

Přílohy k bakalářské práci

1)



Obrázek 6- Adolf Kiefer průkopník plaveckého způsobu znak (*The daily Dose, 2019*)

2)



Obrázek 7- Návuk správné splývavé polohy na suchu- pohled zepředu (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

3)



Obrázek 8- Návík správné splývavé polohy na suchu- pohled z boku (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

4)



Obrázek 9- Návík správné splývavé polohy na suchu- pohled zezadu (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

5)



Obrázek 10- Návčik správné splývavé polohy na suchu s využitím plaveckého pontonu (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

6)



Obrázek 11- Kontaktní dopomoc při návčiku správné splývavé polohy (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

7)



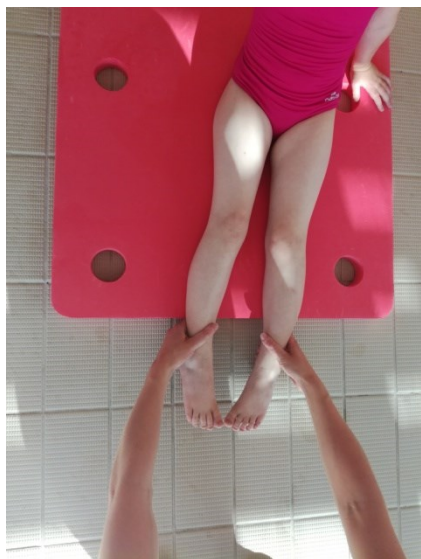
Obrázek 12- Návuk odrazu od stěny bazénu (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

8)



Obrázek 13- Návuk splývavé polohy po odrazu od stěny bazénu (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

9)



Obrázek 14- Návnik správné polohy dolních končetin na suchu (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

10)



Obrázek 15- Návnik správné polohy dolních končetin na okraji bazénu (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

11)



Obrázek 16- Návčik pohybů dolních končetin s využitím plavecké pomůcky za krkem (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

12)



Obrázek 17- Návčik pohybů dolních končetin s využitím plavecké pomůcky nad břichem (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

13)



Obrázek 18- Návuk pohybů dolních končetin s využitím plavecké pomůcky pod trupem- vzpažit (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

14)



Obrázek 19- Návuk pohybů dolních končetin bez využití plavecké pomůcky- ruce v týl (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

15)



Obrázek 20- Návuk správného pohybu dolních končetin na okraji bazénu (Fotka vlastní- pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odst. 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

16)

Poloha těla a poloha hlavy		
úroveň	popis techniky	poznámky
1	• poloha těla je vodorovná až mírně šikmá, boky jsou níže než ramena	
	• tělo je přiměřeně zpevněné	
	• dochází k mírné rotaci ramen a pánve kolem podélné osy těla	
	• poloha hlavy je stálá, rovnoběžně s hladinou nebo brada mírně přitažena k hrudníku, pohled směřuje šikmo vzhůru	
	• pohyb je přímočarý, nedochází k pohybům do stran	
2	• poloha těla je šikmá	
	• tělo je přiměřeně zpevněné	
	• nedochází k rotaci ramen kolem podélné osy těla	
	• poloha hlavy je stálá, rovnoběžně s hladinou nebo brada mírně přitažena k hrudníku, pohled směřuje vzhůru	
	• pohyb je přímočarý, nedochází k pohybům do stran	
3	• poloha těla je šikmá, mírné vysazení pánve	
	• tělo není dostatečně zpevněné	
	• nedochází k rotaci ramen kolem podélné osy těla	
	• poloha hlavy není stálá, mírný předklon nebo záklon hlavy, pohled směřuje vzhůru	
	• pohyb je přímočarý, nedochází k pohybům do stran pohyb	
4	• poloha těla je šikmá, výraznější vysazení pánve	
	• tělo není dostatečně zpevněné	
	• nedochází k rotaci ramen kolem podélné osy těla	
	• výrazný předklon hlavy	
	• labilní poloha hlavy, úklon ve směru záběrové HK	
5	• poloha těla je šikmá, výrazné vysazení pánve	
	• tělo není dostatečně zpevněné	
	• poloha na zádech je přerušována vertikalizací	
	• hlava je v předklonu, dochází k zalévání obličeje vodou	
	• labilní poloha hlavy, úklon ve směru záběrové HK, může docházet k vychýlení těla do stran	

Obrázek 21- Tabulka využita k diagnostice polohy těla a polohy hlavy (Vetešnicková, 2017)

17)

