytil, dítě vydechne a pokračuje
Závěrečná část 5min	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **13.2 2018** **Děti: 8**	**12. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě zvládá plaveckou kraulovou polohu s pohyby dolních končetin, zdokonaluje pohyby horních končetin, osvojuje si kraulovou souhru končetin s dýcháním, uplave bez pomůcek bazén na šířku (5 metrů), zvládá pády a skoky do vody, umí se potopit a proplavat obručí.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 5min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**<u>Hlavní část:</u>** **Orientace pod hladinou** Hra *„Kdo se dotkne dna?“*, *„Najdi puk“* **Pády, skoky** Pád pozadu – dítě stojí zády k bazénu,“ sedá“ si do vody, instruktor dělá potřebnou záchranu. Skoky po nohou, *„balík“* – skok s pokrčenýma nohama, *„špendlík“*- skok s nataženýma nohama, propnuté špičky Skoky po hlavě – do obruče, proplavání obručí **Procvičování horních končetin při kraulu (plavecký pás)** Hra *„svezeš zvířátko?“* Předávání míčku – Dítě drží míček v předpažení, plave kraulové ruce, střídá si míček, jedna ruka vždy v předpažení, druhá zabírá **Souhra končetin i se správným dýcháním** Hra *„Proplav vlnou“* **Souhra bez pomůcek** Dítě sedí na okraji, instruktorka hází do vody panáčka - vodníka – dítě seskočí do vody a plave kraulem pro hračku. Ve chvíli, kdy jí má, odevzdává instruktorovi a plave zpět, vylézá z vody, opakování alespoň 3x	Plavecký pás Plavecká deska Puky Molitanové zvířátko Barevné míčky Hračka – panáček vodníka	*„Kdo se dotkne dna“*- Dítě „šlape vodu“ na povel teď vydechuje, ruce ve vzpažení a potápí se pod vodu, jakmile cítí dno, odráží se zpět na hladinu. *„Najdi puk“*- Dítě skáče libovolným způsobem do vody, loví puk *„Svezeš zvířátko?“*-Dítě má na noze provázkem přivázané molitanové zvířátko, plave na druhou stranu bazénu (na šířku), důraz na správné pohyby končetin i správné provedení dýchání *„Proplav vlnou“* – Instruktoři stojí ve vodě a v ruce mají plavecké destičky pomocí kterých vytvářejí vlny. Dítě seskakuje do vody a plave kraulem kolem nich, musí překonat vlnobití
Závěrečná část – 5m	**<u>Závěrečná část:</u>** Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **15.2 2018** **Děti: 7**	**13. Výuková lekce** **Cíl:** Dítě zvládá plaveckou kraulovou polohu s pohyby dolních končetin, zdokonaluje pohyby horních končetin, osvojuje si kraulovou souhru končetin s dýcháním, uplave bez pomůcek bazén na šířku (5 metrů), zvládá pády a skoky do vody, umí se potopit a proplavat obručí		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část **5min**	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**Práce s ohebnou tyčí – Znak/ Kraul** Hra*„Na koníky“*- závody ve dvojicích na šířku bazénu Ohebná tyč v podpaží – Dítě se položí naznak na vodu, tyč má v podpaží - procvičuje znakové pohyby Ohebná tyč před sebou – Dítě se položí do splývavé polohy na prsou, tyč ve vzpažení – kope nohama, nádech do strany – procvičuje kraul **Horní končetiny při kraulu a dýchání** **Nácvik s destičkou -** Dítě drží destičku před sebou, odraz od stěny – záběr jednou paží, nádech na stranu, záběr druhou paží, nádech na druhou stranu, snaha o zapojení kraulových nohou **Skoky a pády** Hra *„na schovávanou“, „Potápěcí dráha“* Žáci stojí na okraji, špičky přes okraj, správné postavení rukou, hlava k hrudníku *„Přeskoč ohebnou tyč“*- Děti po hlavě přeskakují ohebnou tyč, důraz je kladen na velký odraz Děti skáčou po hlavě, pod vodou je obruč, kterou musí proplavat	Plavecký pás Plavecká deska Velká plavecká deska s otvorem Ohebná tyč Molitanové zvířátko – medvěd Obruč	*Na koníky*- Dítě má ohebnou tyč mezi nohama a na tyči „sedí“. Pro pohyb dopředu musí „šlapat vodu“. *Na schovávanou* – Dítě přeběhne plaveckou desku a na konci skočí do vody po nohou, po vynoření se ale objeví medvěd (molitanové zvířátko), před kterým se musí schovat, musí se opět potopit (alespoň 2x) *Potápěcí dráha* - Na hladině je z plaveckých desek udělaná dráha, po které dítě běží, desky se ale potápějí, kdo zvládne uběhnout nejdelší kus cesty?
Závěrečná část 5min	**<u>Závěrečná část:</u>** Zhodnocení hodiny, pochvala ve formě magnetek se zvířátky, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **20.2 2018** **Děti: 5** **3 lektorky**	**14. Výuková lekce** **Cíl:** Zdokonalování nedostatků, které dětem nejdou, zábavné hry, potápění, orientace pod vodou, procvičování horních i dolních končetin, dýchání do vody		
Čas: 25m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 3min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 20 minut	**<u>Hlavní část:</u>** Hra *„Mašinka“ „vláček“* Znak (s plaveckým pásem) a) Znakové pohyby nohou s destičkou za hlavou b) Znakové pohyby nohou bez destičky, hlava položená ve vodě c) Znakové pohyby nohou i paží Hra *„Běhačka po 4“* *„Běhačka po 2“*-to samé, ale po nohách, na konci libovolný skok Dýchání do vody při kraulu – s plaveckou deskou – v otvoru míček (názorná ukázka) a) Ruce v předpažení, dítě nesmí ztratit míček z otvoru v destičce, kraulové pohyby dolních končetin, nádech do strany do „okénka“ na jednu stranu To samé, ale nádech na obě strany	Plavecký pás Plavecké desky Velké plavecké desky Ohební tyče Barevné míčky	*„Mašinka“* - Děti mají plavecké pásy a ohebné tyče, každý sedí na své tyči, udělají zástup, druhý se chytne prvního za tyč, třetí se chytne druhého atd. a společně „šlapou vodu“ – pohybují se vpřed *„Vláček“* – Každý má svoji velkou plaveckou desku, jsme v kruhu, zády k sobě, na povel „teď“ se děti snaží ujet od ostatních – kraulové nohy, když jsou každý na kraji bazénu, otočí se a stejným způsobem plavou zpět do kruhu *„Běhačka po 4“* –Děti jdou po 4 jako pejsci po plavecké desce, na konci se z kleku překulí po hlavě do vody.
Závěrečná část 2min	**<u>Závěrečná část:</u>** Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **22.2 2018** **Děti: 4**	**15. Výuková lekce** **Cíl:** Zdokonalování nedostatků, které dětem nejdou, zábavné hry, potápění, orientace pod vodou, procvičování horních i dolních končetin, dýchání do vody		
Čas: 25m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část 3min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 20 minut	hra *„Přefukovaná“* Házení míčků – Na hladině plavou barevné míčky, děti mají plavecké pásy a destičky, seskočí do vody a plavou pro míček dané barvy (ruce v předpažení, kraulové nohy, bez výdechů do vody), vezmou míček určité barvy, dají si ho do otvoru v destičce a plavou zpět (již s technicky správným provedením kraulového dýchání) Kotoul z desek – dítě přeleze plavecké desky po 4, na konci udělá dřep a s pomocí instruktorky přepadá do vody jako při kotoulu – brada přitažená k hrudníku Trénink pohybu horních končetin – kraul Pohyb prováděn s pomocí říkanky: *„voda, vzduch, ouško, voda, vzduch, ouško“*, voda – záběr, vzduch – vytažení paže z vody, ouško – paže jde kolem ucha zpět do vody Dítě má na rukou navlečené nadlehčovací kroužky, kraulovým pohybem plave, nezapomíná na správné pohyby dolních končetin (bez dýchání) – kam až doplave To samé jako u bodu B, ale po názorné ukázce snaha o souhru s dýcháním – na šířku bazénu	Plavecký pás Plavecká deska Velké plavecké desky Barevné míčky Nadlehčovací kroužky na paže	*Přefukovaná* – Dvojice leží v poloze na prsou naproti sobě, uprostřed má lehký míček, foukáním do vody se snaží dostat míček až ke kamarádovi, ten ho zase fouká zpět. Ouško – dítě by mělo myslet na to, že paže jde těsně kolem hlavy (ucha), nikoli široký záběr