Pohyb dolních končetin		
úroveň	popis techniky	poznámky
1	• plynulé střídání, stejný rozsah pohybu obou končetin, 6úderový	
	• nohy zabírají vedle sebe a po diagonále, nohy čepí hladinu	
	• uvolněný pohyb v kotnicích v plném rozsahu	
	• pohyb v rozsahu příčného průmětu těla	
2	• podporují polohu těla, mají hnací efekt	
	• plynulé střídání, stejný rozsah pohybu obou končetin, 6úderový	
	• nártý nedosahují vždy k hladině, nohy mírně "padají", zabírají vedle sebe	
	• uvolněný pohyb v kotnicích	
3	• větší rozsah pohybu v koleni	
	• podporují polohu, mají hnací efekt	
	• v plynulém střídání se objevuje vychýlení z 6úderového rytmu, pohyb pravé a levé může být odlišný	
	• nohy "padají", nohy jsou více od sebe	
4	• pohyb není uvolněný, menší rozsah pohybu v kotnicích, mohou být asymetrie v rozsahu pohybu	
	• nadměrný, aktivní pohyb v kolenou	
	• ještě podporují polohu, která je ale šikmější než by měla být	
	• v plynulém střídání se objevují častá vychýlení z 6úderového rytmu, pohyb pravé a levé může být odlišný	
5	• žádná část DK nedosahuje hladiny nebo kolena vylézají z vody	
	• pohyb není v kotnicích uvolněný, mohou být rozdílnosti v rozsahu pohybu	
	• snaha provést kop vzad, rozdílnosti na pravé a levé, nohy od sebe	
	• nepodporují polohu těla, nemají hnací efekt	
5	• nepravidelný, rozsahem nedostatečný až chybějící pohyb	
	• žádná část DK nedosahuje hladiny nebo kolena výrazně vylézají z vody	
	• žádný pohyb v hlezenním kloubu nebo dorzální flexe, asymetrie	
	• pohyb DK směřuje vzad nebo pedálový pohyb	
	• narušují polohu těla a negativně ovlivňují HK – brzdí pohyb vpřed	

Obrázek 22- Tabulka využita k diagnostice pohybů dolních končetin (Vetešniková, 2017)

18)

Pohyb horních končetin		
	Část pohybového cyklu nad hladinou	
úroveň	popis techniky	poznámky
1	• přenos uvolněnou HK, obě stejně	
	• HK je natažená, přímá dráha přenosu z připázení přes předpažení do vzpažení	
	• zanoření pod hladinu nataženou HK	
	• zanoření v prodloužení ramene nebo mírně vně	
	• otevřená dlaň s prsty mírně od sebe	
2	• přenos HK v mírném napětí, obě stejně	
	• HK je natažená, přímá dráha přenosu z připázení přes předpažení do vzpažení	
	• zanoření pod hladinu mírně pokrčenou HK, první do vody ruka	
	• zanoření v prodloužení ramene nebo mírně vně nebo mírně dovnitř	
	• otevřená dlaň	
3	• přenos HK v tenzi, nemusejí obě stejně	
	• HK je mírně pokrčená, nemusejí obě stejně, mírné odchylky od přímé dráhy přenosu	
	• zanoření pod hladinu pokrčenou HK, první do vody ruka až část předloktí	
	• zanoření není v prodloužení ramen, více vně nebo více dovnitř	
	• ruka je uvolněná s roztaženými prsty od sebe nebo je mírně v pěst	
4	• přenos HK v tenzi nebo naopak příliš uvolněné	
	• přenos pokrčenou HK, obě stejně nebo různě, částečně nepřímá trajektorie	
	• zanoření pod hladinu pokrčenou HK, první se zanořuje ruka a část předloktí	
	• zanoření výrazně přes podélnou osu nebo výrazně daleko od ní	
	• ruka je uvolněná s roztaženými prsty nebo sbalená v pěst	
5	• přenos velmi napjaté nebo velmi uvolněné HK, výrazné rozdíly v provedení jednotlivými HKmi	
	• přenos pokrčenou HK, rozdílné provedení, nepřímá trajektorie	
	• zanoření pod hladinu pokrčenou HK	
	• zanoření výrazně přes podélnou osu nebo výrazně daleko od ní	
	• ruka je uvolněná s roztaženými prsty nebo sbalená v pěst	

Obrázek 23- Tabulka využita k diagnostice pohybů horních končetin nad hladinou (Vetešníková, 2017)

19)

Část pohybového cyklu pod hladinou		
úroveň	popis techniky	poznámky
1	• otevřená dlaň, prsty mírně od sebe	
	• pohyb je veden v optimálním rozsahu od vzpažení do připažení	
	• nekumuluje se větší množství bublin okolo zabírající ruky	
	• pohyb je veden pokrčenou HK, úhel mezi nadloktím a předloktím je tupý, pohyb je prováděn spíše vedle těla než pod tělem	
	• dokončení záběru je nataženou HK u stehna nebo mírně vně,	
2	• otevřená dlaň	
	• pohyb je veden ve velkém rozsahu od vzpažení do připažení	
	• objevují se bubliny okolo zabírající ruky	
	• nevýrazná flexe v loketním kloubu v průběhu záběru, záběr pod tělem	
	• dokončení záběru je u stehna nebo mírně vně	
3	• nevhodná záběrová plocha ruky, pěst, prsty velmi od sebe	
	• pohyb je veden v menším rozsahu	
	• objevují se bubliny okolo zabírající ruky	
	• záběr HK je bez pokrčení v lokti, plochý nebo výrazně do zapažení	
	• dokončení záběru vně od stehna	
4	• nevhodná záběrová plocha ruky, pěst, prsty velmi od sebe	
	• záběr v malém rozsahu	
	• vznikají víry okolo záběrové HK	
	• plochý záběr HK bez pokrčení v lokti	
	• dokončení záběru pokrčenou HK v úrovni kyčle	
5	• nevhodná záběrová plocha ruky, pěst, prsty velmi od sebe	
	• záběr v malém rozsahu, pohyb HK vytváří hnací sílu nedostatečně	
	• vznikají víry okolo záběrové HK	
	• plochý záběr HK, části ruky se dostávají nad hladinu	
	• dokončení záběru pokrčenou HK, pohyb HK narušuje polohu těla	

Obrázek 24- Tabulka využita k diagnostice pohybu horních končetin pod hladinou (Vetešniková, 2017)

20)

Souhra HK a dýchání		
úroveň	popis techniky	poznámky
1	• plynulé střídání záběrové a přenosové HK	
	• možné mírné dobihání v připázení nebo mírně výraznější mezizáběrová přestávka	
	• v činnosti HK je patrné uplatnění silového úsili v pohybu pod hladinou a uvolnění v přenosu	
	• dýchání je pravidelné v ustáleném rytmu	
2	• plynulé střídání záběrové a přenosové HK	
	• dobihání v připázení	
	• v činnosti HK je patrné uplatnění silového úsili v pohybu pod hladinou a uvolnění v přenosu	
	• dýchání je pravidelné	
3	• drobné dyskoordinace mezi HKmi	
	• dobihání v připázení	
	• nevýrazné rozdíly v silovém úsili v pohybu nad a pod hladinou	
	• dýchání je vesměs pravidelné s občasným zatajením dechu	
4	• drobné dyskoordinace mezi HKmi, pohyb HK není plynulý	
	• výrazné dobihání v připázení	
	• nevýrazné rozdíly v silovém úsili v pohybu nad a pod hladinou	
	• dýchání je neustálené, bez pravidelného rytmu	
5	• výrazné dyskoordinace mezi HKmi, činnost HK není ustálená, pohyb není plynulý	
	• rozložený znak s tendencí setrvat v připázení	
	• není patrné střídání svalového úsili a uvolnění	
	• zadržování dechu, nepravidelný rytmus	

Obrázek 25- Tabulka využita k diagnostice souhry horních končetin a dýchání (Vetešníková, 2017)

Program 10 výukových lekcí

21)

Lekce číslo 1 (45 min)- Seznámení a nácvik se správnou polohou těla a hlavy

1)Rozcvičení

2)Pohybová zahřívací hra- „Skoč, utíkej, plácní a rychle se vrať“

3)Nácvik a opakování správného plaveckého dýchání u okraje bazénu („bublání“).

4)Přesunutí výuky na souš, kde je dětem názorně ukázáno, jak má vypadat správná splývavá poloha těla na zádech a v jaké pozici má být hlava. Děti si vše vyzkouší na souši a poté se na pokyn trenéra přesunou opět do vody.

5)Nácvik správné splývavé polohy na zádech, dle potřeby s kontaktní dopomocí trenéra.

6)Odrazy od stěny bazénu do splývavé polohy na zádech na hladině vody -nutno upozorňovat na správnost dýchání, a dle potřeby je možná dopomoc trenéra. (Několikrát opakováno)

Obrázek 26- Lekce č. 1 (obrázek vlastní)

22)

Lekce číslo 2 (45 min)- Opakování a upevňování správné polohy těla a hlavy a získání základů pro správný znakový kop

1) Rozcvičení

2) Pohybová zahřívací hra- „Mrazík“

3) Opakování základních informací pro správné provedení splývavé polohy na zádech na hladině.