Závěrečná část – 2m	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **27.2 2018** **Děti: 9** **3 lektorky**	**16. Výuková lekce** **Cíl** Děti se seznámí s plaveckým způsobem prsa, osvojí si základní pohyby dolních i horních končetin pro tento způsob, zopakují si startovní skok šipka.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část- 5min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**Nácvik pohybu horních končetin –** ukázka Nácvik – splývavá poloha na břiše S plaveckým pásem - správné pohyby horních končetin, kraulové nohy – 2x Dítě má pod břichem ohebnou tyč – nacvičuje pohyb horních končetin, kraulové nohy Dítě zkouší pohyby a u toho vydechuje (bublá) do vody- hlava ponořená, na nádech se hlava zvedá, kraulové nohy **Skoky** Děti, stojí na okraji bazénu, špičky přes okraj, skáčou do otvoru v plavecké desce Hra *„Kdo je rychlejší“* **Nácvik pohybu dolních končetin** – ukázka Dítě sedí na okraji bazénu, pohyby dolních končetin, důraz - správné vytočení chodidel a na souměrný záběr (kop). Dítě je ve splývavé poloze na břiše, drží se madla - nacvičuje tento pohyb ve vodě, případné chyby se opravují (držíme dětem nohy, pohyb děláme s nimi) Dítě má plaveckou desku, ruce ve vzpažení, pohyb nohou na šířku bazénu (bez dýchání) To samé jako v bodě B, ale s výdechy do vody, na nádech se hlava zvedá	Plavecký pás Plavecká deska Velká plavecká deska s otvorem Plovací předměty na hladině Ohebná tyč	Dítě stojí na schodech ve vodě, kde dosáhne a zkouší správné pohyby paží, instruktorka opravuje chyby Důraz je kladen na „mističky“ z dlaní, správný směr zabírání *Kdo je rychlejší* – Ve vodě plave velké množství plovoucích zvířátek, dítě seskočí do vody a prsařskými záběry plave k nějaké hračce. Tu sebere a předá ve vodě instruktorovi, plave si pro další.
Závěrečná část 5 min	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum: **1.3 2018** **Děti: 10**	**17. Výuková lekce** **Cíl:** Děti se seznámí s plaveckým způsobem prsa, osvojí si základní pohyby dolních i horních končetin pro tento způsob, zopakují si startovní skok šipka.		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část- **5min**	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	**Nácvik pohybu dolních končetin** Ohebná tyč – Děti mají ve vzpažení ohebnou tyč, plavou způsob prsa na druhou stranu bazénu Následuje to samé, dítě má ovšem před sebou plavecký balonek a vydechuje do vody – tím míček posouvá, na nádech hlavu zvedá Oprava chyb – zejména nesouměrného vykopnutí chodidel (instruktorka dětem drží nohy a opravuje jejich pohyby) Hra *„mořská vlna“* **Nácvik pohybu horních končetin** Opakovaná ukázka pohybu Dítě má plavecký pás, nacvičuje pohyby horních končetin, dolní končetiny „táhne“ za sebou To samé, jako u bodu A, ale dítě k pohybům paží ve způsobu prsa plave kraulové nohy První pokusy o souhru -> prsařské paže i nohy (ohebná tyč + plavecký pás pod břichem) První pokusy o souhru -> prsařské paže i nohy (pouze s plaveckým pásem) Hra *„pískaná“*	Plavecký pás Plavecká deska Ohebná tyč Píšťalka Barevné míčky	*Mořská vlna* – Děti jsou v řadě u okraje bazénu a přitahováním a odtahováním se pažemi od okraje vytváří vlnu Dítě většinou nemá dostatek síly v pažích, aby se dokázalo ve vodě pohybovat. Kraulové nohy zajišťují hnací sílu a dítě se ve vodě pohybuje rychleji *Pískaná* – s plaveckým pásem - děti plavou libovolně ve vodě (jakým způsobem chtějí) na 1 zapískání instruktorky se musí dotknout kamaráda, na 2 zapískání se musí potopit, na 3 zapískání musí vylézt z vody
Závěrečná část **5** min	Odchod do sprch a do šaten		