4) Několikanásobné opakování odrazů od stěny do splývavé polohy na zádech.

5) Každé z dětí obdrží nadlehčovací pomůcku, v tomto případě malou desku, kterou umístí na okraj bazénu a následně se na ni posadí tak, aby byly jejich hýždě co nejbliže okraji bazénu a nohy mohly ponořit do vody. Následně je dětem vysvětleno, jak má vypadat správné provedení pohybu znakových nohou, a také je jim to názorně předvedeno. Poté děti zkoušejí správně provést znakové nohy na okraji bazénu, kdy je správnost provedení kontrolována a opravována trenérkami

6) Na závěr hodiny je zařazeno cvičení s nadlehčovací pomůckou (malou deskou), která je umístěna pod hlavou, a děti se snaží provést znakové nohy na druhou stranu bazénu- dle potřeby s kontaktní dopomocí trenéra. (Několikrát opakováno)

Obrázek 27- Lekce č. 2 (obrázek vlastní)

23)

Lekce číslo 3 (45 min)- Opakování správné polohy těla a hlavy, upevňování správné techniky
znakového kopu a získání základních informací pro správné provedení pohybu horních
končetin

1)Rozcvičení

2)Pohybová zahřívací hra- „Rybičky rybáři jedou“

3)Opakování odrazů od stěny do splývavé polohy na zádech, ale tentokrát s následným
plynulým přetočením na břicho. (Několikrát opakováno)

4)Opakování základních informací pro správné provedení znakového kopu. Poté děti obdrží
desku a následuje několikanásobné opakování cvičení, kdy je deska umístěna za hlavou a děti
provádějí znakový kop. Následuje naprosto stejné cvičení, ale tentokrát je deska umístěna na
břiše. Po dokončení se děti společně s trenéry přesunou na souš.

5)Vysvětlení základních pravidel pro správné provedení pohybu paží a názorná ukázka na
souši. Poté se děti snaží provést kruživé pohyby paží ze vzpažení směrem vzad, vpřed,
nejprve současně tedy soupaž, pak jednou rukou a poté rukou druhou. Po dostatečném
opakování uvedených pohybů se děti přesunou opět do vody.

6)Následuje cvičení nazývané „hvězdiče“. Děti se snaží lehnout si na záda na hladinu vody a
setrvat v poloze hvězdy co nejdéle na hladině. Poloha vypadá následovně- nohy jsou
rozhozené a ruce upažené povýš . (Pro motivaci dětí jim může být umístěno molitanové
zvířátko, které se snaží udržet nad vodou)

Obrázek 28- Lekce č. 3 (obrázek vlastní)

24)

Lekce číslo 4 (45 min)- Opakování správné techniky znakového kopu a upevňování základních pohybů horních končetin

1) Rozcvičení

2) Pohybová zahřívací hra- „Krokodýlí počítání“

3) Děti obdrží plaveckou pomůcku, která se nazývá „žížala“ (měkká plavecká tyč), kterou si dají kolem krku jako kravatu a následně provádějí znakový kop. (Několikrát opakováno)

4) Opakování základních informací pro správné provedení pohybu horních končetin. Návuk krouživých pohybů paží ze vzpažení směrem vzad, vpřed apod. (viz pátý bod lekce číslo 3), také na místě ve stoje, ale tentokrát již ve vodě.

5) Následuje cvičení, kdy děti začínají ve stoje se vzpaženými horními končetinami. Poté opět provádějí krouživé pohyby paží směrem vzad, nejprve jedna ruka, poté druhá ruka, ale tentokrát již v pohybu za chůze směrem vzad. Zpočátku provádějí cvičení s kompletně nataženými horními končetinami, kdy je kladen důraz na zanořování ruky malíkovou hranou do vody. Později je cvičení obměněno, a to tak, že z dlaně je utvořena miska, do které děti za mírného pokrčení paže v lokti nabírají za pohybu paží vedle těla vodu, kterou v „misce“ vynášejí až nad hlavu, kde dochází k jejímu vylití, natažení horní končetiny a následnému nasměrování malíkové hrany opět do vody.

6) Nakonec následuje cvičení, kdy se děti ve vodě seřadí k okraji bazénu, břicho nalepí na jeho stěnu a vzpaží. Na povel trenéra (popřípadě později s jeho dopomocí) padají jeden po druhém směrem vzad zpevnění jako prkno do vody. (Několikrát opakováno)

Obrázek 29- Lekce č. 4 (obrázek vlastní)

25)

Lekce číslo 5 (45 min)- Opakování správné techniky základních pohybů horních končetin a upevňování správné znakové polohy

1) Rozcvičení

2) Pohybová zahřívací hra- „ZOO“

3) Následuje cvičení na suchu, tedy opakování krouživých pohybů ve stoje, a ze vzpažení směrem vzad, vpřed atd. (viz pátý bod lekce číslo 3). Po dostatečném opakování krouživých pohybů následuje cvičení na okraji bazénu.

4) Cvičení na okraji bazénu probíhá tak, že si dítě lehne podél hrany na plavecký ponton tak, aby jeho rameno a jedna paže mírně přesahovala přes okraj bazénu, kdy má jednu horní končetinu připáženou a horní končetinu, která přesahuje má vzpaženou. Jakmile se připraví do výchozí polohy, provádí ze vzpažení krouživé pohyby směrem vzad. Uvedené cvičení je poté opakováno rukou druhou. Po celou dobu cvičení je nutné, aby trenéři kontrolovali správnost provedení.

5) Následně se děti seřadí u okraje bazénu do dvou zástupů. Každému zástupu je přidělen ponton a jedna trenérka. Trenérky vezmou ponton do rukou a první dítě každého zástupu se ve stoje otočí čelem vzad tak, aby jeho paže mírně přesahovaly přes okraj bazénu, a poté vzpaží (základní splývavá poloha- viz Obrázek 9 v příloze). Ponton je trenérkou přiložen k zadům dítěte a na povel teď se do něj dítě začne celým svým tělem opírat a padat směrem na hladinu vody. Nutno dětem říci, kam má směřovat jejich pohled a aby byly zpevněné. Po dopadu na hladinu vody dítě zůstává ležet za stálého zpevnění a na povel se přetáčí buď za pravou, nebo levou rukou směrem na břicho a poté padá na záda do vody („válení sudů“ z pontonu do vody) a opět se zařadí do zástupu. (Několikrát opakováno)

6) Následuje cvičení, kdy se všechny děti přemístí do vody, jsou rozděleny do dvojic a každé z nich je přidělen ponton. Jedno z dětí si lehne na ponton na záda (do polohy „hvězdičky“ hlavou napřed) a druhé stojí za pontonem a tlačí jej před sebou na druhou stranu bazénu. Po dosáhnutí druhé strany bazénu zůstává pozice obou dětí stejná, akorát dítě na pontonu je opět přetočeno hlavou ve směru pohybu a druhé dítě jej tentokrát zpět na druhou stranu bazénu táhne. Po dosáhnutí druhé strany bazénu se děti vymění a cvičení opakují. (Několikrát opakováno- děti mohou dvojice prostřídat dle libosti)

Obrázek 30- Lekce č. 5 (obrázek vlastní)

26)

Lekce číslo 6 (45 minut)- Opakování správné techniky pohybů dolních končetin a upevňování správné znakové polohy a dýchání

1) Rozcvičení

2) Pohybová zahřívací hra- „Horká brambora“

3) Opakování odrazů od stěny do splývavé polohy na zádech, ale tentokrát s do obruče.

4) Každé z dětí obdrží nadlehčovací pomůcku, v tomto případě malou desku, kterou umístí na okraj bazénu a následně se na ni posadí tak, aby byly jejich hýždě co nejbližší okraji bazénu a nohy mohly ponořit do vody. Poté jsou jim zopakována pravidla pro správné provedení znakových nohou. Děti zkoušejí správně provést znakové nohy na okraji bazénu, kdy je správnost provedení kontrolována a opravována trenérkami.

5) Děti se opět přesunou do vody, kde začnou provádět dýchání do vody, tedy „bublání“. Nejprve pusou, poté nosem a poté pusou a nosem současně.

6) Poté si děti vezmou svou pomůcku z okraje bazénu (malou desku) chytanou si ji do rukou. Deska je držena ve vzpažení a děti provádí znakový kop na druhou stranu bazénu- důležité je děti upozorňovat na správné dýchání, a na natažení paží a vystrkování nohou nad hladinu vody. Poté je cvičení obměněno tak, že v průběhu znakového kopání, po šesti kopech, se děti přetáčejí na břicho a provedou šest kopů kraulových. Poté se opět plynule přetáčejí na záda a provedou šest kopů znakových atd. (Několikrát opakováno)

Obrázek 31- Lekce č. 6 (obrázek vlastní)

27)

Lekce číslo 7 (45 minut)- Opakování a upevňování správné techniky pohybů horních a dolních

1)Rozcvičení

2)Pohybová zahřívací hra- „Spadla lžička do kaňička“

3) Opakování základních informací pro správné provedení pohybu horních končetin. Návuk kruživých pohybů paží za vzpažení směrem vzad, vpřed apod. (viz pátý bod lekce číslo 3), také na místě ve stoje (ve vodě).