Datum: **6.3 2018** **Děti: 10**	**18. Výuková lekce** **Cíl:** Rozloučení se s dětmi při poslední hodině, rozdání pochval a odměn, zjistit, na jaké plavecké úrovni jsou děti pomocí testu „Jakým jsem plavcem“ na konci plaveckého výcviku (viz. Příloha)		
Čas: 45m	**Části hodiny**	**Pomůcky**	**poznámky**
Úvodní část- **5min**	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace	Plavecký pás	
Hlavní část 35 minut	Plnění jednotlivých úkolů z testu (viz. Příloha č. 1) Změření si, kolik metrů děti uplavou Hry na konec plaveckého výcviku – skoky a pády do vody, Využití **skluzavky** – klouzání se do vody		Plnění jednotlivých úkolů je zaznamenáno v tabulkách a následně i v grafech
Závěrečná část **5** min	Zhodnocení celého kurzu Rozdání pochval a odměn Rozloučení se		

Příloha č. 3: Dotazník pro rodiče včetně jeho vyhodnocení

1. Dotazník pro rodiče (úvodní hodina)

Pohlaví: žena x muž

Sportujete s dětmi? ANO NE

Chodíte plavat s dětmi? ANO NE

Pokud ano, jak často?

Má vaše dítě dobrý vztah k vodě, nebo se bojí?

ANO NE

jiné……

Co očekáváte od plaveckého kurzu v mateřské škole?

a) Dítě bude mít kladný vztah k vodnímu prostředí
b) Naučí se základům plavání (uplave sám pár metrů)
c) Nic, za tak krátkou dobu se nemůže nic naučit
d) Jiné

2. Dotazník pro rodiče (závěrečná hodina)

Pohlaví: žena x muž

Naplnilo se Vaše očekávání po ukončení plaveckého výcviku?

ANO NE

jiné……

Mluvilo Vaše dítě někdy o plavecké hodině, která proběhla ve školce?

ANO NE

Chcete přihlásit Vaše dítě na pokračovací kurzy plavání?

ANO NE

Dotazník pro rodiče (úvodní) – Vyhodnocení

POHLAVÍ	
Muž	3x
Žena	7x

Sportujete s vaším dítětem?	
ANO	9x
NE	1x

Chodíte s vaším dítětem plavat?	
ANO	7x
NE	3x

Pokud ano, jak často?	
1x týdně	Odpovědělo 2x
Jednou za 14 dní	Odpovědělo 1x
Jen v létě	Odpovědělo 4x

Má vaše dítě kladný vztah k vodě?	
ANO	4x
NE	3x
Jiné..	3x

Jiné:

a) „Má respekt z hloubky, ale na mělčině rád blbne“

b) „ Nevím, je to jak se mu zrovna chce, někdy má náladu a do vody chce hned,jindy zase tvrdí, že se bojí, a to jsou pak hysterické scény.“

c) „Nevím, asi jak kdy“

Co očekáváte od plaveckého kurzu v mateřské škole?	
Dítě bude mít kladný vztah k vodnímu prostředí	7x
Naučí se základům plavání, dobře plavat (uplave sám pár metrů)	3x
Nic, za tak krátkou dobu se nemůže nic naučit	0x
Jiné..	0x

Dotazník pro rodiče – závěrečný - vyhodnocení

POHLAVÍ	
Muž	1x
Žena	9x

Naplnilo se Vaše očekávání po ukončení plaveckého výcviku?	
ANO	8x
NE	0x
Jiné..	2x

Jiné:

a) „Čekala jsem, že moje dcera zvládne plavat v hloubce, ale ona se pořád něčeho chytá. Asi potřebuje víc času, půjde do dalšího kroužku plavání.“

b) „Nemůžu to posoudit, moje dcera se předváděla před ostatními rodiči, co se naučila, uvidím, až spolu půjdeme plavat samy.“

Mluvilo Vaše dítě někdy o plavecké hodině, která proběhla ve školce?	
ANO	9x
NE	1x

Chcete přihlásit Vaše dítě na pokračovací kurzy plavání?	
ANO	7x
NE	3x

Příloha č 4: Vzorové hry pro plavecký výcvik

Hry pro seznámení s vodou

Čáp – Chůze po mělčině, nohy skrčujeme přednožmo, dlouhé kroky, rukou napodobujeme zobák

Koník – Skáčeme, skrčujeme kolena,

Auto jede do tunelu – prolézáme obručemi

Ranní činnosti – omýváme si obličej vodou, čistíme si zuby – foukáme do vody v dlaních, osprchuji se – stříkání na sebe

Had leze z díry – „*Had leze z díry, vystrkuje kníry, bába se ho lekla, na kolena klekla*“ – Děti se drží za ramena a na slovo „klekla“ se poslední dítě v řadě pustí a potopí se po ramena (v malé hloubce si sedne)

Hry pro nácvik dýchání

Vodník – Potopení hlavy, ruce ve vzpažení, hrozíme prstem

Bublající potůček – bubláme málo, řeka – bubláme víc, moře – bubláme nejvíc

Pumpy – Děti se drží za ruce a jeden se skrčí, druhý stojí, výměna – dřep – vztyk

Do tří – Dítě se potopí, instruktorka počítá do tří, kdo se vynoří dříve, prohrál, můžeme postupně čas zvyšovat

Piano – Děti jsou u okraje bazénu, instruktorka hraje na piano, komu ťukne na hlavu, ten se potopí

Hry pro nácvik splývání

Splývání s dopomocí – dítě leží na vodě, instruktor uchopí dítě za nohy a „táhne“ ho.

Raketa – Dvě řady utvářejí uličku, jeden se položí na vodu a ostatní ho posouvají uprostřed na konec řady

Na vlny – Instruktorky / děti vytvářejí pomocí plavecké destičky vlny, dítě leží na vodě a musí se udržet ve splývavé poloze na prsou nebo na zádech než vlnobití přejde

Hry pro orientaci ve vodě

Lovci perel – Na dně bazénu jsou rozmístěné předměty, děti (lovci) musí všechny perly najít a vylovit

Co mám za předmět / určení barvy – Instruktorka se potopí, ukáže nějaký předmět (chceme po dítěti, aby nám řeklo, jakou má barvu nebo co je to za předmět)

Skoky po nohou – kufr – ve vzduchu pokrčíme kolena, špendlík – ve vzduchu natáhneme nohy do špičky

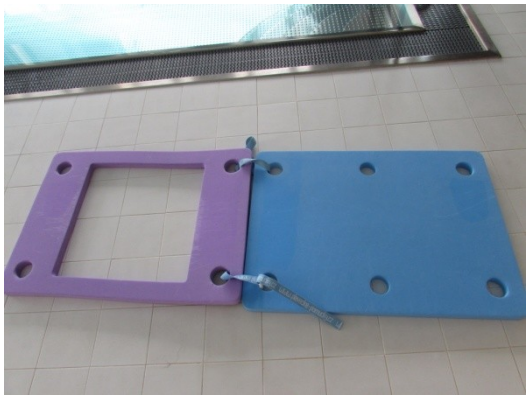
Lanovka – Dítě ručkuje po hadici, která rozděluje bazén, na povel se musí zastavit a potopit, podplavat hadici na druhou stranu hadice

Příloha č. 5: Fotografie z plaveckého výcviku

Plavecké pomůcky

Plavecký pás

Velká plavecká deska s otvorem



Plavecké destičky

Pomůcky pro výdechy do vody

Molitanová barevná zvířátka

Plavecký kruh (vhodný pro nácvik šipek)

Navlékací destičky na paže

Zatížená obruč pro proplouvání pod vodou

Barevné míčky

Nadlehčující destičky

Plavecké lekce