4) Následuje cvičení, kdy děti začínají ve stoje se vzpaženými horními končetinami. Poté opět provádějí kruživé pohyby paží směrem vzad, nejprve jedna ruka, poté druhá ruka, ale tentokrát již v pohybu za chůze směrem vzad. Zpočátku provádějí cvičení s kompletně nataženými horními končetinami, kdy je kladen důraz na zanořování ruky malíkovou hranou do vody. Později je cvičení obměněno, a to tak, že z dlaně je vytvořena miska, do které děti za mírného pokrčení paže v lokti nabírají za pohybu paží vedle těla vodu, kterou v „misce“ vynášejí až nad hlavu, kde dochází k jejímu vylití, natažení horní končetiny a následnému nasměrování malíkové hrany opět do vody.

5)Děti se seřadí u okraje bazénu a dají si ruce v týl. Na druhou stranu bazénu provádějí znakový kop (dle nutnosti s dopomocí trenéra). Důležité je děti neustále opravovat a upozorňovat na chyby. (Několikrát opakováno)

6)Na závěr lekce jsou děti seřazeny u okraje bazénu, stojí, ruce mají ve vzpažení a břicho mají přilepené na stěně bazénu. Na povel následuje pád na záda na hladinu vody a následně uvedení těla do splývavé polohy a provedení znakového kopu na druhou stranu bazénu. (Několikrát opakováno)

Obrázek 32- Lekce č. 7 (obrázek vlastní)

28)

Lekce číslo 8 (45 minut)- Zdokonalování plavecké techniky znak (poloha těla a hlavy + dolní končetiny + horní končetiny)

1)Rozcvičení

2)Pohybová zahřívací hra- „ Vylov kroužek“

3)Opakování veškerých pravidel nutných pro provedení plaveckého způsobu znak a technických cvičení na souši.

4) Opakování odrazů od stěny do splývavé polohy na zádech, ale tentokrát s následným plynulým přetočením na břicho a za neustálého znakového kopání. (Několikrát opakováno)

5) Děti se seřadí ve vodě u okraje bazénu a obdrží plaveckou „žízalu“. „Žízalu si vezmou do rukou, vzpaží a začnou provádět znakový kop na druhou stranu bazénu a poté zpět. Po několikánásobném opakování „žízalu“ odloží a provádí stejné cvičení ale již bez „žízaly“.

6) Děti odloží žízalu a obdrží plavecký piškot, který si umístí mezi stehna (popřípadě kolena). Na druhou stranu bazénu provádějí znakové pohyby horními končetinami. Následně piškot odloží a provádějí stejné cvičení ale bez něj. (Několikrát opakováno)

Obrázek 33- Lekce č. 8 (obrázek vlastní)

29)

Lekce číslo 9 (45 minut)-Zdokonalování plavecké techniky znak

1)Rozcvičení

2)Pohybová zahřívací hra- „Podpluj kamaráda“

3) Děti se seřadí ve vodě u okraje bazénu a obdrží plaveckou desku. Desku si vezmou do rukou, vzpaží a začnou provádět znakový kop na druhou stranu bazénu a poté zpět. Následuje naprosto stejné cvičení, ale po každém šestém kopu se děti plynule přetočí na břicho a provedou šest kruhových kopů a poté se opět přetočí na záda atd. Po několikanásobném opakování desku odloží a provádí stejné cvičení ale již bez desky. Nejprve pouze na zádech a poté s přetáčením. (Opět několikrát opakováno)

4) Děti odloží desku a obdrží plavecký piškot, který si umístí mezi stěhna (popřípadě kolena). Na druhou stranu bazénu provádějí znakové pohyby horními končetinami. Následně piškot odloží a provádějí stejné cvičení ale bez něj. (Několikrát opakováno)

5) Následuje roztýčání a poté přeplavání bazénu (nejméně dvakrát) na co nejmenší počet nádechů.

6) Jako poslední je zařazeno plavání celého plaveckého způsobu znak- pokud je třeba je doprovázeno dopomocí trenéra (Několikrát opakováno)

Obrázek 34- Lekce č. 9 (obrázek vlastní)

30)

Lekce číslo 10 (45 minut)-Zdokonalování plavecké techniky znak

1)Rozcvičení

2)Pohybová zahřívací hra- „Foukání zvířátek“

3) Děti se seřadí ve vodě u okraje bazénu a obdrží plaveckou desku. Desku si vezmou do rukou, vzpaží a začnou provádět znakový kop na druhou stranu bazénu a poté zpět. Následuje naprosto stejné cvičení, ale po každém šestém kopu se děti plymule přetočí na břicho a provedou šest kraulových kopů a poté se opět přetočí na záda atd. Po několikanásobném opakování desku odloží a provádí stejné cvičení ale již bez desky. Nejprve pouze na zádech a poté s přetáčením. (Opět několikrát opakováno)

4) Děti odloží desku a obdrží plavecký piškot, který si umístí mezi stehna (popřípadě kolena). Na druhou stranu bazénu provádějí znakové pohyby horními končetinami. Následně piškot odloží a provádějí stejné cvičení ale bez něj. (Několikrát opakováno)

5) Následuje rozdýchání a poté přeplavání bazénu (nejméně dvakrát) na co nejmenší počet nádechů.

6) Jako poslední je zařazeno plavání celého plaveckého způsobu znak- pokud je třeba je doprovázeno dopomocí trenéra (Několikrát opakováno)

Obrázek 35- Lekce č. 10 (obrázek vlastní)

31)

Hra - „Skoč, utíkej, plácní a rychle se vrať“ -Děti jsou rozděleny na dvě skupiny po 8 a jsou seřazeny podél strany bazénu na jeho dvou protilehlých stranách. Děti se domluví s jedním z kamarádů, který je na protější straně, a tak si utvoří dvojici. Na tlesknutí skočí oba členové dvojice do vody, běží doprostřed bazénu, kde se setkají s kamarádem z protější strany, se kterým si plácnou. Po plácnutí běží rychle oba zpět na svou původní pozici. Jakmile vylezou obě děti z bazénu, přihlásí se a zakřičí už. První dvojice, která dosáhne svých původních pozic je dvojicí vítěznou.

Hra- „Mrázík“ -Jsou vybrány dvě děti, které jsou označeny za mrazíky. Mrázíci chytají ostatní děti, které se jim snaží utéct. Chytí-li mrazík někoho, dotýčný se postaví do stoje rozkročného a upaží. Může být zachráněn některým z dětí, které ještě nebylo chyceno, a to tak, že jej podplave pod jeho nohama. Hra končí buď pochyťáním všech dětí, nebo na povel trenéra.

Hra- „Rybičky rybáři jedou“ -Z dětí jsou vybráni dva rybáři, kteří se přesunou na jednu stranu bazénu. Na druhé straně bazénu zůstávají všechny ostatní děti, které se snaží dostat na stranu, kde jsou na počátku hry rybáři, aniž by je rybáři chytili. Hra končí pochyťáním všech dětí, tedy rybiček, či na povel trenéra.

Hra- „Krokodýlí počítání“ -Všechny děti se pohybují po celém výukovém bazénu jako krokodýli- tedy v podřepu s rukama za zády, kdy jsou ústy a nosem prováděny bubliny do vody. Během pohybu děti trenér zahlásí číslo od 1 do 5, které udává počet dotknutí se oběma rukama dna bazénu. Cílem hry je zahřátí a nácvik správného dýchání do vody. Čas trvání hry záleží na trenérovi.

Hra- „ZOO“ -Všechny děti se shromáždí ve vodě na jedné straně bazénu a za nimi jsou umístěny dva velké pontony, které představují klece zvířat v ZOO. Na druhé straně bazénu jsou na zdi umístěna molitanová zvířátka. Úkolem dětí je dostat zvířátka co nejrychleji zpátky do ZOO. Důležitou poznámkou je, že ve směru pro zvířátka se děti nemohou nijak dotknout dna bazénu. Čas trvání hry záleží na trenérovi.

Obrázek 36- Hry z lekcí č. 1 - č. 5 (obrázek vlastní)

Hra- „Horká brambora“ -Všechny děti se shromáždí v bazénu a je mezi ně vhozen jeden míč (mohou být i dva, záleží na počtu dětí). Míč představuje tzv. „horkou bramboru“, kterou se děti snaží chytit a po chycení ihned kamkoli do bazénu opět odhodit. Může být vymezen prostor, ve kterém se děti budou pohybovat. Čas trvání hry záleží na trenérovi.

Hra- „Spadla lžička do kafička“ -Děti se společně s trenérkami shromáždí uprostřed bazénu, utvoří kruh a chytanou se za ruce. Poté se začne zpívat písnička: „*Spadla lžička do kafička, udělala žbluňk.*“ Za průběhu písničky se kruh dětí začne točit směrem vpravo či vlevo a děti poskakují nahoru dolů. Jakmile se ozve slovo „*žbluňk*“, tak se všechny děti potopí pod hladinu vody (důležité je upozornit děti, že se nepouštějí, tedy že se stále drží za ruce). Možno několikrát opakovat. Čas trvání hry záleží na trenérovi.

Hra- „Vylov kroužek“ -Děti se shromáždí u okraje bazénu a obě trenérky jsou na souši. K dispozici je stejný počet kroužků jako dětí. Kroužky jsou rozházeny všude v prostoru bazénu (kroužky jsou na dně). Úkolem dětí je vylovit kroužek a co nejrychleji jej přinést zpět trenérce, která jej opět hodí kamkoli do bazénu. Nutno děti upozornit, že mohou přinést pouze jeden kroužek a ne více najednou. Čas trvání hry záleží na trenérovi.

Hra- „Podpluj kamaráda“ -Děti jsou rozděleny do dvojic. Jedno z dětí se postaví vpřed a druhé za něj a to do stoje rozkročného a upaží. Dítě, které stojí vzadu, podplave dítě stojící před ním. Po podplavání se postaví před něj, a uvedeně se opakuje pořad dokola, dokud se dvojice nedostane na druhou stranu bazénu.

Hra- „Foukání zvířátek“ - Děti se shromáždí ve vodě u okraje bazénu a utvoří dva zástupy. Každé obdrží jedno zvířátko, které si umístí před sebe na hladinu vody. Děti si dají ruce za záda a snaží se dopravit zvířátko pomocí foukání na druhou stranu bazénu. Je důležité děti upozornit, aby na zvířátko nijak nesahaly a používaly k jeho přemístění pouze foukání.

Obrázek 37- Hry z lekcí č. 6 - č. 10 (obrázek vlastní)

Podrobná data získaná při primárním a sekundárním pozorování

33)

Tabulka 17- Hodnocení dětí získané v pohybové kategorii PTH před výukovým programem 10 lekcí a po něm (tabulka vlastní)

Poloha těla a hlavy		
známka	počet dětí před	počet dětí po
1	2	5
2	2	4
3	3	3
4	4	2
5	5	2

34)

Tabulka 18- Hodnocení dětí získané v pohybové kategorii PDK před výukovým programem 10 lekcí a po něm (tabulka vlastní)

Pohyb dolních končetin		
známka	počet dětí před	počet dětí po
1	1	3
2	2	4
3	4	5
4	5	3
5	4	1

35)

Tabulka 19- Hodnocení dětí získané v pohybové kategorii PHKN před výukovým programem 10 lekcí a po něm (tabulka vlastní)

Pohyb horních končetin nad hladinou		
známka	počet dětí před	počet dětí po
1	1	4
2	3	3
3	4	5
4	3	2
5	5	2

36)

Tabulka 20- Hodnocení dětí získané v pohybové kategorii PHKP před výukovým programem 10 lekcí a po něm (tabulka vlastní)

Pohyb horních končetin pod hladinou		
známka	počet dětí před	počet dětí po
1	1	3
2	2	3
3	4	5
4	4	3
5	5	2

37)

Tabulka 21- Hodnocení dětí získané v pohybové kategorii SD před výukovým programem 10 lekcí a po něm (tabulka vlastní)

Souhra horních končetin a dýchání		
známka	počet dětí před	počet dětí po
1	1	2
2	1	2
3	4	5
4	5	4
5	5	3

Další tabulky autorky Vetešnickové

38)

Položka/známka	1	2	3	4	5
Položka těla a hlavy	0	11	9	5	0
Pohyb DK	15	5	2	1	2
Pohyb HK nad hladinou	16	3	2	2	2
Pohyb HK pod hladinou	0	5	16	3	1
Souhra a dýchání	5	7	7	5	1

Obrázek 38- Tabulka hodnocení pozorování dětí Vetešnickové (Vetešnicková, 2017)

39)

Tabulka 22- Vyjádření tabulky hodnocení pozorování dětí Vetešnickové v procentech (tabulka vlastní)

Položka/známka	1	2	3	4	5
PTH	0%	44%	36%	20%	0%
PDK	60%	20%	8%	4%	8%
PHKN	64%	12%	8%	8%	8%
PHKP	0%	20%	64%	12%	4%
SD	20%	28%	28%	20%	4%

40)

Seznam zkratk

ČsAPS	Československý amatérský plavecký svaz
ČSPS	Český svaz plaveckých sportů
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
PTH	Poloha těla a hlavy
PDK	Pohyb dolních končetin
PHKN	Pohyb horních končetin nad hladinou vody
PHKP	Pohyb horních končetin pod hladinou vody
SD	Souhra horních končetin a dýchání
GDPR	General data protection regulativ (Obecné nařízení o ochraně osobních údajů)
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání