

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**PLAVECKÁ ÚROVEŇ DĚTÍ ZÁKLADNÍCH ŠKOL
1. AŽ 4. TŘÍD (ÚSTECKÝ KRAJ)**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Daniel Jurák



Vypracoval: Radek Meduna

Fakulta: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Praha 2007

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně na základě citované literatury, rad vedoucího práce a vlastních zkušeností.

Radek Meduna

V Praze dne 12. září 2007

Radek Meduna

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

Abstrakt

Název: Plavecká úroveň dětí základních škol 1. až 4. tříd (Ústecký kraj)

Title: The swimming skills of children from the first to fourth grade of elementary schools (Ústí region)

Cíle práce: Cílem diplomové práce je porovnání dosažené plavecké úrovně u dětí 1. až 4. tříd základních škol, po absolvování kurzu plavání v plaveckých školách Ústeckého kraje ve školním roce 2006/2007, prostřednictvím záznamových listů plaveckých škol a dále pomocí strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami.

Metoda: Pro výzkum bylo použito metody analýzy dat ze záznamových listů plaveckých škol v Ústeckém kraji. Dále jsem užil strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami při rozhovoru s řediteli plaveckých škol, který mi měl posloužit k lepšímu nahlédnutí do nitra plavecké školy (vstupní + výstupní testy, metodika výuky, cvičitelé, motivace atd.).

Výsledky: Výsledky výzkumu poukazují na plaveckou úroveň dětí v Ústeckém kraji po absolvování deseti 90 minutových lekcí v plavecké škole. Plavecká úroveň, z pohledu překonané vzdálenosti, se zvýšila. Z 9184 dětí uplavalo při vstupním testování vzdálenost 11 m a více 4777 žáků, při výstupním testování to bylo již 7985 žáků, což odpovídá nárůstu o 34,9 % z celkového počtu. Děti, které při vstupním testování neuplavali ani 11 m bylo 4407. Z těchto žáků uplavalo při výstupním testování vzdálenost 11 m a více celých 3208, což znamená, že se nově naučilo plavat 72,8 % neplavců. Dále pak výsledky naznačují některé možné změny ve výuce plavání, které by mohly vést k větší efektivitě výuky.

Klíčová slova: plavecká úroveň, plavecká škola, výuka plavání, vstupní testování, výstupní testování, efektivita plavecké výuky

Abstraction:

Title: The swimming skills of children from the first to fourth grade of elementary schools (Ústí region)

Aims: The aim of this thesis is to compare the level reached in swimming by children from the first to fourth grade at elementary schools after finishing the swimming course at swimming schools in Ústí region in the school year 2006/2007. This was done by record sheets and structured interviews with open questions.

Method: The method of data analysis of record sheets from the swimming schools of Ústí region was used for the research. Structured interviews with open questions with the directors of the swimming schools were used, too. They made it easier to look into the centre and systems of the schools (entrance + final tests, instructors, motivation etc.).

Results: The results of the research show the level of children after having attended ten ninety-minute-lectures in swimming schools. The swimming skills from the point of view of swum distance developed. From 9184 children, 4777 could swim 11m and more at the beginning of the course. By final testing it was already 7985, which is a 34.9% increase from the total number of children. 4407 children did not manage to swim 11m by the entrance testing. From this number, 3208 swam more than 11m by the final testing which means that 72.8% of non-swimmers had newly learnt to swim. The result show possible changes of swimming teaching that could lead to better effectiveness of swimming teaching, too.

Key words: swimming skills, swimming school, teaching swimming, entrance testing, final testing, effectiveness of swimming teaching

Obsah

Poděkování	8
Slovo úvodem.....	9
1 Teoretická část.....	11
1.1 Historický vývoj.....	11
1.1.1 Světový vývoj	11
1.1.2 Vývoj v českých zemích	13
1.1.3 Přehled historického vývoje vyučovacích metod	14
1.1.3.1 Období samouků	14
1.1.3.2 Metoda individuální (metoda povrchová; metoda „bidla“; eins, zwei, drei - systém).....	15
1.1.3.3 Metoda nadlehčovací.....	16
1.1.3.4 Kolektivní přirozená metoda důvěry a sebedůvěry	17
1.1.3.5 Současná kolektivní metoda plavecké výuky.....	17
1.1.3.6 Povinná plavecká výuka	18
1.2 Etapy plavecké výuky	18
1.2.1 Přípravná etapa.....	19
1.2.2 Základní etapa.....	20
1.2.3 Zdokonalovací etapa.....	21
1.3 Volba prvního plaveckého způsobu	22
1.4 Kritéria plavecké úrovně	23
1.4.1 Překonaná vzdálenost.....	24
1.4.2 Technická úroveň.....	24
1.4.3 Úroveň dílčích plaveckých dovedností	25
1.4.4 Výkonnostní hodnocení.....	25
1.5 Efektivita plavecké výuky	26
1.6 Organizační formy výuky	27
1.6.1 Frekvence výuky	28
1.6.2 Výuka v družstvech	28

1.6.3	Organizace plaveckého kurzu	29
1.6.4	Rozdělení prostoru k výuce plavání	30
1.6.5	Stavba výukové jednotky.....	31
1.7	Motivace a hodnocení.....	32
1.7.1	Motivace.....	32
1.7.2	Hodnocení.....	33
1.8	Instruktor plavecké výuky.....	33
1.8.1	Personální zajištění výuky.....	33
1.8.2	Úloha cvičitele plavání v plavecké výuce	34
1.9	Základní pedagogická dokumentace a její vedení	36
1.10	Hygienické požadavky	37
1.11	Bezpečnostní požadavky	38
2	Metodologie.....	40
2.1	Cíl práce	40
2.2	Úkoly práce.....	40
2.3	Metody výzkumu.....	41
2.4	Prostředí výzkumu	41
2.5	Zpracování výsledků.....	42
3	Výsledky	43
3.1	Plavecká škola DĚČÍN.....	43
3.2	Plavecká škola REGENA.....	44
3.2.1	Informace o výuce plavání	44
3.2.2	Vstupní dovednosti.....	46
3.2.3	Výstupní dovednosti.....	46
3.3	Plavecká škola SPORTaS	47
3.3.1	Informace o výuce plavání	48
3.3.2	Vstupní dovednosti.....	49
3.3.3	Výstupní dovednosti	50
3.4	Plavecká škola DELFI.....	50
3.4.1	Informace o výuce plavání	51
3.4.2	Vstupní dovednosti.....	52
3.4.3	Výstupní dovednosti	53

3.5	Plavecká škola ROUDNICE NAD LABEM	54
3.5.1	Informace o výuce plavání	54
3.5.2	Vstupní dovednosti.....	56
3.5.3	Výstupní dovednosti.....	56
3.6	Plavecká škola ŽABKA	57
3.6.1	Informace o výuce plavání	58
3.6.2	Vstupní dovednosti.....	59
3.6.3	Výstupní dovednosti.....	60
3.7	Plavecká škola DELFÍN	60
3.7.1	Informace o výuce plavání	61
3.7.2	Vstupní dovednosti.....	62
3.7.3	Výstupní dovednosti.....	63
4	Diskuse.....	64
5	Závěry	69
	Literatura	71
	Tištěné dokumenty	71
	Elektronické zdroje	72
	Přílohy	73

Poděkování

Chtěl bych poděkovat vedoucímu diplomové práce Mgr. Danielu Jurákovi za odborné vedení v její přípravě, realizaci a za cenné rady při volbě literatury. Dále bych rád poděkoval všem ředitelům plaveckých škol Ústeckého kraje, jmenovitě panu Jiřímu Vopičkovi, paní Miroslavě Křesákové, panu Mgr. Alešovi Hronovi, panu Mgr. Václavovi Chládkovi, paní Zitě Reichertové a paní Zuzaně Benediktové, za poskytnutí záznamových listů plaveckých škol pro školní rok 2006/2007 a za vstřícné odpovědi při strukturovaném rozhovoru.

Slovo úvodem

V dnešní době patří plavání k jedné z nejvíce využívaných pohybových aktivit při trávení volného času, provádění řady dalších sportů (vodní pólo, jachting, triatlon, moderní pětiboj, surfování, potápění a mnoho dalších), při záchraně lidského života či sebezáchraně.

Plavání se vyvinulo jako důležitá existenční podmínka života člověka v důsledku jeho pracovní a ochranné potřeby. V současném moderním světě patří plavání v oblasti motoriky člověka k základním pohybovým dovednostem. I když jeho znalost není v důsledku technického rozvoje většinou podmínkou existence člověka, představuje určitou životní hodnotu trvalého charakteru (Bělková, 1994).

Ve druhé polovině minulého století, převážně pak v 70. a 80. letech došlo k výstavbě především pětadvaceti metrových krytých plaveckých bazénů na území ČR. Hlavním důvodem této činnosti byla skutečnost, že velmi mnoho dětí neumělo plavat. Proto došlo k zavedení výuky plavání ve školách a v souvislosti s tímto rozhodnutím i k výstavbě již zmiňovaných bazénů. Tato skutečnost výrazně pomohla i k rozvoji plaveckých sportů v ČR a to především závodnímu plavání.

Je smutnou skutečností, že u nás existují stále tisíce neplavců nebo velmi špatných plavců, pro které znamená vodní živel, zejména v přírodních podmínkách, smrtelné nebezpečí. Tato plavecká negramotnost ohrožuje zejména bezpečnost dětí. Světové statistiky uvádějí, že mezi tragickými nehodami zaujímá utonutí jedno z čelních míst, zejména dětí ve věku od šesti do deseti let (35%) a dětí ve věku od tří do šesti let (33%) (Bělková, 1994).

Nemusíme chodit daleko, v Ústeckém kraji se v tomto roce utopily do dnešního dne dvě ze tří dětí, které nešťastnou náhodou či nepozorností rodičů spadly do domácího bazénu. Těmto incidentům by mohlo zabránit např. baby plavání, které nyní zažívá v České republice obrovský boom. I kdyby nebylo na této výuce jiných kladů, jeden zde najdeme určitě: sebezáchranu. Při nekontrolovaném pádu do vody se dítě zorientuje pod vodou, vyplave na hladinu a dokáže se samo dostat

ke břehu či k okraji bazénu. O tom, zda dítě baby plavání absolvuje, rozhodují především rodiče, kteří za něj v tomto věku plně zodpovídají.

Pro děti předškolního věku umožňují plavecké školy absolvování přípravného plaveckého kurzu v rámci plavání mateřských škol.

Oproti tomu je na základní škole plavání zařazeno mezi učivo tělesné výchovy (člověk a zdraví), k činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání MŠMT ČR (se změnami provedenými k 1. 7. 2007)). Základní plavecká výuka by měla obsahovat hygienu plavání, adaptaci na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.

Asociace plaveckých škol doposud nemá (nestanovila) jednotná kritéria vstupních a výstupních plaveckých dovedností. Důvodů je patrně více.

Tím největším se zdá být nedostatečná ochota a komunikace ředitelů všech plaveckých škol. Jelikož jsou plavecké školy většinou soukromé subjekty, není jejich povinností řídit se stejnými postupy a možná, že by to bylo i bezpředmětné, vzhledem k individualizaci jak dětí, tak plaveckých pedagogů. Přesto se pokusím srovnat plaveckou úroveň dětí na všech základních školách Ústeckého kraje, jenž jsou členy Asociace plaveckých škol ČR.

1 Teoretická část

1.1 Historický vývoj

1.1.1 Světový vývoj

Z období prvotně pospolné společnosti nemáme žádné doklady o vztahu člověka k plavání. Přesto na základě studia života kmenů, které ještě v současné době žijí na úrovni prvotně pospolného člověka, můžeme usuzovat, že již v této době patřilo plavání k základním pohybovým dovednostem, jako jsou chůze, běh, lezení, házení apod. Z této studie dále usuzujeme, že užívali jak střídavých, tak současných pohybů končetin. Pravděpodobně se snažili napodobovat pohyby zvířat (kůň, pes, žába). Tyto dovednosti byly existenční nutností člověka v jeho boji s přírodou a nepřítelem (Puš, 1996).

Velkého rozmachu dosáhla tělesná výchova v období otrokářské společnosti. Vládnoucí třída otrokářů již byla do značné míry oproštěna od existenčního boje s přírodou i od manuální práce. Tato skutečnost dala možnost rozkvětu umění a položení základů věd. Otrokáři jako představitelé vládnoucí třídy měli zájem, aby jejich děti, dědicové majetku a moci, dostaly co nejlepší vzdělání. Zvali proto do svých domů učitele, kteří vyučovali základům tehdejších věd, různým druhům umění a tělesné výchově (Hoch, 1983). Ze starého Egypta máme již mnoho dokladů (malby na vázách či sošky zobrazující plavajícího člověka), které ukazují na velkou oblíbenost plavání. V této době bylo plavání přípustné také ženám. V záznamech na papyrusech najdeme též zmínku o učiteli plavání, který vyučoval děti faraónů.

Puš (1996) uvádí, že největšího rozmachu dosáhla tělesná výchova ve starověkém Řecku, kde patřilo plavání mezi nejdůležitější vyučovací předměty v gymnáziích, ale i k základním znalostem člověka. Tento fakt výstižně dokumentuje známý výrok: „Neumí číst ani plavat“ jako opovržlivé označení nevzdělance. To potvrzuje také Platonovo: „Do úřadu může být stanoven jen ten, kdo znalý je čtení psaní a plavání“. Plavání mělo též značný podíl v tělesné

přípravě vojska. V námořních bitvách plnila významnou roli speciálně vycvičená skupina plavců, jež měla za úkol, přiblížit se pod vodou k nepřátelské lodi a způsobit paniku ještě před bojem.

Řecký způsob výchovy vojáka se později přenesl i do starověkého Říma. Na Martově poli na březích řeky Tibery se vojáci učili plavat v šatech i ve zbroji, obzvláště oblíbené bylo potápění. Nejlepší plavci se nechávali najímat k vylovení drahocenných předmětů z potopených lodí. Z římské epochy se zachovaly zbytky přepychových lázní s bazény (Caracalovy lázně měly bazén o rozměrech 55 x 20 metrů s ohřívanou vodou). Poslední část římské epochy je však charakterizována úpadkem tělesné výchovy. Zákaz olympijských her císařem Theodosiem z roku 394 n.l. to jen dokazuje. Namísto zdravého soutěžení nastoupila éra zápasů gladiátorů, které končily obvykle smrtí jednoho z nich. Obdobou gladiátorských zápasů ve vodě byly tzv. naumachie, při kterých se snažil jeden zápasník utopit druhého (Hoch, 1983).

Feudální společnost tento úpadek úplně dovršila. Lidské tělo se stalo nástrojem ďáblovým „čistá pokožka ukazovala na špinavou duši“ (svatý Hieronymus). Zásahu na tom měla křesťanská ideologie, která zakazovala jakoukoliv péči o tělo. Raný feudalismus byl proto charakterizován špínou a morovými epidemiemi. Pouze prostý lid často přestupoval náboženská dogmata a hledal osvěžení v řekách a rybnících. Výjimku tvořilo též rytířstvo, opora feudálního řádu, které z branných důvodů zařadilo plavání mezi tzv. sedm rytířských ctností (Puš, 1996).

Až humanismus přinesl určité uvolnění. Začaly se studovat řecké spisy, z nichž pedagogové poznávali klasickou řeckou kulturu, ve které plavání zaujímalo významné místo. Tehdejší významní myslitelé a pedagogové a jiné osobnosti (např. lékař Vittorino de Feltre v Itálii, básník Bertholius v Rakousku, filosof F. Rableais, filosof a spisovatel J.J. Rousseau ve Francii, filosofové J. Locke, T. Eloit v Anglii) označovali plavání jako důležité cvičení a zdůrazňovali jeho hodnoty. Z tohoto období pochází první učebnice plavání M. Wynmana (1538). Zajímavé je stanovisko J. A. Komenského (1592 – 1670), jež zmiňuje ve svém díle Orbis pictus. Proti plavání nebyl, ale příliš ho nedoporučoval, protože jej považoval za nebezpečné životu (Hoch, 1983).

Hoch (1983) dále uvádí, že zásadní obrat nastal až v kapitalistické společnosti. Rozvoj výrobních sil vyžadoval stále hlubší vzdělání. Proto se zakládaly pedagogické ústavy, kde byly mladí příslušníci buržoasie vychováváni podle nejnovějších metod. K těmto ústavům patřilo i Basedowo Filantropinum v Desavě, kde se vyučovalo tělesné výchově v těch nejrozmanitějších formách, mezi něž patřilo i plavání. Absolventi tohoto ústavu pak dále zakládali podobné školy ve větších evropských městech.

1.1.2 Vývoj v českých zemích

Podle Puše (1996) i Hocha (1983) prošly naše země odlišným historickým vývojem než jaký známe u Řeků a Římanů. O plavání z těchto dob nejsou žádné doložené zprávy, i když František Palacký v Dějinách národa českého při charakteristice Slovanů uvádí: „Slované byli podle starých zpráv středně vysocí ...ve vodě, zvláště co plováci a potápěči dobře se znali“. O Slovanech, jako lidech vynalézavých ve způsobu boje, rychle se přepravujících přes řeky, „předčice z toho hlediska všechny lidí“, se zmiňuje i Byzantský Mauricius. Z historie se dále dovídáme, jak se české vojsko nejednou vyznamenalo v bojích právě tím, že přeplavalo řeku a zvítězilo nad překvapeným nepřítelem. Za feudalismu upadalo plavání vlivem křesťanství stejně tak jako všude jinde.

O plavání, zvláště o jeho organizované výuce, můžeme hovořit až v 1. polovině 19. století, a to nejdříve po linii školské, později klubové. S rozmachem kulturního života se projevuje snaha prosadit tělesnou výchovu do školního vyučování. Bylo zde úsilí výchovně vzdělávacích institucí, aby dosavadní málo praktický obsah vyučování byl nahrazen bohatší a životnější náplní a aby školy pečovaly také o tělesný vývoj mládeže. Součástí výuky na základní škole měl proto být i tělocvik a plavání. Podobné tendence se vzápětí objevují i na gymnáziu. Koncem 19. století byla tělesná výchova povinně zavedena nejprve na školách nižšího stupně, poté i na gymnáziích. Také Ministerstvo školství přálo tělesné výchově a za vhodné k jejímu rozvíjení označilo mimo jiné i plavání. Počátkem 20. století se začalo plavání na školách vyučovat v širším měřítku, tento vývoj však utnuly nové osnovy z roku 1922. K dalšímu rozvoji došlo před 2. světovou válkou

především na středních školách, na vysokých školách bylo plavání zavedeno až po válce v roce 1948 – 1949. K prvním pedagogům patřil František Grafnetter (1890 – 1949), pražský učitel, který organizoval kurzy plavání pro děti pražských škol a pro pražské učitele kurzy plaveckých instruktorů. Podobnou úlohu plnil v Brně František Majda (1886 – 1960). Nezastupitelnou roli sehrála organizace YMCA, která zavedla plaveckou výuku na letních prázdninových táborech, odkud se dostal i do praxe Sokola. Plavání, v jeho celoročně prováděné podobě, bylo vždy ovlivněno počtem krytých plaveckých bazénů s možností jejich užívání. Rozhodující úlohu sehrál rozvoj společnosti po 2. světové válce spjat s výstavbou občanské vybavenosti včetně plaveckých bazénů (rok 1938 – 6 bazénů, 1955 – 9, 1965 – 18, 1975 – 42, 1985 – 97, 1995 – 133, 2007 – 342 veřejných plaveckých bazénů, koupališť a sportovních zařízení z celé ČR).

1.1.3 Přehled historického vývoje vyučovacích metod

1.1.3.1 Období samouků

Období neorganizované výuky plavání, kdy se lidé učí plavat nahodile. Patřili sem obyvatelé přímořských oblastí a povodí řek, kteří byli z bezpečnostních a ekonomických důvodů nuceni zvládnout pohyb ve vodě (námořníci, rybáři apod.). Z nich se formovali průkopníci této činnosti. Za učebnici plavání pro samouky může být považována latinsky psaná kniha „Colymbetes sive de arte natandi“ (Kolymbetes nebo o umění plavat). Roku 1538 ji formou dialogu napsal švýcarský humanista Mikuláš Wynemann z Ingolstadtu. Kniha pojednává o individuální výuce plavání na prsou za použití nadlehčení (korky, měchýře). Pohyb nohou srovnává s žabím a zdůrazňuje ukázkou. Zatímco plavání na prsou pokládá za součást výchovy, znak, případně šlapání vody považuje za zábavu a vodní hru. Vliv na rozšíření plavání měly i názory vynikajících filosofů jako byli Locke, Rousseau a jiní. Od této doby bylo plavání zkoumáno v početných spisech a ústních debatách ne jen jako prostředek otužování těla, ale také rozvoje přirozené pohybové aktivity člověka, která snižuje riziko utonutí (Hoch, 1983).

1.1.3.2 Metoda individuální (metoda povrchová; metoda „bidla“; eins, zwei, drei - systém)

Duchovním otcem této metody byl německý pedagog J. F. Guts-Muths , který na svém působišti ve filantropinu ve Schneefenthalu roku 1790 zavedl výuku plavání. Zabýval se rozpracováním metodických postupů při nácviku pohybů plaveckého způsobu prsa. Ve své metodice částečně vycházel z návodu mnicha Bernardiho, jenž se věnoval výuce plavání ve vertikální poloze. Guts-Muths se jako jeden z prvních zabýval didaktickými problémy výuky plavání, ale přeceňoval nácvik mechanických pohybů na suchu a za tím účelem sestrojoval různá plavecká zařízení a pomůcky instalovaná na suchu. V důsledku této základní orientace nedocenil nutnost adaptace lidského organismu na vodní prostředí. Roku 1798 napsal příručku „Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst“ (Bělková, 1994).

Guts-Muths uvádí tři složky výuky: seznamování s vodou, výuka na suchu, výuka ve vodě. Úkolem seznamování s vodou bylo zvyknout si na tlak vody. Výuce na suchu byla věnována největší pozornost, pohyb se cvičil ve stoji na zemi a také na různém nářadí. Známa je dřevěná konstrukce zvaná „plavecká koza“, která neplavci umožňovala položit se na břicho a v této poloze nacvičovat i souhru paží a nohou. Pro cvičení ve vodě zavedl „bidlo“ (Hoch, 1983).

Metoda byla nejdříve zavedena v armádě pro účely vojenského výcviku. S příznačnou důkladností byla rozpracována především v Německu počátkem 19. století. V této oblasti na sebe upozornil zejména pruský důstojník Ernest von Pfuel, který r. 1810 v Praze na Vltavě a r. 1817 v Berlíně na Sprévě nechal postavit tzv. pontonové (vorové) plovárny na řekách. Metoda se zaměřovala hlavně na nácvik plaveckého způsobu prsa při zavěšení neplavce v pevném bodě. Později, pro zvýšení efektivity výuky, byla sestrojována další zařízení, např. pojízdné kladky, tzv. kolotoč apod. Pro běžné civilní podmínky byla tato zařízení příliš nákladná. Pro zájemce o výuku plavání z řad veřejnosti se později vyvinul způsob výuky „na bidle“ – neplavec byl zavěšen v řemenu (lanši) a lanem připevněn k dřevěnému bidlu, které bylo opřeno o hrazení vorové plovárny. Sklonem bidla reguloval instruktor, zpravidla plavčík, hloubku ponoru neplavce.

Ve většině případů je udržoval ve značně vysoké poloze. Tím bránil přímému kontaktu neplavce s vodou a zaměřoval se výlučně na mechanickou výuku plaveckých pohybů a to výhradně způsobem prsa. Metoda kdy na jednoho neplavce připadal jeden instruktor byla značně neekonomická. Výuka však zejména opomíjela psychickou stránku procesu. Neodstraňovala nedůvěru k vodě a vyhýbala se seznámení s jejími vlastnostmi. Zároveň neodpovídal ani požadavku pedagogického procesu. Šlo v podstatě o bezobsažný dril, při němž instruktor pouze usměrňoval pohyby neplavce a to často v chybném technickém pojetí. Důraz byl jednoznačně kladen na výuku vnější formální struktury pohybů, které byly vyučovány formou analogickou gymnastickým prostným, tj. na doby a postrádaly tak pro plavání charakteristickou plynulost a dynamiku (Bělková, 1994).

Výsledným produktem byl nedokonalý plavec – poloplavec, který se na vodě dokázal pohybovat, ale samo vodní prostředí pro něho zůstalo neznámým a často i nepřátelským živlem. Byl to plavec, který neuměl dýchat do vody, nedokázal se vyrovnat s dočasným pobytem pod vodou, postrádal schopnost adaptovat se na vodní prostředí. Tato okolnost pak měla často tragické následky (Preislerová, 1983).

1.1.3.3 Metoda nadlehčovací

Metoda se vyznačovala vyšší ekonomičností, efektivitou a aktivitou neplavce. Pozitivní bylo především zařazení úvodní lekce seznámení s vodou. Způsob nadlehčení nejčastěji pomocí korkového pásu (provázeno po celou dobu výuky) však nevedl k osvojení si správné polohy a stále se ještě obcházela nutnost souběžné výuky plaveckého dýchání. Často se tato metoda ještě kombinovala s metodou předchozí (Bělková, 1994).

1.1.3.4 Kolektivní přirozená metoda důvěry a sebedůvěry

Vznikla ve Spojených Státech Amerických, ve větším měřítku byla zavedena z vojenských důvodů v armádě, pro potřeby 1. světové války (kdy bylo potřeba naučit rychle plavat velké množství amerických vojáků)(Preislerová, 1983). Jednalo se o nácvik, který vycházel z poznávání a využití vlastností vody a tím se také stal ostrým protikladem metody „bidla“. Metoda vyzdvihuje především přirozený pohyb, za který je považován pohyb střídavý, prováděný v souvislých křivkách. Proto výuka začíná výhradně kraulem, obejde se již bez veškerých nadlehčovacích pomůcek kromě plavecké desky. Důraz je kladen na dokonalé poznání vodního prostředí, především vztlaku vody, z důvodu odstranění strachu z utopení pod vedením zkušeného učitele, a tím získat patřičnou sebedůvěru. Metoda má rozdílný přístup ve výuce dospělých a dětí.

U dětí byla výuka zaměřena na hry ve vodě na mělčině a na napodobování obrazové představy (želva, medúza). I výuka pohybu se prováděla napodobením, jednalo se o kruhové pohyby (paže – větrný mlýn, nohy – koleso parníku, souhra – spojení obou). Zároveň se však objevují tendence k vytváření přesně vymezených řad výuky, jejichž striktní dodržování nakonec opět vedlo k mechanické činnosti plaveckých pedagogů (Hoch, 1983).

1.1.3.5 Současná kolektivní metoda plavecké výuky

Přejímá pozitivní zkušenosti z předcházejícího vývoje a obohacuje je novými poznatky. Vychází především z poslední jmenované metody, ale na rozdíl od ní se brání ustrnulým a dogmatickým metodickým řadám. Ještě důsledněji přihlíží k věkovým zvláštěm neplavců, jejich individuálním schopnostem a materiálním podmínkám realizace plavecké výuky. Doporučuje se též používání vhodných nadlehčovacích pomůcek v případě, že je to účelné a věci prospěšné. Výuka plavání je chápána především jako pedagogický proces. Z hlediska motorického učení pak jako proces senzomotorické adaptace, jež prochází několika vývojovými etapami (Bělková, 1994).

1.1.3.6 Povinná plavecká výuka

Výstavbou krytých plaveckých bazénů u nás byly vytvořeny podmínky k tomu, aby všechny děti na našem území absolvovaly základní plaveckou výuku.

Významným mezníkem se v tomto stala směrnice Ministerstva školství číslo 15 „Cíl plavecké výuky, organizace základní plavecké výuky, odborné zabezpečení, bezpečnost a ochrana zdraví žáků při plavecké výuce a finanční zabezpečení“, která vyšla ve věstníku MŠ v září 1980. Tímto dokumentem byla uzákoněna plavecká výuka pro žáky základních škol jako **povinná**. Základní plaveckou výuku tak v plném rozsahu zabezpečuje školství. Od té doby prochází základní etapou plavecké výuky kolem půl milionu dětí ročně. Plavecká výuka je realizována jako součást školní tělesné výchovy v rozsahu 16 – 20 lekcí ve druhé a třetí, nejpozději však ve čtvrté třídě základní školy (Bělková, 1994). Za její realizaci je odpovědný ředitel školy. Po územní stránce je plavecká výuka organizačně vyřešena v rámci okresních bazénů, kde výuku zajišťují plavecké školy. Tímto opatřením jsme se v oblasti základní plavecké výuky zařadili mezi nejprogresivnější státy ve světě.

1.2 Etapy plavecké výuky

Současná představa o tom, jak naučit jedince bezpečně zvládnout a mnohostranně využívat vodní prostředí, vychází z představy plavecké výuky jako procesu, ve kterém si jedinec osvojuje a rozvíjí dílčí a posléze komplexní plaveckou dovednost (Čechovská, Miler, 2001).

Sůvová (2002) se odkazuje na Bělkovou, podle které je plavecká výuka dlouhodobý otevřený proces, který probíhá optimálně ve třech na sebe navazujících a vzájemně se ovlivňujících etapách:

A – přípravná

B – základní

C – zdokonalovací

1.2.1 Přípravná etapa

Cílem této etapy je především vytvoření si kladného vztahu k vodě, který je k dalšímu nácviku nepostradatelný. Správně volenými metodickými postupy, bychom měli dosáhnout toho, aby se děti na výuku těšili.

Výuka v této etapě, zahrnuje zvládnutí základních plaveckých dovedností:

- plavecké dýchání (výdech do vody v klidu i za pohybu)
- plavecká poloha, splývání (vznášení na vodě na prsou i na zádech)
- skok (pády a skoky do vody – pád vpřed, pád vzad, kotoul ze dřepu, střemhlavý pád z podřepu)
- orientace ve vodě (ponoření, potápění s otevřenýma očima)
- pocit vody (rozvoj vnímání vodního prostředí – tleskání do vody, šlapání vody, sculling)

Jednotlivé pohybové dovednosti se při výuce většinou nezařazují samostatně, ale v určitých celcích, ve kterých se opakují. Vzhledem k tomu, že děti v tomto věku nemají abstraktní myšlení, myslí a pohybově reagují konkrétně na určitou situaci kolem sebe, je nejdůležitější metodou této etapy **hra** a motivace veškeré pohybové činnosti (plazíme se jako krokodýl, skáčeme jako žába, kráčíme jako čáp) (Puš, 1996).

K výuce základních plaveckých dovedností využíváme řadu plaveckých pomůcek (puky, ponorné barevné kroužky, obruče, hračky, míčky, míče, nadlehčovací pomůcky atd.).

Cvičení by měla být provedena bez napětí, lehce v pomalém sledu, relaxovaně, ale soustředěně, pečlivě a přesně. Pořadí plaveckých dovedností není nutné striktně dodržovat, jednotlivé dovednosti se překrývají, navazují na sebe, prolínají se a vzájemně se v různých úrovních podmiňují. Tak např. relaxované potopení obličeje do vody podmiňuje splývací polohu. Samostatný pád do vody předpokládá zvládnutí základní orientace pod hladinou (Čechovská, Miler, 2001).

Dostatečné sžití s vodou a zvládnutí základních plaveckých dovedností umožňuje kvalitní a efektivní následnou, a to základní, plaveckou výuku (Čechovská, Miler, 2001).

1.2.2 Základní etapa

V této etapě je výuka zaměřena na rozvoj dílčích plaveckých dovedností a výuku jednoho z plaveckých způsobů (kraul, znak, prsa) v základní formě. Cílem plavecké výuky v základní etapě je naučit dítě plavat.

Hlavním cílem základní plavecké výuky je naučit neplavce plavat jedním plaveckým způsobem a vytvořit předpoklady pro výuku způsobů dalších (Preislerová, 1983).

Z formální stránky není plavecký pohyb náročný, ale osvojení si obsahové stránky vyžaduje dlouhodobý a specializovaný proces motorického učení (Bělková, 1994).

Obsahem učiva této etapy je:

- startovní skok (skok střemhlav)
- výdechy do vody u prvkového plavání
- opakování základních plaveckých dovedností
- prvkové plavání – nácvik plavání, který umožňuje soustředit se pouze na plavecký záběr rukama, či plavecký kop nohama (s nadlehčovacími pomůckami, bez nadlehčovacích pomůcek)
- nácvik plavecké souhry (s pomůckami, bez pomůcek)
- základní jednoduchá obrátka

Úspěšnost výuky v této etapě se odvíjí od koordinačních schopností dítěte. Nové a nezvyklé podněty vyvolávají u dětí zpočátku chaotické reakce. Dítě není např. schopno točit pažemi dopředu ani dozadu. Zapojuje do pohybu nepotřebné svaly. Jeho první pokusy jsou křečovitě. Pro plavání je potřeba aby dítě mělo z vody příjemný pocit a dokázalo se uvolnit. Často je u dětí v této době ještě patrná

nedůvěra k vodě, která poznamenává první náznaky cvičeného pohybu (Sůvová, 2002).

Důležitým momentem upřesnění a zdokonalení pohybu v počátku výuky jsou pokyny učitele plavání. Zpětnou vazbu ve formě hodnocení učitele plavání, je třeba uplatňovat nejen následně po splnění určitého úkolu, ale i průběžně tak, aby nedocházelo k opakovanému chybnému provádění plavecké techniky (Bělková, 1994).

1.2.3 Zdokonalovací etapa

Podle Čechovské a Milera (2001) je smyslem této etapy posílit techniku plavání prvním způsobem a rozšířit plavecké vzdělání. Usilujeme o seznámení s dalšími plaveckými způsoby, dalšími dovednostmi z oblasti aplikovaného plavání (např. záchranným a zdravotním plaváním) a rozvíjíme pohybové schopnosti ve vodě (prvky kondičního tréninku).

Úkolem etapy je zpřesňování jednotlivých pohybů, celé souhry a osvojování si dalších plaveckých dovedností a způsobů (Bělková, 1994).

Cílem etapy je prohloubit znalost prvního způsobu plavání, učit se ostatním způsobům a dát základ startům a obrátkám. Hlavní úkoly zdokonalovací výuky jsou:

- zpřesnění představy o nacvičovaných způsobech plavání
- zdokonalení a „vyplavání“ techniky
- nácvik dalších způsobů plavání

V základním plavání získává žák komplexní představu o nacvičovaném způsobu plavání, a proto je nutné nyní obrátit pozornost na detaily. K tomu slouží především ukázka, výklad a názorné pomůcky (Hoch, 1987).

Touto etapou většina dětí v kurzu neprochází.

1.3 Volba prvního plaveckého způsobu

Podle Puše (1996) je těžké, jednoznačně označit některý způsob plavání, jako první vhodný. Názory na tuto problematiku se značně různí, protože každý způsob má své výhody i nevýhody.

Jako první učíme jeden z plaveckých způsobů prsa, kraul nebo znak. Volba plaveckého způsobu není tak důležitá a podstatná, jak se mnohdy diskutuje. Každý plavecký způsob má v nácviku svá složitá místa. Ke každému způsobu může mít jednotlivec jiný vztah a také jiné předpoklady (Čechovská, 2002).

Pro mladší děti se doporučují spíše střídavé techniky plavání, pro jejich jednodušší pohybovou strukturu (Čechovská, Miler, 2001).

Zkušenosti z kojeneckého „plavání“ vedou k závěru, že pro jedince je přirozenější vždy spíše jeden typ pohybů ve vodě – hrabavý současný pohyb nebo hrabavý střídavý pohyb končetinami. Zdá se že jsme buďto přirození kraulaři (znakaři), nebo prsaři. Přirozenou, individuální plaveckou motoriku bychom, pokud to jde, měli respektovat. U začátečníka se pozná při vědomě nekontrolované činnosti (např. při návratu k hladině po pádu do vody nebo při náhodném potopení a pohybu pod vodou) (Čechovská, Miler, 2001).

Puš (1996) se na otázku prvního plaveckého způsobu dívá takto:

Prsa – začátečník nemusí zpočátku potápět obličej a může vydechnout nad hladinou. Ani pohyby paží nedělají dětem větší potíže, ty však přicházejí s nácvikem pohybu dolních končetin a hlavně souhry. Méně šikovným dětem dělá mnohdy problém pohyb pochopit. Velkou výhodou tohoto způsobu je menší výdej energie, a tím možnost uplavání větší vzdálenosti.

Znak – je méně náročný na seznámení s vodním prostředím, jelikož dítě nepotápí obličej a dýchá nad hladinou. Možnost komunikace s dětmi při plavání, většinou bezproblémový nácvik základní splývavé polohy (při překonání bloku položit se kam nevidím) a poměrně jednoduchý pohyb paží a nohou patří k výhodám tohoto způsobu. Při souhře se již mohou u některých dětí objevit obtíže ve formě špatné koordinace pohybu. Nevýhodami plaveckého způsobu znak je špatná orientace

a skutečnost, že obličej nemusí přijít do styku s vodou, což je negativním jevem v dalším plaveckém vývoji. Skutečnost, že děti plavou, má však velký význam na posílení jejich sebedůvěry.

Kraul – vychází stejně jako znak ze střídavých pohybů, které jsou pro děti přirozenější. Další výhodou je, že se dá poměrně rychle přejít od počátečních jednoduchých pohybů ke složitějším a k souhře. Nevýhodou je (pro správné provedení) ponoření obličej do vody a sladění výdechu s pohybem paží. Při nesprávném provedení souhry je tento způsob velice energeticky náročný.

Motýlek – z důvodu pohybu paží (především přenos vzduchem), souhry a při nesprávném provedení velké náročnosti se s tímto plaveckým způsobem ve školní plavecké výuce téměř nesetkáme. Objevuje se pouze ve formě prvkového plavání, jako například delfínové vlnění na prsou, na boku či na zádech.

1.4 Kritéria plavecké úrovně

Základní rozdělení plavecké úrovně je jednoznačné: plavec X neplavec. Toto rozlišení však přesně nedefinuje, jak zdatný je kdo plavec.

Je známou skutečností, že netonou úplní neplavci, ale tzv. poloplavci. Skutečný neplavec nevyhledává kontakt s vodou, neriskuje. Jedinec, který nebyl poctivě konfrontován s dostatečně náročnými požadavky, se může považovat za plavce i po uplavání např. 10 m v mělkém teplém bazénu. Svě plavecké vzdělání může považovat za ukončené „mokrým vysvědčením“ ze školního plavání. Nebezpečnost a rizika některých situací v praxi pak nemusí dobře dopadnout. Právě jemu se může stát, že nezvládne např. nečekaný pád do vody, prudké zalití obličej nebo i jen krátkodobé potopení spojené s vniknutím vody do uší a nosu, kdy je nutno bez paniky se pod vodou zorientovat (uvědomit si, kde je hladina), dosáhnout hladiny a následně zahájit vznášení nebo šlapání vody, pokud ne přímo doplavat do bezpečí. Plavec by neměl být zaskočen

ani prouděním vody, vlnami, pocitem hloubky pod sebou, chladem přírodní vody nebo špatnou viditelností (Čechovská, Miler, 2001).

1.4.1 Překonaná vzdálenost

Definovat plavce je podle Sůvové (2002), odkazující se na Čechovskou a Milera, obtížné. Co národ to jiné hodnocení. V české republice je zažitá zvyklost považovat za plavce toho, kdo bez zjevných známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 m (u dětí do 10 let je to 100 m a více).

Bělková (1994) uvádí, že kritérium plavce, pro kterého se plavání stalo trvalou motorickou vybaveností, je uplavat jedním plaveckým způsobem vzdálenost 200 m bez přerušení, bezpečně a bez známek vyčerpání.

Plaveckou úroveň samozřejmě musíme vztahovat k věku jedince, u pětiletého dítěte se nebude jednat o stejnou vzdálenost jako u dospělého.

Plavecká úroveň podle Čechovské a Milera (2001) pro děti do 10 let podle uplavané vzdálenosti:

méně než 10 m	–	začátečník
do 100 m	–	částečná znalost plavání
100 m a více	–	plavec

1.4.2 Technická úroveň

Ukazuje u jednotlivce technické zvládnutí daného plaveckého způsobu, a tím se u něho vytváří osobní a dá se říci i jedinečný styl.

Jedná se především o zaujetí správné polohy těla, správné dýchání, pohyb dolních a horních končetin, plaveckou souhru. K technice jednotlivých plaveckých způsobů neodmyslitelně patří také starty a obrátky, jejichž správné zvládnutí výrazně ovlivňuje výkon.

Podle názoru odborníků však nelze toto kritérium uplatňovat v přípravné a základní etapě plavecké výuky vzhledem k věku, tělesné a duševní vyspělosti žáků, kdy se u nich vytváří nejprve základní technika, tedy hrubá forma provedení pohybu (Kolář, 2000).

1.4.3 Úroveň dílčích plaveckých dovedností

K přesnějšímu určení plavecké úrovně je důležitá ne jenom schopnost lokomoce ve vodě ale i úroveň tzv. základních plaveckých dovedností, které by měl jedinec bez větších problémů zvládat:

- potopení hlavy
- otevření očí pod vodou
- výdech do vody
- splývání v poloze na prsou i na zádech
- vznášení se ve vodě (floating)
- kotoul ve vodě (vpřed, vzad)
- základní skoky a pády do vody
- výlov předmětu z hloubky
- plavání pod vodou

1.4.4 Výkonnostní hodnocení

Toto kritérium hodnocení se při výuce plavání dětí 1. až 4. tříd v plaveckých školách neposuzuje. Nejedná se o výkonnostní sport, ale o výuku plavání. Přesto ho zde uvádím, jako jedno z možných kritérií hodnocení plavecké úrovně.

U výkonnostního hodnocení se hodnotí uplavaná vzdálenost za určitý časový úsek, nebo čas za uplavanou vzdálenost. Čechovská a Miler (2001) uvádí tabulku, upravenou podle Coopera, hodnotící uplavanou vzdálenost za 12 minut. Cílem je

uplavat maximální vzdálenost v tomto časovém limitu. Je možné plavat libovolným plaveckým způsobem a odpočívat dle potřeby.

Tab. 1.1 – Dvanáctiminutový test plavání (uplavaná vzdálenost v metrech)

Kategorie zdatnosti		Věk (roky)					
		13 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 a více
Velmi slabá	Muži	< 457	< 366	< 319	< 247	< 228	< 228
	Ženy	< 366	< 274	< 228	< 183	< 137	< 137
Slabá	Muži	457-548	366-456	319-410	274-365	228-318	228-273
	Ženy	366-456	274-365	228-318	183-273	137-227	137-182
Přijatelná	Muži	549-639	457-548	411-501	366-456	319-410	274-365
	Ženy	457-548	366-456	319-410	274-365	228-318	183-273
Dobrá	Muži	640-732	549-640	502-594	457-549	411-502	366-457
	Ženy	549-640	457-549	411-502	366-457	319-411	274-366
Vynikající	Muži	> 732	> 640	> 594	> 549	> 502	> 457
	Ženy	> 640	> 549	> 502	> 457	> 411	> 366

< znamená méně než

> znamená více než

1.5 Efektivita plavecké výuky

Efektivitou vyučovací jednotky rozumíme podle Rychteckého a Fialové (1998), úroveň výsledků, kterých dosáhneme při plnění cílů a úkolů tělesné výchovy. Za základní kritéria efektivity lze dle Plívy a kolektivu považovat:

- úroveň splnění cíle vyučovací jednotky – cíl výuky je dán rámcovým vzdělávací programem a plánem pro jednotlivé vyučovací jednotky; tyto cíle by měli respektovat místní podmínky, pohlaví, věk žáků, materiální vybavení, frekvenci vyučovacích jednotek, počet žáků a didaktické zásady předávání učiva

- strukturu vyučovací jednotky z hlediska psychického a fyzického zatížení – měl by být zachován vhodný sled jednotlivých komponent psychického i fyzického zatížení
- využití vyučovací doby – v průběhu vyučovací jednotky je sledován tzv. pedagogicky využitý čas (čistý cvičební čas věnovaný plavání, přípravě pomůcek, výkladu, ukázkce, poskytování dopomoci) a ztrátový čas (doba žákovy pasivity – čekání mezi cvičeními atd.)
- o efektivitě vyučovací jednotky a o kvalitách pedagoga vypovídá poměr ztrátového a pedagogicky využitého času; v našich podmínkách při 45 minutové vyučovací jednotce považujeme 22 minut čistého cvičebního času, jako výbornou efektivitu hodiny (žádoucí hodnoty jsou nad 17 minut)
- účinnost funkční odezvy zvolených podnětů – např. hodnocení známek únavy (barva kůže, dýchání, koordinace, pozornost, pocení, vnímání pokynů učitele)

Dále viz následující kapitola.

1.6 Organizační formy výuky

Plavecká výuka má své pevné místo v základním vzdělávacím programu a je dnes povinnou součástí tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ, kde je organizována ve dvou po sobě následujících ročnících po 20 hodinách v každém, to je 40 hodin povinné výuky plavání (Čechovská, 2003).

Plavecká výuka, tak jak je organizována v České republice, nemá ve světě obdoby a rozhodně se nemáme za co stydět (Čechovská, 2001).

1.6.1 Frekvence výuky

Základní organizační jednotkou výuky plavání je výuková hodina o délce 45 minut. Z pedagogického hlediska by byla ideální frekvence výuky 2krát až 3krát týdně. Toto je však pro mnoho základních škol, vzdálených i několik desítek kilometrů od plaveckých bazénů, náročné z finančních a také časových důvodů. Proto jsou většinou výukové hodiny spojovány do 90 minutového celku a frekvence výcviku je 1krát týdně. Tímto krokem se samozřejmě snižuje efektivita plavecké výuky.

Na výuku má velký vliv frekvence cvičení. Pokud se nově nacvičovaná dovednost dostatečně neupevnila, nevybavuje se samovolně. Jestliže je v takové fázi výcvik na delší dobu přerušen, nebo jednotlivé lekce jsou v dlouhém časovém odstupu, dítě pohyb „zapomíná“. Optimální je opakuje-li se výuka 2-3krát v týdnu (Hoch, 1991).

1.6.2 Výuka v družstvech

Plavecká výuka je vedena formou kolektivní výuky s individuálním přístupem, která učiteli umožňuje dokonalý přehled o celém družstvu i o jednotlivcích v něm. Tato forma spočívá v nácviku stejné dovednosti všemi dětmi v družstvu najednou. Lépe je tak možné odhalit chyby v provedení dané plavecké dovednosti u některých jednotlivců a hned je také odstranit. Dopomoc či odstraňování chyb u jednotlivce nesmí být v žádném případě na úkor celého družstva, tyto děti buď opakují se slabšími nebo vykonávají např. plavecké dýchání. Učitel by měl mít neustále kontrolu nad všemi dětmi. Plavecká výuka je většinu času vedena z kraje bazénu z důvodu vizuálního kontaktu se všemi žáky ve skupině. Důležité je, aby byl učitel schopen předvést dokonalou ukázkou nacvičovaného pohybu ve vodě, jelikož se děti učí také nápodobou. Dále se instruktor může zapojit do výuky ve vodě při hrách.

Kolektivní výuka má značné výhody především v etapě seznamování s vodou, neboť ve společných hrách se dostávají do styku s vodou i nesmělé a bázlivější děti. Výuka plaveckého pohybu vyžaduje přesnost. Dítě musí vědět, nejen co má dělat, ale také, jak to má dělat. Přitom to, co je pro jedno dítě lehké, může být

pro jiné obtížné. Proto se i při kolektivní výuce musí uplatnit individuální přístup. Nejvýhodnější je vytvořit družstva z dětí stejné motorické a psychické úrovně, aby výsledky výuky byly u všech dětí přibližně stejné. Kolektivní výuka vyžaduje postupovat nikoli podle nejzdatnějšího, ale podle průměrného dítěte (Hoch, 1991).

Pro plné využití předností kolektivní výuky je nutné aby byly dovednosti dětí v družstvu co nejvyrovnanější. Proto jsou děti v první lekci podrobeny vstupnímu testování, které se většinou skládá ze vztahu dítěte k vodě, potopení hlavy, splývání v obou polohách a uplavaných metrů. Výsledky vstupní diagnostiky jsou zapsány do záznamových listů družstev, do kterých jsou děti na jejich základě rozděleny. Základní rozčlenění do skupin vypadá většinou takto: A – bojácní, nepotopí hlavu; B – nebojácní, ale neumí plavat; C – uplavou do 10 m; D – uplavou 25 m.

1.6.3 Organizace plaveckého kurzu

Skladba deseti 90 minutových lekcí je ve většině plaveckých školách podobná. Sůvová (2002) ji uvádí takto.

První hodina – informace o chování na bazénu, vstupní testování, rozdělení do družstev, výuka

Poučení o bezpečnosti:

- žák se při plavecké výuce chová ukázněně, řídí se pokyny vedení plavecké školy, učitele plavání a pokyny pedagogického doprovodu
- necvičí svévolně v jiném prostoru a nevykonává jinou činnost, než která vyplývá z úkolu stanoveného učitelem plavání
- bez povolení učitele plavání se nevzdaluje z místa výuky
- žák, který se před nebo během výuky necítí zdrav, nebo má jiné potíže, upozorní na tuto skutečnost učitele plavání nebo pedagogický doprovod, který rozhodne o jeho další účasti ve výuce a další činnosti

- dodržuje hygienické zásady, se kterými byl před zahájením výuky seznámen, má vhodný plavecký úbor a prostředky osobní hygieny
- nenosí při výuce hodinky, prstýnky, řetízky a jiné předměty, které by mohly být příčinou úrazu vlastního nebo jiné osoby, která je účastníkem plavecké výuky

Rozřazení do družstev probíhá většinou podle již zmíněného klíče. Rozdělení dětí do družstev může ovlivnit skladba dětí na bazénu. Ne vždy máme děti dobře plavající. Může se stát, že děti zařazené v prvním družstvu neuplavou ani 100 m.

Poté následuje zapsání dětí do záznamového listu skupiny a začíná plavecká výuka.

Další hodiny – nástup všech dětí najednou, ty se poté rozejdou do družstev – vždy na úvod docházka do záznamového listu, poté probíhá výuka

Předposlední hodina – dochází k přezkoušení plaveckých dovedností u dětí, výsledky jsou zaznamenány do záznamových listů a na „mokrém vysvědčení“

Poslední hodina – přezkoušení u dětí, které chyběly minulou hodinu, hry, volná zábava

„Mokrém vysvědčení“ – je výkazem o plaveckých dovednostech dítěte, děti je dostávají na konci plaveckého výcviku, vysvědčení informuje o uplavané vzdálenosti a o plaveckých dovednostech, kterým se dítě naučilo

1.6.4 Rozdělení prostoru k výuce plavání

Neméně důležitým prvkem výuky je dělení vodní plochy bazénu. Nejlépe je rozdělit si jednotlivé prostory lajnami abychom zabránili promíchávání se dětí ze dvou různých družstev, čímž by byl ztracen přehled o počtu dětí ve skupině. Nejvýkonnější družstvo plave na hloubce, až postupně nejméně výkonné plave

na mělčí straně bazénu. Cvičitel plně využívá přiděleného prostoru.

1.6.5 Stavba výukové jednotky

Puš (1996) uvádí, že základní schéma je shodné s klasickou stavbou hodiny.

V didaktické teorii se setkáváme s členěním na 3 a více částí. Stavba vyučovací jednotky je ovlivněna mnoha činiteli, proto nelze opět dogmaticky na jedné doporučené podobě. Je ale nutné, aby každý učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací jednotky (Rychtecký, Fialová, 1998).

Úvodní část – nástup, prezentace, seznámení s cílem hodiny a programem, organizační pokyny.

Průpravná část – v některých školách rozcvičení na suchu, jinde se v zájmu využití vodní plochy celá část organizuje ve vodě, hry ve vodě, skoky a pády, žíněnky, honičky, štafety, herní činnost zaměřená na jednotlivé plavecké pohybové dovednosti.

Hlavní část – opakování probraného učiva v různých formách (např. prvkové plavání s použitím různých pomůcek, soutěživé prvky apod.), nácvik nových pohybových prvků jak na suchu, tak ve vodě, spojování prvků v celek

Závěrečná část – různé hry, vodní pólo, hry se žíněnkami, skoky a pády do vody, potápění, lovení předmětů apod., nástup, zhodnocení, pochvaly nedostatky, pozdrav

Na mnoha školách se výuky organizuje formou dvouhodinovek. V tomto případě musíme počítat s určitými změnami v jednotlivých částech hodiny. Průpravná, hlavní a závěrečná část hodiny se prodlouží. V průpravné a závěrečné

části můžeme dětem zařadit i samostatnou činnost (pozor na bezpečnost). Děti doma i ve škole žijí pod vlivem neustálých příkazů a pro svůj vývoj potřebují i určitou dobu pro vlastní seberealizaci (a teď si budu dělat, co budu chtít). Tuto dobu pro sebe jim můžeme poskytnout v našich hodinách plavecké výuky. Podstatná změna se týká hlavní části hodiny. Ta je pro děti velmi dlouhá a bylo by velmi těžké udržet jejich pozornost, vnímavost a aktivitu po celou dobu. Hlavní část hodiny proto přerušíme krátkou přestávkou (5-7 min), děti mohou jít na záchod, pod sprchu. Dětem, které mají velkou schopnost regenerace svých sil, tato přestávka pomůže obnovit jejich fyzické síly. Abychom udrželi vnímavost, pozornost a hlavně vysokou aktivitu je nutné časté střídání prvků, vyžadující maximální soustředění s prvky volnějšího charakteru. V průběhu hlavní části také můžeme několikrát přerušit výuku zařazením herní činnosti, zábavných prvků apod. (Puš, 1996).

1.7 Motivace a hodnocení

1.7.1 Motivace

Ve všech třech fázích plavecké výuky má nezastupitelnou roli motivace, jako jeden z činitelů motorického učení.

Motivace patří k základním předpokladům efektivního procesu učení (Rychtecký, Fialová, 1998).

Opravování chyb spojené s dopomocí, ukázkou, mluveným slovem a přiměřenou motivací mají u mládeže výrazný podíl na konečných výsledcích (Štílec, 1989).

Z vlastní zkušenosti vím, že mezi nejvíce používané výchovné metody v plavecké výuce patří metoda odměny a trestu.

Její podstatou je sociální podmiňování – posílení a usměrnění žádoucího chování a jednání žáka. Škály v užití odměny a trestu jsou široké (pochvala, veřejné hodnocení, cena, resp. vyslovení nesouhlasu, odmítnutí, pokárání aj.).

Při aplikaci odměny je vždy třeba zvážit: druh odměny, její velikost, stupňování v čase a frekvenci v užití. V užití trestů (méně časté) je třeba respektovat: přiměřenost, nezdvajování trestů, povahu trestu, neužívat tělesné tresty i ty tresty, které snižují lidskou důstojnost (Rychtecký, Fialová, 1998).

Nezdar dítě sráží, úspěch povzbuzuje. Jakmile se dítěti něco nevede, ztrácí o tuto činnost zájem. Proto nestačí dítě chválit, jen za to, co dokáže, je třeba ocenit i snahu (Hoch, 1991).

Jedním z motivačních prvků může být například hra za odměnu, na kterou zbude čas na konci hodiny.

1.7.2 Hodnocení

Hodiny plavání většinou nahrazují hodiny tělesné výchovy na školách.

Za dosažené výsledky můžeme děti známkovat. Je však dobré, domluvit se s třídní učitelkou, že známka z „plavání“ je známkou za určitou konkrétní činnost, ke které by měla učitelka při hodnocení žáka z TV pouze přihlídnout. Konkrétní požadavky na klasifikaci určuje ředitel školy. Při stanovení požadavků může vyjít z původního návrhu používaného již ve střediscích plavecké výuky, nebo si jej upravit. Na konci výuky dostávají děti mokrá vysvědčení. Dnes mají plavecké školy různá vysvědčení, která si ve většině škol tisknou sami. Proto i kritéria získání jsou různá (klasický zavedený způsob: 10 m želva, 25 m kapr, 200 m delfín – není jedinou podmínkou). Někde byla mokrá vysvědčení nahrazena i jiným způsobem hodnocení (samolepky, odznaky apod.). Tato odměna je důležitým motivačním prvkem při výuce (Puš, 1996).

1.8 Instruktor plavecké výuky

1.8.1 Personální zajištění výuky

Požadavky na dobrého učitele plavání by měly být dodržovány, jelikož se jedná

o vzdělávací a výchovný proces dětí.

Minimální dosažené vzdělání by mělo být všeobecné – na úrovni maturity a odborné – v podobě rekvalifikačního kurzu učitele plavání II.třídy.

Snahou každého ředitele plavecké školy je, aby zaměstnával kvalifikované učitele plavání.

Schopnosti a znalosti učitele plavání podle Sůvové (2002):

- základní struktura postupu při výuce
- metody výuky
- pomůcky a jejich použití
- znát prvkové plavání
- zásobník her
- základní výukový plán, osnovy
- pedagogická dokumentace
- kladný vztah k dětem

Ze systému odborné a pedagogické přípravy je třeba si osvojit vědomosti ze základních vědních oborů – fyziologie, psychologie, pedagogiky, biomechaniky – a aplikovat jejich obecné principy na konkrétní podmínky základního plaveckého výcviku. Samozřejmě je třeba, aby plavecký pedagog znal nejen techniku jednotlivých plaveckých způsobů, ale i jejich biomechanickou analýzu, stejně jako metodické postupy jejich nácviku. Předpokládá se, že sám je dobrým plavcem, schopným správnou techniku plaveckých způsobů i dalších technických prvků (startovní skok, obrátky, základní skok do vody apod.) předvést a rovněž projevít akceschopnost při záchraně tonoucího (Preislerová, 1983).

1.8.2 Úloha cvičitele plavání v plavecké výuce

Každý učitel ve výchovně vzdělávacím procesu, ale i mimo něj, působí jako objekt svou profesionalitou (kvalifikací, odpovědností za výsledky vyučování, řízení formalizovanými a verifikovanými postupy, zobecněnými principy, zkušenostmi, vědomostmi a dovednostmi aj.), ale zároveň i jako subjekt svou osobností

(psychickými vlastnostmi, hodnotovou orientací, vlastními zkušenostmi, psychickými stavy atd.). Objektivní a subjektivní v působení učitele nelze od sebe oddělit. Vzájemně se ovlivňují a prolínají (Rychtecký, Fialová, 1998).

Výsledky výuky podstatně ovlivňuje osobnost učitele. Jde o pedagogický proces, ve kterém má místo správná metodika stejně jako vztah k dítěti. Učitel nevyučuje pouze pohyb. Současně musí pomáhat dítěti ve všem, co vůlí a nepatrnou zkušeností není schopno řešit. I tak musí vytvořit klima, které je odvede od strachu. Trpělivost, spojená s laskavým a citlivým přístupem k dítěti, musí být základem jeho činnosti (Hoch, 1991).

Pro trénink dětí a mládeže je optimálním typem trenér – pedagog. Ve své práci musí důsledně respektovat vývojové zvláštnosti, měl by být vzorem a trpělivý (Dovalil, 2002).

Plavecký pedagog musí promyšleným a citlivým řízením plavecké výuky rozvíjet aktivitu dětí, zvyšovat motivaci dětí k činnosti a tím vytvářet příznivé emoční klima pro celý průběh výuky. Tím současně přispívá k vytváření kladného vztahu k plavání a předpokladů pro to, aby se děti na každou vyučovací jednotku těšily a v budoucnu se plavání stalo jejich vyhledávanou činností (Bělková, 1994).

K pedagogickému umění náleží udržet zájem dítěte o nácvik a podněcovat jeho zálibu o plavání. Je nutné střídat činnost pro dítě méně přitažlivou s činností atraktivní. Znalost základů pedagogiky a psychologie je pro učitele nutností (Hoch, 1991).

Osobní vlastnosti pedagoga mají bezprostřední vliv na navazování kontaktu s neplavci na základě jeho přirozené autority a důvěry dětí v jeho osobu (Preislerová, 1983).

Máme-li v plaveckých školách dosáhnout vytčeného cíle – naučit děti plavat – musíme dle Puše (1996) dodržovat určitá pravidla. Vzhledem k tomu, že výuka plavání je pedagogický proces, musíme respektovat důležité pedagogické zásady:

- systematickosti – nelze nahodile přecházet od jedné vyučovací jednotky ke druhé; poté co učitel pozná úroveň dětí ve skupině, měl by vytvořit jakýsi osobní výukový plán (konečný cíl, úkoly, metody, prostředky a časové rozložení výuky)

- postupnost od jednoduchého ke složitějšímu – pohyb ve vodě je záležitostí motorickou, ale i psychickou
- přiměřenost – volíme taková cvičení, která jsou děti schopny provést a zvládnout
- aktivita žáků – úspěšnost výuky je jí přímo úměrná, střídání učiva vyžadujícího pozornost a soustředěnost s učivem jiným (např. hry, výuka dýchání, již zvládnuté prvky)
- názornost – důležitá je přesná představa o nacvičovaném pohybu u dětí
- kolektivní a individuální přístup – provádění cviků současně vede k jednotnému postupu všech dětí; individuálně přistupujeme k dětem, které mají z různých důvodů problémy, při současném dodržení bezpečnosti a zaměstnanosti ostatních dětí
- trvalé osvojení – především získat kladný vztah k vodnímu prostředí a jistotu ve vodě

1.9 Základní pedagogická dokumentace a její vedení

Důležitou součástí plavecké výuky je podle Puše (1996) základní pedagogická dokumentace – záznam o průběhu výuky, její evidence a vyhodnocování. Správně a podrobně vedená dokumentace nám dává dokonalý obraz o výsledcích výuky v každé plavecké škole, slouží jako podklad pro další zlepšování naší práce a jako podklad pro vyhodnocování výuky v České republice. Mezi základní doporučené dokumenty, které má každá škola vést patří:

- Záznamní list třídy obsahuje: seznam žáků, počáteční plavecké dovednosti (splývá P, Z; uplave metrů), záznam o docházce, přehled závěrečných výsledků a hodnocení. Součástí je lékařské potvrzení nebo souhlas rodičů s plaveckou výukou. Po ukončení dostává záznamní list třídy třídní učitel a má být uložen v třídním výkazu.
- Záznamní list skupiny obsahuje: seznam žáků, počáteční plavecké dovednosti, přehled o docházce, průběžné výsledky počtu uplavaných metrů a závěrečné hodnocení – splývání v obou polohách, počet

uplavaných metrů, skok, obrátka, dýchání, hodnocení a případné další znalosti, jako jsou podmínky odznaku zdatného plavce apod. Po skončení výuky zůstává na plavecké škole.

Kromě těchto základních dokumentů je nutné, aby si každý ředitel plavecké školy vedl vyhodnocení každé třídy, vyhodnocení každého čtvrtletí (pololetí). Je třeba znát procento úspěšnosti v jednotlivých třídách i u jednotlivých vyučujících. Všechny tyto podklady slouží k závěrečnému přehledu výsledků v jednotlivých etapách i ročnících – závěrečný přehled výsledků na konci každého školního roku.

Součástí záznamního listu skupiny, který vede cvičitel plavání, je zápis odučeného učiva v jednotlivých hodinách (je buď součástí nebo je veden zvlášť). Záznamní list se zápisem odučeného učiva nahrazuje třídní knihu ve školách.

1.10 Hygienické požadavky

Dodržování základních hygienických požadavků a výchovné působení k upevnování hygienických návyků je neodmyslitelnou součástí plavecké výuky (Puš, 1996).

Z tohoto důvodu je nezbytné seznámit děti v úvodní hodině plavecké výuky s hygienickými požadavky, které musí být na bazénech dodržovány.

Od dětí vyžadujeme, aby respektovali nařízení, která se vyžadují ve všech krytých plaveckých bazénech. Vstup do šaten bez obuvi (Preislerová, 1983).

Puš (1996) dále zmiňuje, že voda působí na organismus především svou teplotou. Pokles teploty vede k prochlazení, jež brání správnému průběhu plavecké výuky, naopak příliš vysoká teplota vody přináší riziko přehřátí nebo přinejmenším zchoulostivění.

Při velké návštěvnosti bazénů hrozí znečištění vody hrubými nečistotami, jestliže žáci nedodržují základní hygienická pravidla. Před vstupem do bazénu má každý za povinnost umýt se mýdlem (bez plavek) a důkladně se osprchovat. Zdrojem špíny bývají i plavky, zvláště když jich někteří chlapci užívají i jako

oblečení na hodiny tělesné výchovy. Po každém koupání by se měli žáci převléci do suchého a použité plavky vyprat a nechat uschnout.

Důležitým požadavkem je i sprchování po výuce. Jeho účelem je spláchnout z povrchu těla chemické látky a nečistoty obsažené ve vodě. U prochladlých dětí je třeba zajistit prohřátí těla, naopak u potících se dětí povrch těla mírně ochladit a připravit je na přechod od okolního chladu.

Abychom předcházeli nachlazení, je třeba vyžadovat a kontrolovat, aby si děti řádně osušily tělo a vlasy (Bělková, 1994).

Do vody nemají přístup děti nemocné. Je povinností rodičů a učitelů takové dítě z výcviku okamžitě vyloučit.

S plným žaludkem nedoporučujeme vstup do bazénu. Jednak je to překážka v pohybové činnosti, únavě a možnosti vyzvracení a následného znečištění bazénové vody. Proto by od posledního jídla před vstupem do vody měla uplynout nejméně hodina (Puš, 1996).

Plavecké bazény využívané pro plaveckou výuku musí být udržovány v nezávadném stavu, odpovídajícím požadavku hygienických směrnic (Michalcová, 1994).

1.11 Bezpečnostní požadavky

V úvodní hodině plavecké výuky poučí učitel žáky o možnostech úrazu, seznámí je se zásadami prevence a s požadavky dodržování kázně. O této instruktáži provede zápis v třídním výkazu skupiny, který podpisem potvrdí doprovázející pedagogický pracovník (Michalcová, 1994).

Předpokladem bezpečného průběhu plavecké výuky je cílevědomý zodpovědný přístup pedagoga, který ručí za bezpečnost dětí od okamžiku jejich příchodu až do odchodu z plaveckého bazénu. Důsledným vedením dětí k pořádku a kázni, vhodnou volbou vyučovacích prostředků a přiměřenými požadavky předchází instruktor nehodám (Preislerová, 1983).

- Výuka se může provádět pouze v bezpečném a hygienicky schváleném bazénu s čistou nezávadnou vodou.

- Učitel musí být seznámen s umístěním lékárničky, záchranných pomůcek a telefonu s čísly pro tísňová volání.
- Učitel musí znát zásady první pomoci a základy záchrany tonoucího.
- Instruktor musí vést hodinu tak, aby měl přehled o všech dětech ve své skupině.
- Řetízky, náramky a podobné ozdoby do výuky nepatří.
- V prostoru bazénu se musíte pohybovat pomalu a opatrně. Platí zde zákaz běhání, strkání se a házení se do vody.
- Děti nesmí před výukou do vody.
- Zvláštní pozornost vyžadují skoky do vody. Při jejich provádění, dbáme na dostatečnou hloubku a volíme vhodnou organizaci (vyčkat až se předcházející vynoří a opustí prostor, místo na upažení kolem sebe) (Bělková 1994).
- Při prvních nejistých pokusech začátečníků o uplavání delší vzdálenosti, začínají děti plavat vždy z hloubky na mělčinu.
- Jakékoliv samovolné opuštění družstva při výcviku není povoleno. Odchod a následný příchod z toalety musí dítě hlásit vyučujícímu.

2 Metodologie

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je porovnání dosažené plavecké úrovně u dětí 1. až 4. tříd základních škol, po absolvování kurzu plavání v plaveckých školách Ústeckého kraje ve školním roce 2006/2007, prostřednictvím záznamových listů plaveckých škol a dále pomocí strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami.

2.2 Úkoly práce

1. Načrpat obecné informace a seznámit se s literaturou, týkající se problematiky výuky plavání.
2. Získání potřebného množství dat od plaveckých škol v Ústeckém kraji, potřebných pro vyhodnocení. Data budou získávána formou zkoumání dokumentů, doplněné o strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami s řediteli plaveckých škol.
3. Stanovení vstupních a výstupních kritérií pro plaveckou výuku, k vytvoření výsledkové tabulky.
4. Plavecká úroveň dětí jednotlivých plaveckých škol.
5. Porovnání úrovně plaveckých dovedností dětí v plaveckých školách Ústeckého kraje.

6. Plavecká úroveň dětí 1. až 4. tříd v Ústeckém kraji.

2.3 Metody výzkumu

Pro výzkum bylo použito metody analýzy dat ze záznamových listů plaveckých škol v Ústeckém kraji. Dále jsem užil strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami při rozhovoru s řediteli plaveckých škol, který mi měl posloužit k lepšímu nahlédnutí do nitra plavecké školy (vstupní + výstupní testy, metodika výuky, cvičitelé, motivace atd.). V metodologii výzkumu vycházím z Hendla (2005).

Otázky použité při strukturovaném rozhovoru s řediteli plaveckých škol:

1. Jak provádíte vstupní testování plaveckých dovedností, spojené s následným rozdělením do družstev?
2. Jak ve vaší plavecké škole probíhá výstupní testování? Jakou vzdálenost musí dítě uplavat, abyste o něm mohl říci, že je plavec?
3. Jaké máte požadavky na učitele plavání, jako vašeho zaměstnance? Poměr vašich zaměstnanců: muži X ženy?
4. Dodržujete striktně metodickou řadu výuky plavání nebo mohou učitelé plavání v hodinách improvizovat?
5. Jaký první plavecký způsob volíte při výuce plavání?
6. Jak je organizována plavecká výuka ve vaší plavecké škole?

2.4 Prostředí výzkumu

Výzkum jsem provedl v plaveckých školách Ústeckého kraje vedených v adresáři Asociace plaveckých škol ČR. Asociace plaveckých škol je občanské sdružení, jehož členy jsou plavecké školy i další subjekty, zabývající se plaveckou výukou ve všech jejích rozličných formách. Vznikla v roce 1992 proto, aby existoval orgán, který bude zastupovat zájmy všech sdružených subjektů navenek hlavně při

jednání se státními institucemi, v oblasti financování, legislativy a podobně. Kromě toho se APŠ snaží působit jako poradenská a servisní organizace pro své členy i ostatní zájemce o dění v oblasti plavecké výuky < <http://www.asocplavskol.eu> >.

Plavecké školy Ústeckého kraje:

- soukromá plavecká škola v Roudnici n.L.
- plavecká škola v Chomutově
- plavecká škola v Litvínově
- plavecká škola ve Varnsdorfu
- plavecká škola v Mostu
- plavecká škola v Děčíně
- plavecká škola v Teplicích

2.5 Zpracování výsledků

Zjištěná data jsem zpracoval ručně do přehledných tabulek. Nejprve jsem do předem připraveného kategorizačního systému zaznamenával četnost představitelů dané kategorie, poté výskyt sečetl a výsledky přenesl do tabulek vytvořených v textovém editoru Microsoft Office Word 2003.

Výzkumné otázky:

- Předpokládáme, že plavecká úroveň dětí se po absolvování 20 lekcí výuky plavání zvýší.
- Závisí plavecká úroveň dětí při vstupním testování na skutečnosti, jestli děti již prošli první částí povinné plavecké výuky?
- Jsou některé plavecké školy výrazně úspěšnější ve výsledcích plavecké úrovně dětí, z pohledu překonané vzdálenosti?

3 Výsledky

3.1 Plavecká škola DĚČÍN

Ředitel: Pavel Košnar

Adresa: krytý plavecký bazén, Oblouková 1400/6, 405 02, Děčín

Přes veškerou snahu se mi nepodařilo získat potřebné materiály k vyhodnocení plavecké úrovně dětí 1. – 4. tříd základních škol z této oblasti. S panem Košnarem jsem se poprvé spojil telefonicky v dubnu 2007 a to mi přislíbil poskytnutí všech informací i materiálů, které budu potřebovat. Při dalším telefonickém rozhovoru, který se uskutečnil na začátku července, mi již bylo panem Košnarem sděleno, že město Děčín vypovědělo jeho společnosti smlouvu a on tudíž žádné materiály nemá. Zkontaktoval jsem paní Jirsovou, která by se měla zabývat výukou plavání v Děčíně nyní. Ta mě informovala, že pan Košnar si všechny materiály odvezl a ona mi bohužel nemůže pomoci. Ještě ten samý den sem opět volal panu Košnarovi, jestli by mi mohl poskytnout záznamové listy skupin a malý rozhovor o fungování plavecké školy v Děčíně. Bylo mi oznámeno, že mi v tomto okamžiku nemůže pomoci. Uvědomil si, že jeho společnosti, která je nyní na měsíční dovolené, je uložila do státního archivu. Domluvili jsme se, že se panu Košnarovi ozvu v polovině srpna. Nezapomněl jsem a 16. srpna jsem panu Košnarovi opět zavolal s prosbou o poskytnutí materiálů k výuce plavání ve školním roce 2006/2007. Odpovědí mi bylo: „Zrovna se probírám všemi materiály z plavecké školy, ale na záznamové listy skupin jsem ještě nenarazil. Zkuste mi zavolat v neděli večer.“ Co mi zbývalo. V neděli mi pan Košnar sdělil, že mi bohužel nepomůže, že tyto materiály jeho společnosti skartovala. To mě odradilo i od osobní návštěvy pana Košnara, z důvodu rozhovoru o fungování plavecké školy pod jeho vedením. Výsledky plavecké úrovně z plavecké školy v Děčíně jsem tedy nezjistil.

3.2 Plavecká škola REGENA

Ředitel: Jiří Vopička

Adresa: Městské lázně, Mánesova 4757, 430 01, Chomutov

Plavecká škola REGENA ve spolupráci s jednotlivými základními školami v Chomutově, Lounech, Žatci a okolních obcích zajišťuje povinnou výuku plavání pro žáky 2. a 3. tříd 1. stupně základních škol (žáci jiných tříd mohou být do výuky plavání zařazeni na základě žádosti v přihlášce školy) v rámci předmětu tělesná výchova. Výuka probíhá v souladu s předpisy MŠMT ČR, pod vedením kvalitních učitelek plavání s odpovídajícím vzděláním a praxí.

Cílem plavecké školy je kvalitní výuka plavání s důrazem na přirozený vývoj dítěte a jeho zdraví, spojená s možností snižovat plaveckou negramotnost v okrese Chomutov.

Výuku vedou odborně a pedagogicky vzdělaní instruktoři plavání s potřebnou praxí. K výuce samotné i pro zpestření jsou využívány veškeré plavecké pomůcky a není zapomenuto ani na spoustu vhodných herních činností, sloužících k motivaci, zbavení strachu z vody, odpočinku, odreagování a potřeby soutěžit < <http://www.regena-chomutov.cz/index.php?strana=plavani&menu=index> >.

3.2.1 Informace o výuce plavání

1. Vstupní diagnostika plaveckých dovedností u dětí probíhá v plavecké škole Regena formou testování vztahu k vodě, schopnosti splývat na prsou či na zádech a plavecké lokomoce na vzdálenost uplavaných m u kraje bazénu. Na základě výsledků těchto testů jsou děti rozděleny do výkonnostních družstev A – D, kde ve skupině A jsou neplavci a ve skupině D jsou nejzdatnější plavci. Tento systém vytvoření skupin dětí o přibližně stejných plaveckých dovednostech má velký význam na efektivitu plavecké výuky.

Rozdělení do družstev:

A – bojácní (strach z vody, nekoordinované pohyby)

B – nebojácní, umí splývat (neumí plavat, avšak mají kladný vztah k vodě)

C – uplavou do 10 m

D – uplavou 25 m

2. Výstupní diagnostika plaveckých dovedností probíhá v průběhu celé plavecké výuky a testuje především plaveckou lokomoci na vzdálenost a s tím související techniku plaveckého způsobu. Tímto se plavecká škola Regena liší od většiny ostatních, které výstupnímu testování věnují předposlední a závěrečnou hodinu plavecké výuky. Dále jsou během celého kurzu ověřovány další plavecké dovednosti, jako např. adaptace na vodní prostředí (přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, otáčení), orientace ve vodě (plavání pod vodou + výlov předmětu z hloubky), plavecká poloha – splývání (na prsou i na zádech), plavecké dýchání (správné vydechování do vody), skoky a pády do vody a prvky sebezáchrany (šlapání vody, po nekoordinovaném pádu doplatat k okraji bazénu). Jako plavce můžeme označit žáka, který uplave 25 m bez zjevných známek únavy.
3. Požadavky na vzdělání či kvalifikaci učitelů (instruktorů) plavání má škola pevně stanoveny. Minimem je středoškolské vzdělání s maturitou + absolvování kurzu učitel plavání. V současné době zde pracuje jedenáct instruktorek plavání.
4. Učitelky plavání by se během výuky měli držet metodické rady. Samozřejmě nemůže být každá skupina natolik homogenní, aby všechny děti byli na stejné úrovni plaveckých dovedností, proto je improvizace při výuce plavání nepostradatelná.
5. Plavecký způsob, který zde volí jako první pro základní plaveckou výuku, je jeden ze způsobů, využívajících střídavé plavecké techniky: kraul X znak.

6. Povinná plavecká výuka probíhá ve dvaceti lekcích o délce 45 minut nebo v deseti lekcích o délce 90 minut (což je dvacet lekcí; 90 minut = dvě lekce). Volba organizace kurzu záleží na výběru školy. Finančně výhodnější jsou déletrvající kurzy s menší frekvencí, z čehož soudím, že jsou žádanější.

3.2.2 Vstupní dovednosti

Do plavecké výuky se ve školním roce 2006/2007 zapojilo 1168 dětí z 1. a 2. tříd a 1356 dětí z 2. a 3. tříd. Při vstupním testování uplavalo v 1. třídě alespoň 11 m 8 dětí ze 75, což představuje 10,7 %. Ve 2. třídě tuto vzdálenost uplavalo 412 dětí z 1093, což je 37,7 %. Ve 3. třídě už to bylo 740 dětí z 1171, což odpovídá 63,2 % a ve 4. třídě tuto vzdálenost zvládlo uplavat 152 dětí ze 185, což je 82,2 %.

Tabulka 3.1 – Vstupní dovednosti

třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
		0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
1.	75	41	26	8	0	8	10,7
2.	1093	432	249	194	218	412	37,7
3.	1171	248	183	288	452	740	63,2
4.	185	12	21	37	115	152	82,2

3.2.3 Výstupní dovednosti

Po absolvování 20 lekcí plavecké výuky byli výsledky u dětí následující. V 1. třídě uplavalo alespoň 11 m 58 dětí ze 75, což představuje 77,3 %. Ve 2. třídě tuto vzdálenost uplavalo již 942 dětí z 1093, což je 86,2 %. Ve 3. třídě už to bylo 1122 dětí z 1171, což odpovídá 95,8 % a ve 4. třídě tuto vzdálenost zvládlo uplavat 184 dětí ze 185, což je 99,5 %.

Děti, které bychom mohli označit za plavce, protože uplavaly minimálně 100 m jakýmkoli plaveckým způsobem bez odpočinku, bylo v 1. třídě 48,0 %, ve 2. třídě 49,0 %, ve 3. třídě 70,2 % a ve 4. třídě 91,9 %.

Z dětí, které při vstupním testování neuplavaly více jak 10 m, se nově naučilo plavat 66,7 % v 1. třídě, 77,8 % ve 2. třídě, 88,6 % ve 3. třídě a 97,0 % ve 4. třídě.

Tabulka 3.2 – Výstupní dovednosti (během celého kurzu)

třída	počet lekcí	počet zapojených dětí	uplave m				plavci (100 m a více)		dětí plave (11 m a více)		nově se naučilo plavat neplavců	
			0	1-10	11-99	100 a více	počet	%	počet	%	počet	%
1.	20	75	9	8	22	36	36	48,0	58	77,3	50	66,7
2.	20	1093	90	61	406	536	536	49,0	942	86,2	530	77,8
3.	20	1171	37	12	300	822	822	70,2	1122	95,8	382	88,6
4.	20	185	1	0	14	170	170	91,9	184	99,5	32	97,0

3.3 Plavecká škola SPORTaS

Ředitel: Miroslava Křesálková

Adresa: krytý plavecký bazén, Ukrajinská ulice, 436 01, Litvínov

Plavecká škola SPORTaS ve spolupráci s jednotlivými základními školami v Litvínově a okolních obcích zajišťuje povinnou výuku plavání pro žáky 3. a 4. tříd 1. stupně základních škol (žáci jiných tříd mohou být do výuky plavání zařazeni na základě žádosti v přihlášce školy) v rámci předmětu tělesná výchova. Výuka probíhá v souladu s předpisy MŠMT ČR, pod vedením kvalitních instruktorů plavání s odpovídajícím vzděláním a praxí.

Cílem plavecké školy je kvalitní výuka plavání s důrazem na přirozený vývoj dítěte a jeho zdraví.

3.3.1 Informace o výuce plavání

1. Vstupní diagnostika plaveckých dovedností u dětí probíhá v plavecké škole SPORTaS formou testování vztahu k vodě, dovednosti plaveckého dýchání, schopnosti splývat na prsou či na zádech a plavecké lokomoce na vzdálenost šíře bazénu na mělčině. Na základě výsledků těchto testů jsou děti rozděleny do výkonnostních družstev A – D, kde ve skupině A jsou neplavci a ve skupině D jsou nejzdatnější plavci. Tento systém vytvoření skupin dětí o přibližně stejných plaveckých dovednostech má velký význam na efektivitu plavecké výuky.

Rozdělení do družstev:

želvičky – bojácní (strach z vody, nekoordinované pohyby)

žabičky – nebojácní, umí splývat (neumí plavat, avšak mají kladný vztah k vodě)

kapřiči – uplavou do 10 m

delfíni – uplavou 25 m

2. Výstupní diagnostika plaveckých dovedností probíhá předposlední a závěrečnou hodinu plavecké výuky a testuje především plaveckou lokomoci na vzdálenost a s tím související techniku plaveckého způsobu. Dále jsou během celého kurzu ověřovány další plavecké dovednosti, jako např. adaptace na vodní prostředí (přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, otáčení), orientace ve vodě (plavání pod vodou + výlov předmětu z hloubky), plavecká poloha – splývání (na prsou i na zádech), plavecké dýchání (správné vydechování do vody), obrátka, skoky a pády do vody, prvky sebezáchrany (šlapání vody, po nekoordinovaném pádu doplavit k okraji bazénu) a 25 m na čas. Jako plavce můžeme označit žáka, který uplave 100 m bez zjevných známek únavy.
3. Požadavky na vzdělání či kvalifikaci učitelů plavání má škola pevně stanoveny. Minimem je středoškolské vzdělání + absolvovaný kurz učitele plavání. V současné době zde pracují čtyři instruktorky a dva instruktoři plavání.

4. Instruktoři plavání by se během výuky měli držet metodické řady. Řídí se zde metodickou řadou popsanou v Učebním textu pro cvičitele plavání od Puše (1996) vydanou Asociací plaveckých škol ČR.
5. Plavecký způsob, který zde volí jako první pro základní plaveckou výuku, je kraul nebo znak. Tyto dva plavecké způsoby patří svými střídavými pohyby mezi technicky jednodušší než plavecký způsob prsa. Ve zdokonalovací etapě pak jako druhý plavecký způsob volí prsa.
6. Povinná plavecká výuka probíhá ve dvaceti lekcích o délce 45 minut. Z finančních a časových důvodů je výuka prováděna v deseti 90 minutových lekcích.

3.3.2 Vstupní dovednosti

Do plavecké výuky se ve školním roce 2006/2007 zapojilo 1142 dětí z 1. až 4. tříd. Při vstupním testování uplavalo v 1. třídě alespoň 11 m 52 dětí z 256, což představuje 20,3 %. Ve 2. třídě tuto vzdálenost uplavalo 120 dětí z 251, což je 47,8 %. Ve 3. třídě už to bylo 178 dětí z 310, což odpovídá 57,4 % a ve 4. třídě tuto vzdálenost zvládlo uplavat 266 dětí z 325, což je 81,8 %.

Tabulka 3.3 – Vstupní dovednosti

třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
		0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
1.	256	120	84	38	14	52	20,3
2.	251	45	86	72	48	120	47,8
3.	310	56	76	80	98	178	57,4
4.	325	19	40	103	163	266	81,8

3.3.3 Výstupní dovednosti

Po absolvování 20 lekcí plavecké výuky byli výsledky u dětí následující. V 1. třídě uplavalo alespoň 11 m 131 dětí z 256, což představuje 51,2 %. Ve 2. třídě tuto vzdálenost uplavalo již 200 dětí z 251, což je 79,7 %. Ve 3. třídě už to bylo 251 dětí z 310, což odpovídá 81,0 % a ve 4. třídě tuto vzdálenost zvládlo uplavat 310 dětí z 325, což je 95,4 %.

Dětí, které bychom mohli označit za plavce, protože uplavaly minimálně 100 m jakýmkoli plaveckým způsobem bez odpočinku, bylo v 1. třídě 4,7 %, ve 2. třídě 27,1 %, ve 3. třídě 35,8 % a ve 4. třídě 57,8 %.

Z dětí, které při vstupním testování neuplavaly více jak 10 m, se nově naučilo plavat 38,7 % v 1. třídě, 61,1 % ve 2. třídě, 55,3 % ve 3. třídě a 74,6 % ve 4. třídě.

Tabulka 3.4 – Výstupní dovednosti

třída	počet lekcí	počet zapojených dětí	uplave m				plavci (100 m a více)		dětí plave (11 m a více)		nově se naučilo plavat neplavců	
			0	1-10	11-99	100 a více	počet	%	počet	%	počet	%
1.	20	256	45	80	119	12	12	4,7	131	51,2	79	38,7
2.	20	251	11	40	132	68	68	27,1	200	79,7	80	61,1
3.	20	310	4	55	140	111	111	35,8	251	81,0	73	55,3
4.	20	325	5	10	122	188	188	57,8	310	95,4	44	74,6

3.4 Plavecká škola DELFI

Ředitel: Mgr. Aleš Hron

Adresa: bazén 3. ZŠ, U Stadionu 1028/4, 424 01, Most

Plavecká škola DELFI ve spolupráci s jednotlivými základními školami v Mostě a okolních obcích zajišťuje povinnou výuku plavání pro žáky 3. a 4. tříd 1. stupně základních škol v rámci předmětu tělesná výchova. Výuka probíhá v souladu

s předpisy MŠMT ČR, pod vedením kvalitních cvičitelek plavání s odpovídajícím vzděláním a praxí.

Moto školy: "Děláme vše pro to, abychom naučili naše děti co nejvíce z plaveckých dovedností" < <http://www.plaveme.com> >.

Cílem plavecké školy je kvalitní výuka plavání s důrazem na přirozený vývoj dítěte a jeho zdraví.

3.4.1 Informace o výuce plavání

1. Vstupní diagnostika plaveckých dovedností u dětí probíhá v plavecké škole DELFI formou testování vztahu k vodě a plavecké lokomoce na vzdálenost 25 m u kraje bazénu. Na základě výsledků těchto testů jsou děti rozděleny do výkonnostních družstev A – D, kde ve skupině A jsou neplavci a ve skupině D jsou nejzdatnější plavci. Tento systém vytvoření skupin dětí o přibližně stejných plaveckých dovednostech má velký význam na efektivitu plavecké výuky.

Rozdělení do družstev:

A – bojácní (strach z vody, nekoordinované pohyby)

B – nebojácní (neumí plavat, avšak mají kladný vztah k vodě)

C – uplavou do 10 m

D – uplavou 25 m

2. Výstupní diagnostika plaveckých dovedností probíhá v předposlední a v poslední hodině plavecké výuky a testuje především plaveckou lokomoci na vzdálenost a s tím související techniku plaveckého způsobu. Dále jsou během celého kurzu ověřovány další plavecké dovednosti, jako např. adaptace na vodní prostředí (přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, otáčení), orientace ve vodě (plavání pod vodou + výlov

předmětu z hloubky), plavecká poloha – splývání (na prsou i na zádech), plavecké dýchání (správné vydechování do vody), skoky a pády do vody a prvky sebezáchrany (šlapání vody, po nekoordinovaném pádu doplavat k okraji bazénu). Za splnění těchto dílčích dovedností jsou děti odměňovány pochvalnými obrázky (příloha č. 17). Žáka, který skočí libovolným způsobem do vody, poté plaveckým způsobem kraul/znak bez odpočinku a zjevných známek vyčerpání uplave 100 m (obrátky jsou prováděny jakoukoliv formou), je možné označit jako plavce. Pro žáky 3. tříd je tato vzdálenost snížena na 50 m.

3. Požadavky na vzdělání či kvalifikaci cvičitelů (instruktorů) plavání má škola pevně stanoveny. Minimem je střední pedagogická škola + absolvování kurzu učitele plavání. V současné době zde pracuje pět instruktorek plavání.
4. Cvičitelky plavání by se během výuky měli držet rámcového plánu, který má plavecká škola vypracován. Je však samozřejmé, že každá hodina je specifická a dá se říci ojedinělá.
5. Plavecký způsob, který zde volí jako první, pro základní plaveckou výuku je jeden ze způsobů, využívajících střídavých pohybů v technice: kraul X znak.
6. Povinná plavecká výuka probíhá ve dvaceti lekcích o délce 45 minut, které jsou sloučeny do deseti lekcí o délce 90 minut.

3.4.2 Vstupní dovednosti

Do plavecké výuky se ve školním roce 2006/2007 zapojilo 1145 dětí ze 3. a 4. tříd. Při vstupním testování uplavalo ve 3. třídě alespoň 11 m 13 dětí z 613, což představuje 2,0 %. Ve 4. třídě tuto vzdálenost uplavalo již 300 dětí z 532, což je 56,4 %.

Tabulka 3.5 – Vstupní dovednosti

třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
		0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
1.	-	-	-	-	-	-	-
2.	-	-	-	-	-	-	-
3.	613	381	219	6	7	13	2,0
4.	532	127	105	188	112	300	56,4

3.4.3 Výstupní dovednosti

Po absolvování 20 lekcí plavecké výuky byli výsledky u dětí následující. Ve 3. třídě uplavalo alespoň 11 m 474 dětí z 613, což představuje 77,3 %. Ve 4. třídě tuto vzdálenost uplavalo 500 dětí z 532, což je 94,0 %.

Dětí, které bychom mohli označit za plavce, protože uplavaly minimálně 100 m jakýmkoli plaveckým způsobem bez odpočinku, bylo ve 3. třídě 23,3 % a ve 4. třídě 35,9 %.

Z dětí, které při vstupním testování neuplavaly více jak 10 m, se nově naučilo plavat 76,8 % ve 3. třídě a 86,2 % ve 4. třídě.

Tabulka 3.6 – Výstupní dovednosti

třída	počet lekcí	počet zapojených dětí	uplave m				plavci (100 m a více)		dětí plave (11 m a více)		nově se naučilo plavat neplavců	
			0	1-10	11-99	100 a více	počet	%	počet	%	počet	%
1.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	20	613	78	61	331	143	143	23,3	474	77,3	461	76,8
4.	20	532	16	16	309	191	191	35,9	500	94,0	200	86,2

3.5 Plavecká škola ROUDNICE NAD LABEM

Ředitel: Mgr. Václav Chládek

Adresa: Soukromá plavecká škola Roudnice n.L., PO box 14, 413 01,
Roudnice nad Labem

Plavecká škola v Roudnici nad Labem ve spolupráci s jednotlivými základními školami v Roudnici n. L., Litoměřicích, Lovosicích, Libochovicích, na Mělníku a okolních obcích zajišťuje povinnou výuku plavání pro žáky 3. a 4. tříd 1. stupně základních škol (žáci jiných tříd mohou být do výuky plavání zařazeni na základě žádosti v přihlášce školy) v rámci předmětu tělesná výchova. Výuka probíhá v souladu s předpisy MŠMT ČR, pod vedením kvalitních učitelek plavání s odpovídajícím vzděláním a praxí.

Náplní výuky plavání v plavecké škole pro děti základních škol je nácvik dopomoci unavenému plavci a prvky branného plavání

< <http://www.plaveckaskola-roudnice.com> >.

Cílem plavecké školy je kvalitní výuka plavání s důrazem na přirozený vývoj dítěte a jeho zdraví.

3.5.1 Informace o výuce plavání

1. Vstupní diagnostika plaveckých dovedností u dětí probíhá v plavecké škole v Roudnici nad Labem formou testování vztahu k vodě a plavecké lokomoce na vzdálenost 25 m u kraje bazénu (děti které řeknou, že umí plavat). Na základě výsledků těchto testů jsou děti rozděleny do výkonnostních družstev A – D, kde ve skupině A jsou neplavci a ve skupině D jsou nejzdatnější plavci. Tento systém vytvoření skupin dětí o přibližně stejných plaveckých dovednostech má velký význam na efektivitu plavecké výuky.

Rozdělení do družstev:

A – neplavci - bojácní (strach z vody, nepotopí hlavu)

B – nebojácní – uplavou 1 – 12 m

C – uplavou 12 – 24 m

D – uplavou 25 m a více

2. Výstupní diagnostika plaveckých dovedností probíhá v předposlední a v poslední hodině plavecké výuky a testuje především plaveckou lokomoci na vzdálenost a s tím související techniku plaveckého způsobu. Poloviční přezkoušení probíhá v 9. lekci. Dále jsou během celého kurzu ověřovány další plavecké dovednosti, jako např. adaptace na vodní prostředí (přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, otáčení), orientace ve vodě (plavání pod vodou + výlov předmětu z hloubky), plavecká poloha – splývání (na prsou i na zádech), plavecké dýchání (správné vydechování do vody), skoky a pády do vody a prvky sebezáchrany (šlapání vody, po nekoordinovaném pádu doplavat k okraji bazénu). Během poslední hodiny je pořádán závod o nejrychlejšího plavce třídy na 50 m, kterého se účastní pouze děti, které tuto vzdálenost uplavou. Vítěz získává nejen uznání, ale také diplom pro nejrychlejšího plavce třídy. Za plavce můžeme označit žáka, který bez zjevných známek vyčerpání uplave 200 m libovolným způsobem. Pro žáky 3. tříd je tato vzdálenost snížena na 100 m.
3. Požadavky na vzdělání či kvalifikaci učitelů plavání má škola pevně stanoveny. Minimem je střední pedagogická škola + absolvování kurzu učitele plavání. V současné době zde pracuje 14 instruktorek a 1 instruktor plavání.
4. Učitelé plavání by se během výuky měli držet metodického plánu. To je ideální případ. Důležité je, aby děti navazovaly na předchozí dovednosti a nová cvičení častěji opakovaly.
5. Plavecký způsob, který zde volí jako první, pro základní plaveckou výuku je jeden ze způsobů, využívajících střídavých pohybů v technice: kraul X znak.

Je to především z důvodu špatných návyků plaveckých pohybů při plaveckém způsobu prsa, které děti mají již před kurzem. Tyto pohyby se hůře odstraňují.

6. Povinná plavecká výuka probíhá v deseti lekcích o délce 90 minut, což představuje dvacet 45 minutových lekcí. Tento systém je využíván především z finančních a časových důvodů základních škol. Má však za následek menší efektivitu výuky plavání.

3.5.2 Vstupní dovednosti

Do plavecké výuky se ve školním roce 2006/2007 zapojilo 2167 dětí z 1. až 4. tříd. Při vstupním testování uplavalo v 1. třídě alespoň 11 m 19 dětí ze 141, což představuje 13,5 %. Ve 2. třídě tuto vzdálenost uplavalo 108 dětí z 293, což je 36,9 %. Ve 3. třídě už to bylo 524 dětí z 904, což odpovídá 58,0 % a ve 4. třídě tuto vzdálenost zvládlo uplavat 690 dětí z 829, což je 83,2 %.

Tabulka 3.7 – Vstupní dovednosti

třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
		0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
1.	141	84	38	17	2	19	13,5
2.	293	75	110	74	34	108	36,9
3.	904	154	226	265	259	524	58,0
4.	829	52	87	281	409	690	83,2

3.5.3 Výstupní dovednosti

Po absolvování 20 lekcí plavecké výuky byli výsledky u dětí následující. V 1. třídě uplavalo alespoň 11 m 85 dětí ze 141, což představuje 60,3 %. Ve 2. třídě tuto vzdálenost uplavalo již 246 dětí z 293, což je 84,0 %. Ve 3. třídě už to bylo

832 dětí z 904, což odpovídá 92,0 % a ve 4. třídě tuto vzdálenost zvládlo uplavat 805 dětí z 829, což je 97,1 %.

Dětí, které bychom mohli označit za plavce, protože uplavaly minimálně 100 m jakýmkoli plaveckým způsobem bez odpočinku, bylo v 1. třídě 2,1 %, ve 2. třídě 16,4 %, ve 3. třídě 52,3 % a ve 4. třídě 77,9 %.

Z dětí, které při vstupním testování neuplavaly více jak 10 m, se nově naučilo plavat 54,1 % v 1. třídě, 74,6 % ve 2. třídě, 81,1 % ve 3. třídě a 82,7 % ve 4. třídě.

Tabulka 3.8 – Výstupní dovednosti

třída	počet lekcí	počet zapojených dětí	uplave m				plavci (100 m a více)		dětí plave (11 m a více)		nově se naučilo plavat neplavců	
			0	1-10	11-99	100 a více	počet	%	počet	%	počet	%
1.	20	141	26	30	82	3	3	2,1	85	60,3	66	54,1
2.	20	293	12	35	198	48	48	16,4	246	84,0	138	74,6
3.	20	904	44	28	359	473	473	52,3	832	92,0	308	81,1
4.	20	829	12	12	159	646	646	77,9	805	97,1	115	82,7

3.6 Plavecká škola ŽABKA

Ředitel: Zita Reichertová

Adresa: KPB Teplice, blíže neuvedeno

Plavecká škola ŽABKA ve spolupráci s jednotlivými základními školami v Teplicích a okolních obcích zajišťuje povinnou výuku plavání pro žáky 2. a 3. tříd 1. stupně základních škol v rámci předmětu tělesná výchova. Výuka probíhá v souladu s předpisy MŠMT ČR, pod vedením kvalitních učitelek plavání s odpovídajícím vzděláním a praxí.

Cílem plavecké školy je kvalitní výuka plavání s důrazem na přirozený vývoj dítěte a jeho zdraví.

3.6.1 Informace o výuce plavání

1. Vstupní diagnostika plaveckých dovedností u dětí probíhá v plavecké škole Žabka formou testování vztahu k vodě, plaveckého dýchání, potopení hlavy a plavecké lokomoce na vzdálenost uplavaných m u kraje bazénu. Na základě výsledků těchto testů jsou děti rozděleny do výkonnostních družstev A – D, kde ve skupině A jsou neplavci a ve skupině D jsou nejzdatnější plavci. Tento systém vytvoření skupin dětí o přibližně stejných plaveckých dovednostech má velký význam na efektivitu plavecké výuky.

Rozdělení do družstev:

A – bojácní (strach z vody, nekoordinované pohyby)

B – nebojácní (neumí plavat, avšak mají kladný vztah k vodě)

C – uplavou do 10 m

D – uplavou 25 m

2. Výstupní diagnostika plaveckých dovedností probíhá předposlední a poslední hodinu plavecké výuky a testuje především plaveckou lokomoci na vzdálenost a s tím související techniku plaveckého způsobu. U žáků druhých tříd je testováno uplávání 100 m prsa a 100 m znakové nohy, u žáků třetích tříd je to 200 m libovolným plaveckým způsobem a plavání pod vodou. Dále jsou během celého kurzu ověřovány další plavecké dovednosti, jako např. adaptace na vodní prostředí (přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, otáčení), orientace ve vodě (plavání pod vodou + výlov předmětu z hloubky), plavecká poloha – splývání (na prsou i na zádech), plavecké dýchání (správné vydechování do vody), skoky a pády do vody a prvky sebezáchrany (šlapání vody, po nekoordinovaném pádu doplavat k okraji bazénu). Na závěr výuky probíhá závod o nejrychlejšího plavce třídy na vzdálenost 50 m, soutěže se účastní pouze děti, které tuto metráž uplavou. Žáka, který libovolným plaveckým způsobem bez odpočinku a zjevných známek vyčerpání uplave 200 m, je možné označit za plavce.

3. Požadavky na vzdělání či kvalifikaci instruktorů plavání má škola pevně stanoveny. Minimem je střední pedagogické vzdělání + absolvování kurzu učitele plavání. V současné době zde pracují čtyři instruktorky plavání.
4. Cvičitelky plavání by se během výuky měli držet metodické řady didaktiky plavání. Záleží však na šikovnosti dětí jak striktně bude tento plán dodržen.
5. Plavecký způsob, který zde volí jako první pro základní plaveckou výuku, jsou prsa. Ve třetí třídě pak u dětí, které procházejí zdokonalovací etapou, volí jako druhý plavecký způsob kraul.
6. Povinná plavecká výuka probíhá v deseti lekcích o délce jeden a půl hodiny, což odpovídá dvaceti lekcím o délce 45 minut.

3.6.2 Vstupní dovednosti

Do plavecké výuky se ve školním roce 2006/2007 zapojilo 895 dětí ze 2. a 3. tříd. Při vstupním testování uplavalo ve 2. třídě alespoň 11 m 166 dětí z 356, což představuje 46,6 %. Ve 3. třídě tuto vzdálenost uplavalo již 441 dětí z 539, což je 81,8 %.

Tabulka 3.9 – Vstupní dovednosti

třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
		0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
1.	-	-	-	-	-	-	-
2.	356	133	57	31	135	166	46,6
3.	539	54	44	42	399	441	81,8
4.	-	-	-	-	-	-	-

3.6.3 Výstupní dovednosti

Po absolvování 20 lekcí plavecké výuky byli výsledky u dětí následující. Ve 2. třídě uplavalo alespoň 11 m 301 dětí z 356, což představuje 84,6 %. Ve 3. třídě tuto vzdálenost uplavalo 515 dětí z 539, což je 95,5 %.

Dětí, které bychom mohli označit za plavce, protože uplavaly minimálně 100 m jakýmkoli plaveckým způsobem bez odpočinku, bylo ve 2. třídě 73,6 % a ve 3. třídě 87,4 %.

Z dětí, které při vstupním testování neuplavaly více jak 10 m, se nově naučilo plavat 71,0 % ve 2. třídě a 75,5 % ve 3. třídě.

Tabulka 3.10 – Výstupní dovednosti

třída	počet lekcí	počet zapojených dětí	uplave m				plavci (100 m a více)		dětí plave (11 m a více)		nově se naučilo plavat neplavců	
			0	1-10	11-99	100 a více	počet	%	počet	%	počet	%
1.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.	20	356	14	41	39	262	262	73,6	301	84,6	135	71,0
3.	20	539	2	22	44	471	471	87,4	515	95,5	74	75,5
4.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3.7 Plavecká škola DELFÍN

Ředitel: Zuzana Benediktová

Adresa: Raisova 1924, 407 47, Varnsdorf

Plavecká škola DELFÍN ve spolupráci s jednotlivými základními školami ve Varnsdorfu a okolních obcích zajišťuje povinnou výuku plavání pro žáky 3. a 4. tříd 1. stupně základních škol (žáci jiných tříd mohou být do výuky plavání zařazeni na základě žádosti v přihlášce školy) v rámci předmětu tělesná výchova.

Výuka probíhá v souladu s předpisy MŠMT ČR, pod vedením kvalitních učitelek plavání s odpovídajícím vzděláním a praxí.

Cílem plavecké školy je kvalitní výuka plavání s důrazem na přirozený vývoj dítěte a jeho zdraví.

3.7.1 Informace o výuce plavání

1. Vstupní diagnostika plaveckých dovedností u dětí probíhá v plavecké škole DELFÍN formou testování vztahu k vodě, plaveckého dýchání, splývání na prsou a na zádech a plavecké lokomoce na vzdálenost 25 m u kraje bazénu. Na základě výsledků těchto testů jsou děti rozděleny do výkonnostních družstev A – D, kde ve skupině A jsou neplavci a ve skupině D jsou nejzdatnější plavci. Tento systém vytvoření skupin dětí o přibližně stejných plaveckých dovednostech má velký význam na efektivitu plavecké výuky.

Rozdělení do družstev:

A – bojácní (strach z vody, nekoordinované pohyby)

B – nebojácní (neumí plavat, avšak mají kladný vztah k vodě)

C – uplavou do 10 m

D – uplavou 25 m

2. Výstupní diagnostika plaveckých dovedností probíhá předposlední a poslední hodinu plavecké výuky a testuje především plaveckou lokomoci na vzdálenost a s tím související techniku plaveckého způsobu. Dále jsou během celého kurzu ověřovány další plavecké dovednosti, jako např. adaptace na vodní prostředí (přirozený pohyb ve vodě – chůze, poskoky, běh, otáčení), orientace ve vodě (plavání pod vodou + výlov předmětu z hloubky), plavecká poloha – splývání (na prsou i na zádech), plavecké dýchání (správné vydechování do vody), skoky a pády do vody a prvky sebezáchrany (šlapání vody, po nekoordinovaném pádu doplavat k okraji bazénu). Během poslední hodiny

je pořádán závod o nejrychlejšího plavce třídy na vzdálenost 50 m. Vítěz získává nejen uznání, ale také diplom a tričko. Žáka, který bez odpočinku a zjevných známek únavy uplave libovolným plaveckým způsobem 200 m, je možné označit jako plavce.

3. Požadavky na vzdělání či kvalifikaci učitelů plavání má škola pevně stanoveny. Minimem je střední škola s maturitou + absolvování kurzu učitele plavání. V současné době zde pracuje pět instruktorek plavání.
4. Cvičitelky plavání by se během výuky měli držet didaktického plánu, který má plavecká škola vypracován. Je však samozřejmé, že každá hodina je specifická a dá se říci ojedinělá, kvůli různorodosti plaveckých dovedností žáků.
5. Plavecký způsob, který zde volí jako první, pro základní plaveckou výuku je jeden ze způsobů, využívajících střídavých pohybů v technice: kraul X znak.
6. Povinná plavecká výuka probíhá v devíti lekcích o délce 90 minut, což představuje osmnáct 45 minutových lekcí.

3.7.2 Vstupní dovednosti

Do plavecké výuky se ve školním roce 2006/2007 zapojilo 1311 dětí z 1. až 4. tříd. Při vstupním testování uplavalo v 1. třídě alespoň 11 m 5 dětí ze 167, což představuje 3,0 %. Ve 2. třídě tuto vzdálenost uplavalo 78 dětí z 244, což je 32,0 %. Ve 3. třídě už to bylo 176 dětí ze 443, což odpovídá 39,7 % a ve 4. třídě tuto vzdálenost zvládlo uplavat 329 dětí z 457, což je 72,0 %.

Tabulka 3.11 – Vstupní dovednosti

třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
		0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
1.	167	97	65	5	0	5	3,0
2.	244	55	111	59	19	78	32,0
3.	443	79	188	112	64	176	39,7
4.	457	26	102	123	206	329	72,0

3.7.3 Výstupní dovednosti

Po absolvování 18 lekcí plavecké výuky byli výsledky u dětí následující. V 1. třídě uplavalo alespoň 11 m 56 dětí ze 167, což představuje 33,5 %. Ve 2. třídě tuto vzdálenost uplavalo již 173 dětí z 244, což je 70,9 %. Ve 3. třídě už to bylo 370 dětí z 443, což odpovídá 83,5 % a ve 4. třídě tuto vzdálenost zvládlo uplavat 430 dětí ze 457, což je 94,1 %.

Dětí, které bychom mohli označit za plavce, protože uplavaly minimálně 100 m jakýmkoli plaveckým způsobem bez odpočinku, bylo v 1. třídě 1,8 %, ve 2. třídě 33,2 %, ve 3. třídě 51,5 % a ve 4. třídě 78,1 %.

Z dětí, které při vstupním testování neuplavaly více jak 10 m, se nově naučilo plavat 30,5 % v 1. třídě, 57,2 % ve 2. třídě, 72,7 % ve 3. třídě a 78,9 % ve 4. třídě.

Tabulka 3.12 – Výstupní dovednosti

třída	počet lekcí	počet zapojených dětí	uplave m				plavci (100 m a více)		dětí plave (11 m a více)		nově se naučilo plavat neplavců	
			0	1-10	11-99	100 a více	počet	%	počet	%	počet	%
1.	18	167	40	71	53	3	3	1,8	56	33,5	51	30,5
2.	18	244	20	51	92	81	81	33,2	173	70,9	95	57,2
3.	18	443	17	56	142	228	228	51,5	370	83,5	194	72,7
4.	18	457	5	22	73	357	357	78,1	430	94,1	101	78,9

4 Diskuse

Z výsledků vyplývá, že povinná plavecká výuka probíhá ve 3. a 4. třídě ve čtyřech plaveckých školách a ve 2. a 3. třídě ve dvou plaveckých školách. Jelikož ve věku 7 – 10 let dochází k nejrychlejšímu učení novým pohybům („zlatý věk motoriky“) (Dovalil, 2002), považuji obě tyto výuky plavání za vhodné a nevidím v nich žádné rozdíly. Ty se naopak projevují ve vstupním testování. To ukázalo, jestli už děti před započítím povinné plavecké výuky absolvovaly přípravnou plaveckou výuku v mateřské škole nebo při baby plavání.

Ze vstupních testování dětí před začátkem povinné plavecké výuky výrazně vystupuje plavecká škola v Mostě, kde pouze 2 % dětí uplavalo více jak 11 m. To by naznačovalo, že v této oblasti vůbec není výuka plavání v mateřských školách. V plavecké škole v Chomutově prošlo výukou v prvním roce povinné plavecké výuky 1093 žáků, z čehož ani 1 m neuplavalo 432 dětí, 1 – 10 m uplavalo 249 dětí, 11 – 24 m překonalo 194 dětí a více než 25 m uplavalo 218 dětí. V plavecké škole v Roudnici nad Labem to bylo 904 dětí, z čehož ani 1 m neuplavalo 154 dětí, 1 – 10 m uplavalo 226 dětí, 11 – 24 m překonalo 265 dětí a více než 25 m uplavalo 259 dětí. V plavecké škole v Litvínově se plavecké výuky v jejím prvním roce účastnilo 310 žáků, z čehož ani 1 m neuplavalo 56 dětí, 1 – 10 m uplavalo 76 dětí, 11 – 24 m překonalo 80 dětí a více než 25 m uplavalo 98 dětí. V plavecké škole Teplicích to bylo 356 dětí, z čehož ani 1 m neuplavalo 133 dětí, 1 – 10 m uplavalo 57 dětí, 11 – 24 m překonalo 31 dětí a více než 25 m uplavalo 135 dětí. V plavecké škole ve Varnsdorfu prošlo výukou v prvním roce povinné plavecké výuky 443 žáků, z čehož ani 1 m neuplavalo 79 dětí, 1 – 10 m uplavalo 188 dětí, 11 – 24 m překonalo 112 dětí a více než 25 m uplavalo 64 dětí. V plavecké škole Mostě to bylo 613 dětí, z čehož ani 1 m neuplavalo 381 dětí, 1 – 10 m uplavalo 219 dětí, 11 – 24 m překonalo 6 dětí a více než 25 m uplavalo 7 dětí.

Tabulka 4.1 – Vstupní dovednosti v 1. roce povinné plavecké výuky

plavecká škola	třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
			0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
Chomutov	2.	1093	432	249	194	218	412	37,7
Litvínov	3.	310	56	76	80	98	178	57,4
Most	3.	613	381	219	6	7	13	2,0
Roudnice n/L	3.	904	154	226	265	259	524	58,0
Teplice	2.	356	133	57	31	135	166	46,6
Varnsdorf	3.	443	79	188	112	64	176	39,7

Při vstupním testování v následujícím ročníku je již patrné, že většina dětí v minulém roce prošla první částí povinné plavecké výuky. Počet dětí, které nyní uplavali 11 m a více stoupl v průměru o 25 – 30 %. V plavecké škole v Chomutově prošlo výukou v druhém roce povinné plavecké výuky 1171 žáků, z čehož ani 1 m neuplavalo 248 dětí, 1 – 10 m uplavalo 183 dětí, 11 – 24 m překonalo 288 dětí a více než 25 m uplavalo 452 dětí. V plavecké škole v Roudnici nad Labem to bylo 829 dětí, z čehož ani 1 m neuplavalo 52 dětí, 1 – 10 m uplavalo 87 dětí, 11 – 24 m překonalo 281 dětí a více než 25 m uplavalo 409 dětí. V plavecké škole v Litvínově se plavecké výuky v jejím druhém roce účastnilo 325 žáků, z čehož ani 1 m neuplavalo 19 dětí, 1 – 10 m uplavalo 40 dětí, 11 – 24 m překonalo 103 dětí a více než 25 m uplavalo 163 dětí. V plavecké škole Teplicích to bylo 539 dětí, z čehož ani 1 m neuplavalo 54 dětí, 1 – 10 m uplavalo 44 dětí, 11 – 24 m překonalo 42 dětí a více než 25 m uplavalo 399 dětí. V plavecké škole ve Varnsdorfu prošlo výukou v druhém roce povinné plavecké výuky 457 žáků, z čehož ani 1 m neuplavalo 26 dětí, 1 – 10 m uplavalo 102 dětí, 11 – 24 m překonalo 123 dětí a více než 25 m uplavalo 206 dětí. V plavecké škole Mostě to bylo 532 dětí, z čehož ani 1 m neuplavalo 127 dětí, 1 – 10 m uplavalo 105 dětí, 11 – 24 m překonalo 188 dětí a více než 25 m uplavalo 112 dětí.

Tabulka 4.2 – Vstupní dovednosti v 2. roce povinné plavecké výuky

plavecká škola	třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
			0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
Chomutov	3.	1171	248	183	288	452	740	63,2
Litvínov	4.	325	19	40	103	163	266	81,8
Most	4.	532	127	105	188	112	300	56,4
Roudnice n/L	4.	829	52	87	281	409	690	83,2
Teplice	3.	539	54	44	42	399	441	81,8
Varnsdorf	4.	457	26	102	123	206	329	72,0

V oblasti volby prvního plaveckého způsobu vyučuje pět plaveckých škol jeden z plaveckých způsobů: kraul X znak. Pouze plavecká škola v Teplicích volí jako první plavecký způsob prsa. Na plaveckou úroveň dětí po výcviku nemá volba prvního plaveckého způsobu vliv. Já osobně bych se ve volbě prvního plaveckého způsobu řídil výběrem dítěte. Každému jde lépe nějaký jiný způsob. Proto by možná bylo k zamyšlení, zda děti do skupin při výuce plavání v plaveckých školách nedělit podle plaveckého způsobu.

V současné době vyučují muži plavání pouze ve dvou plaveckých školách a to v Litvínově a v Roudnici nad Labem. Je to dáno především finančním ohodnocením této práce, která není nijak jednodušší než např. výuka češtiny. Muž je pro kluky větší autoritou a může pro ně být i vzorem.

Většina plaveckých škol organizuje plavecký výcvik ve dvaceti (pouze jedna v osmnácti) 45 minutových lekcích. Z finančních důvodů spojených s dopravou jsou kurzy uspořádány do deseti (respektive devíti) 90 minutových lekcí 1krát týdně. To je dále spojeno s časovými důvody spojenými s výukou plavání. Žáci přijdou o dopolední vyučování, někdy dokonce o celé. Efektivita tímto způsobem výuky samozřejmě klesá. Optimální by byla výuka 2krát až 3krát týdně, potřebná při nácviu nových dovedností. Při novém systému vzdělávání podle rámcových

vzdělávacích programů, by nebylo na škodu vyzkoušet nebo zapracovat do systému třítydenní blok výuky plavání. (blokovou?)

Pro děti v tomto věku složité udržet stálou pozornost a koncentraci po dobu 90 minut, z tohoto důvodu je vhodné přibližně v polovině lekce zařadit malou přestávku, prohrátí dětí v sauně nebo nějakou hru ve vodě.

Vstupní testování pro všechny plavecké školy v Ústeckém kraji dopadlo takto. Celkem se výuky plavání ve školním roce 2006/2007 zúčastnilo 9184 dětí, z nichž 0 m uplavalo 2290 dětí, 1 – 10 m uplavalo 2117 dětí, 11 – 24 m zaplavalo 2023 dětí a více jak 25 m uplavalo 2754 dětí. Nejvíce dětí, které při vstupní diagnostice uplavaly 11 m a více, bylo v plavecké škole v Teplicích a bylo to 67,8 % dětí. Naopak nejméně dětí, které při vstupní diagnostice uplavaly 11 m a více, bylo v plavecké škole v Mostě a bylo to 27,3 % dětí. Důvodu proč se zde jedná o tak veliký rozdíl, jsou uvedeny výše.

Tabulka 4.3 – Vstupní dovednosti v plaveckých školách

plavecká škola	třída	počet zapojených dětí	uplave m				dětí plave (11 m a více)	
			0	1-10	11-24	25 a více	počet	%
Chomutov	1. - 4.	2524	733	479	527	785	1312	52,0
Litvínov	1. - 4.	1142	240	286	293	323	616	53,9
Most	1. - 4.	1145	508	324	194	119	313	27,3
Roudnice n/L	1. - 4.	2167	365	461	637	704	1341	61,9
Teplice	1. - 4.	895	187	101	73	534	607	67,8
Varnsdorf	1. - 4.	1311	257	466	299	289	588	44,9
celkem	1. - 4.	9184	2290	2117	2023	2754	4777	52,0

Výstupní testování pro všechny plavecké školy v Ústeckém kraji dopadly takto. Z celkového počtu 9184 dětí, uplavalo 488 dětí 0 m, 711 dětí uplavalo 1 – 10 m, 3136 dětí uplavalo 11 – 99 m a 4849 dětí zaplavalo vzdálenost 100 m a více. Celkový počet plavců po absolvování dvaceti 45 minutových lekcí je 4849, což odpovídá 52,8 % všech dětí, které prošly výukou plavání. Koho tedy můžeme označit za plavce? Zde plně souhlasím s definicí plavecká úroveň podle Čechovské a Milera (2001) pro děti do 10 let podle uplavané vzdálenosti:

- méně než 10 m – začátečník
- do 100 m – částečná znalost plavání
- 100 m a více – plavec

Ale zároveň si myslím, že co dítě zvládne uplavat v klidné vodě v bazénu, nemusí platit o plavání ve vodě v přírodních podmínkách. Absolvování povinné plavecké výuky v počtu 20 lekcí ve dvou po sobě následujících třídách prvního stupně základních škol nezajistí žákům tolik zkušeností, k plavání např. v říčních tocích bez dozoru straší osoby.

Z dětí, které při vstupním testování uplavaly pouze 0 – 10 m, se nově naučilo plavat (nyní uplave minimálně 11 m) 3208 žáků, což představuje 72,8 %. Celkově se logicky zvýšil i počet dětí, které uplavou 11 m a více a to ze 4777 dětí na 7985 dětí, což je nárůst o 34,9 %.

Tabulka 4.4 – Výstupní dovednosti v plaveckých školách

plavecká škola	počet lekcí	počet zapojených dětí	uplave m				plavci (100 m a více)		dětí plave (11 m a více)		nově se naučilo plavat neplavců	
			0	1-10	11-99	100 a více	počet	%	počet	%	počet	%
Chomutov	20	2524	137	81	742	1564	1564	62,0	2306	91,4	994	82,0
Litvínov	20	1142	65	185	513	379	379	33,2	892	78,1	276	52,5
Most	20	1145	94	77	640	334	334	29,2	974	85,1	661	79,4
Roudnice n/L	20	2167	94	105	798	1170	1170	54,0	1968	90,8	627	75,9
Teplice	20	895	16	63	83	733	733	81,9	816	91,2	209	72,6
Varnsdorf	18	1311	82	200	360	669	669	51,0	1029	78,5	441	61,0
celkem	20	9184	488	711	3136	4849	4849	52,8	7985	86,9	3208	72,8

5 Závěry

Diplomová práce se zabývala zjištěním a porovnáním dosažené plavecké úrovně u dětí 1. až 4. tříd základních škol, po absolvování kurzu plavání v plaveckých školách Ústeckého kraje ve školním roce 2006/2007, prostřednictvím záznamových listů plaveckých škol a dále pomocí strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami s řediteli plaveckých škol.

Cílem práce nebylo sledování kvality techniky výuky.

Plavecká úroveň dětí se po absolvování 20 lekcí plavecké výuky podle předpokladu zvýšila. Počet dětí, které uplavou 11 m a více během výuky vzrostl a to ze 4777 na 7985 dětí, což je nárůst o 34,9 %. Zvýšil se také počet dětí, které uplavou minimálně 11 m. Z dětí, které při vstupním testování uplavaly pouze 0 – 10 m, se nově naučilo plavat (nyní uplave minimálně 11 m) 3208 žáků, což představuje 72,8 % nárůst.

Z výsledků dále vyplývá, že při vstupním testování záleží na faktu, zda-li děti již před výukou plavání prošli první částí povinné plavecké výuky, přípravnou etapou plavecké výuky v mateřské škole či baby plaváním.

Ve výstupních výsledcích plaveckých škol, co se týká uplavaných metrů po absolvování 20 lekcí povinné plavecké výuky jsou značné rozdíly. Například plavecká škola v Teplicích naučí nově plavat 72,6 % neplavců, 91,2 % všech dětí uplave minimálně 11 m a 81,9 % všech dětí můžeme označit za plavce. Oproti tomu plavecká škola v Litvínově naučí nově plavat 52,5 % neplavců, 78,1 % všech dětí uplave minimálně 11 m a 33,2 % všech dětí můžeme označit za plavce. Tyto diametrální rozdíly si vysvětlují rozdílným posuzováním pojmu „on/ona plave“. Plavecká škola v Roudnici nad Labem je ve výstupních výsledcích nejbližší celkovému průměru všech plaveckých škol. Naučí se zde nově plavat 75,9 %

neplavců, 90,8 % všech dětí uplave minimálně 11 m a 54,0 % všech dětí můžeme označit za plavce.

Tato práce by mohla posloužit ke zjištění plavecké úrovně dětí 1. až 4. tříd, podle uplavaných metrů, ve všech krajích České republiky a k následnému zjištění plavecké úrovně dětí 1. až 4. tříd základních škol v celé republice.

Literatura

Tištěné dokumenty

- Bělková, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vydání. Praha: Karolinum, 1994. 105 s.
ISBN 80-7066-837-7.
- Čechovská, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2002.
136+4 s. ISBN 80-247-0211-8.
- Čechovská, I., Miler, T. *Plavání*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2001.
132+8 s. ISBN 80-247-9049-1.
- Čechovská, I. *Problematika plavání a plaveckých sportů II.: sborník
z mezinárodního semináře pořádaného Katedrou plaveckých sportů FTVS UK*.
Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0324-1. s 25-27.
- Čechovská, I. *Problematika plavání a plaveckých sportů III.: sborník
z mezinárodního semináře pořádaného Katedrou plaveckých sportů FTVS UK*.
Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0637-2. s 27-28.
- Dovalil, J. a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vydání. Praha: Olympia, 2002.
336 s. ISBN 80-7033-760-5
- Hendl, J. *Kvalitativní výzkum – Základní metody a aplikace*. 1. vydání. Praha:
Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
- Hoch, M. a kolektiv. *Plavání (teorie a didaktika)*. 1. vydání. Praha: SPN, 1983.
176 s.
- Hoch, M. *Učte děti plavat*. 2. novelizované vydání. Praha: Olympia, 1991. 103 s.
ISBN 80-7033-055-4.
- Kolář, V. *Hodnocení plavecké úrovně v činnosti plavecké školy*. Praha, 2000.
64 s., 20 s. příloh. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu
Univerzity Karlovy na katedře plaveckých sportů. Vedoucí diplomové práce
PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

- Michalcová, M. *Výuka základního, zdokonalovacího a branného plavání*.
Ústí nad Labem, 1994. 37 s., 14 s. příloh. Závěrečná práce na Pedagogické fakultě Univerzity J. E. Purkyně.
- Preislerová, T. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. 1. vydání. Praha: SPN, 1983. 63 s.
- Puš, J. a kolektiv. *Učební texty pro cvičitele plavání*. Praha: Asociace plaveckých škol ČR, 1996. 72 s.
- Rychtecký, A., Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přepracované vydání. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
- Sůvová, J. *Založení soukromé plavecké školy*. Praha, 2002. 69 s., 24 s příloh.
Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře plaveckých sportů. Vedoucí diplomové práce Mgr. Ivana Felgrová.
- Štílec, M. a kolektiv. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. 1.vydání. Praha: SPN, 1989. 212 s. ISBN 80-7066-026-0

Elektronické zdroje

- URL: < <http://www.asocplavskol.eu> > [cit. 2007-28-3].
- URL: < <http://www.plaveckaskola-roudnice.com> > [cit. 2007-15-8].
- URL: < <http://www.plaveme.com> > [cit. 2007-11-8].
- URL: < <http://www.regena-chomutov.cz/index.php?strana=plavani&menu=index> > [cit. 2007-20-8]

Přílohy

PŠ REGENA - CHOMUTOV - záznamový list skupiny (zdokonalovací etapa) - přední strana	75
PŠ REGENA - CHOMUTOV - záznamový list skupiny (zdokonalovací etapa) - zadní strana.....	76
PŠ REGENA - CHOMUTOV - mokré vysvědčení (přípravná etapa)	77
PŠ REGENA - CHOMUTOV - mokré vysvědčení (uplavou 0 – 10 m)	77
PŠ REGENA - CHOMUTOV - mokré vysvědčení (uplavou 11 – 99 m)	78
PŠ REGENA - CHOMUTOV - mokré vysvědčení (uplavou 100 a více m).....	78
PŠ SPORTaS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení	79
PŠ SPORTaS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení	79
PŠ SPORTaS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení	80
PŠ SPORTaS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení	80
PŠ SPORTaS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení (zdokonalovací etapa) - přední strana	81
PŠ SPORTaS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení (zdokonalovací etapa) - zadní strana	81
PŠ DELFI - MOST - mokré vysvědčení (chlapci) - přední strana	82
PŠ DELFI - MOST - mokré vysvědčení (dívky) - přední strana	82
PŠ DELFI - MOST - mokré vysvědčení (zdokonalovací etapa) - přední strana	83
PŠ DELFI - MOST - mokré vysvědčení - zadní strana.....	83
PŠ DELFI - MOST - pochvalné kartičky.....	84
SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - záznamový list skupiny	85
SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - mokré vysvědčení (přípravná etapa) - přední strana	86
SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - mokré vysvědčení (přípravná etapa) - zadní strana.....	86

SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - mokré vysvědčení (základní etapa) - přední strana	87
SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - mokré vysvědčení (základní etapa) - zadní strana.....	87
SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - mokré vysvědčení (základní etapa).....	88
SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - diplom pro nejrychlejšího plavce třídy	88
SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - mokré vysvědčení (zdokonalovací etapa).....	89
PŠ ŽABKA - TEPLICE - záznamový list skupiny (základní etapa).....	90
PŠ ŽABKA - TEPLICE - mokré vysvědčení - vnější strany.....	91
PŠ ŽABKA - TEPLICE - mokré vysvědčení - vnitřní strany	91
PŠ DELFÍN - VARNSDORF - záznamový list skupiny (základní etapa)	92
PŠ DELFÍN - VARNSDORF - mokré vysvědčení (přípravná etapa) - vnější strany	93
PŠ DELFÍN - VARNSDORF - mokré vysvědčení (přípravná etapa) - vnitřní strany	94
PŠ DELFÍN - VARNSDORF - mokré vysvědčení (základní etapa) - vnitřní strana	95
PŠ DELFÍN - VARNSDORF - diplom pro nejrychlejšího plavce třídy	95

**Příloha 2 - PŠ REGENA - CHOMUTOV - záznamový list skupiny (zdokonalovací etapa) -
zadní strana**

ZDOKONALOVACÍ PLAVECKÝ VÝCVIK D



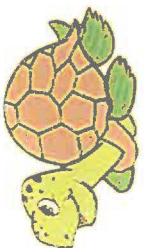

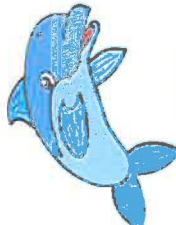

1	LEKCE
2	ROZDĚLENÍ VÝKONNOSTÍ
3	SEZNAMENÍ S VODOU
4	POTÁPĚNÍ HLAVY
5	VYDRŽÍ POD VODOU
6	ORIENTACE POD VODOU
7	LOUVĚNÍ PŘEDMĚTU
8	DYCHANÍ OPRAKOVANĚ
9	SAMOSTATNÉ VZNAŠENÍ
10	SPLYVANÍ - PRSA
11	- ZNAK
12	SAČKY - NA MELOČNÉ
13	- NA HLUBŠÍ
14	- Z VEŠE
15	- STARTOVNÍ
16	KRAUL
17	NOHY - NA SUCHU
18	- FU KRAJE
19	- S DESKOU
20	BEZ NADLEHČENÍ
21	PAŽE - NA SUCHU
22	- S DESKOU
23	SOUHRA BEZ DYCHANÍ
24	DYCHANÍ S NADLEHČENÍM
25	SOUHRA
26	ZNAK:
27	NOHY - S DESKOU
28	- S PÁSKEM
29	- BEZ NADLEHČENÍ
30	PAŽE - NA SUCHU
31	- S DESKOU
32	SOUHRA
33	PRSA:
34	NOHY - NA SUCHU
35	S NADLEHČENÍM
36	RUCE - NA SUCHU
37	- S NADLEHČENÍM
38	SOUHRA BEZ DYCHANÍ
39	SOUHRA
40	TRVALOST
41	200m
42	ČAS
43	ZÁVODY SOUTĚŽE
44	VÝKONNOST
45	PLAVÁNÍ POD VODOU
46	PŘENAŠEN PŘEDMĚTU
47	DO POMOCC ZACHRANA
48	OPRAKOVANÍ
49	POMUCKY:
50	DESKY PÁSKY
51	FOKY MÍČE
52	PLOUTVE
53	ZHŔENKY
54	HLUBŠIČKA
55	OBRLIČE

DATUM:

PODPIS UČITELE

REGENA – PLAVECKÁ ŠKOLA CHOMUTOV

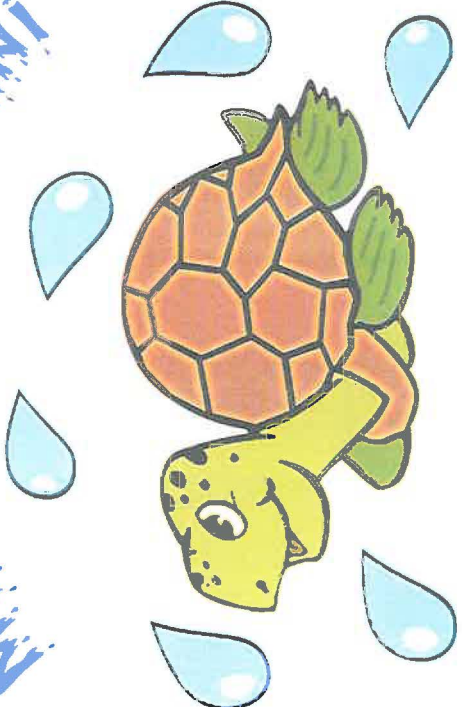
MOKRÉ VYSVĚDČENÍ



JMÉNO

REGENA – PLAVECKÁ ŠKOLA LOUNY

MOKRÉ VYSVĚDČENÍ



JMÉNO A PŘÍJMENÍ

UPLAVE: KRAUŽ

ŽNAK

PRSA

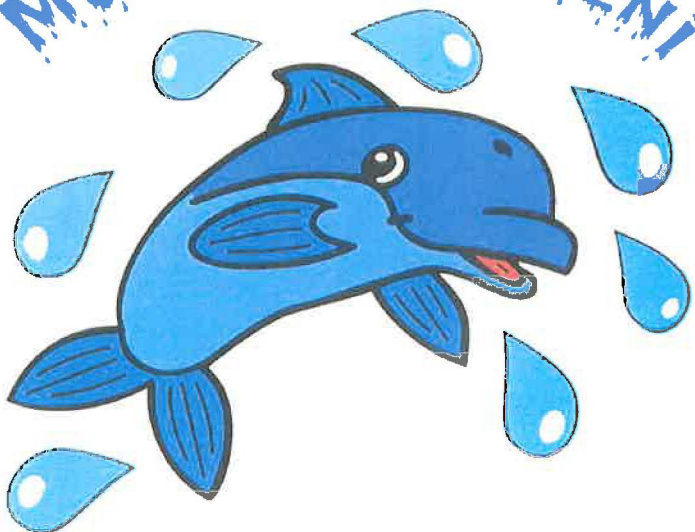
VOLNÝ ZPŮSOB

DATUM

PODPIS

REGENA - PLAVECKÁ ŠKOLA CHOMUTOV

MOKRÉ VYSVĚDČENÍ



JMÉNO A PŘÍJMENÍ

UPLAVE: KRAUL

ZNAK

PRSA

VOLNÝ ZPŮSOB

DATUM

PODPIS

Příloha 6 - PŠ REGENA - CHOMUTOV - mokré vysvědčení (uplavou 100 a více m)

REGENA - PLAVECKÁ ŠKOLA CHOMUTOV

MOKRÉ VYSVĚDČENÍ



JMÉNO A PŘÍJMENÍ

UPLAVE: KRAUL

ZNAK

PRSA

VOLNÝ ZPŮSOB

DATUM

PODPIS

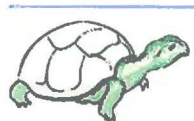
Příloha 5 - PŠ REGENA - CHOMUTOV - mokré vysvědčení (uplavou 11 – 99 m)





MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

Příloha 8 - PŠ SPORTaŠ - LITVÍNOV - mokré vysvědčení

Jméno a příjmení _____

 _____

 _____

 _____

Datum _____

SPORTaŠ, s.r.o.
 plavecký bazén
 IČO: 250 05 430, DIČ: CZ25005430
 436 01 Litvínov, Studentská 758

MOKRÉ VYSVĚDČENÍ



Příloha 7 - PŠ SPORTaŠ - LITVÍNOV - mokré vysvědčení

Jméno a příjmení _____

 _____

 _____

 _____


Datum _____


SPORTaŠ, s.r.o.
 plavecký bazén
 IČO: 250 05 430, DIČ: CZ25005430
 436 01 Litvínov, Studentská 758

Desatero bezpečného plávania

- 1 Nepodceňuj nikdy nebezpečí vody a nepřeceňuj své síly.
- 2 Nechoď se nikdy koupat sám.
- 3 Nevstupuj do vody baráž (skokem). Vždy před vstupem do vody očistiť vodou krajinu, srdeční a zatyň.
- 4 Nechoď do vody po nemoci.
- 5 Nechoď do vody unífaty po běhu nebo jiné namaze.
- 6 Nevstupuj do vody po intenzívním posilování.
- 7 Neskakej do neznámé vody.
- 8 Pojďte je možné vstoupit do vody s rodinovým odstupem.
- 9 Neplav v blízkosti plavidel, jezů, výpustí vodních nádrží a dodržuj zakazy koupání.
- 10 Při plávání na větší vzdálenosti je nutný doprovod plavidla.

Príloha 10 - PŠ SPORTAS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení





MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

JMÉNO A PŘÍJMENÍ
splnil-la

Kraul

Znak

Prsa

Libovolným způsobemm

Dopomoc, tažení tonoucíhoukázka

Plavání pod vodou m

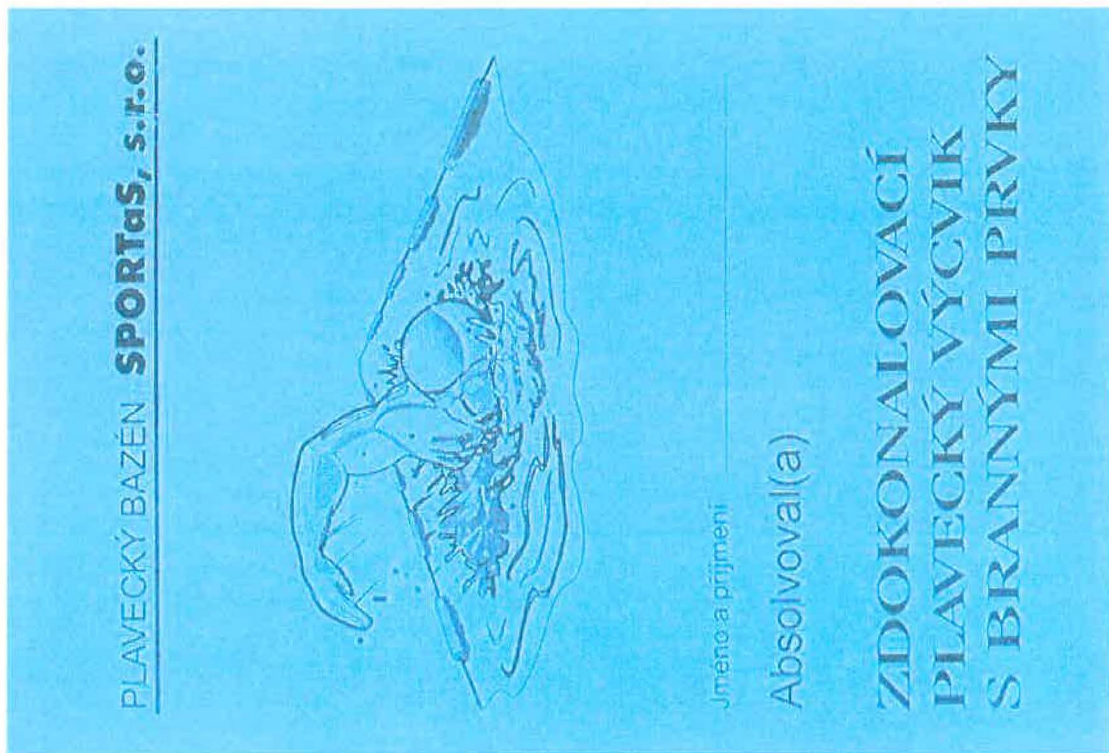
25 metrů na čas s

Datum

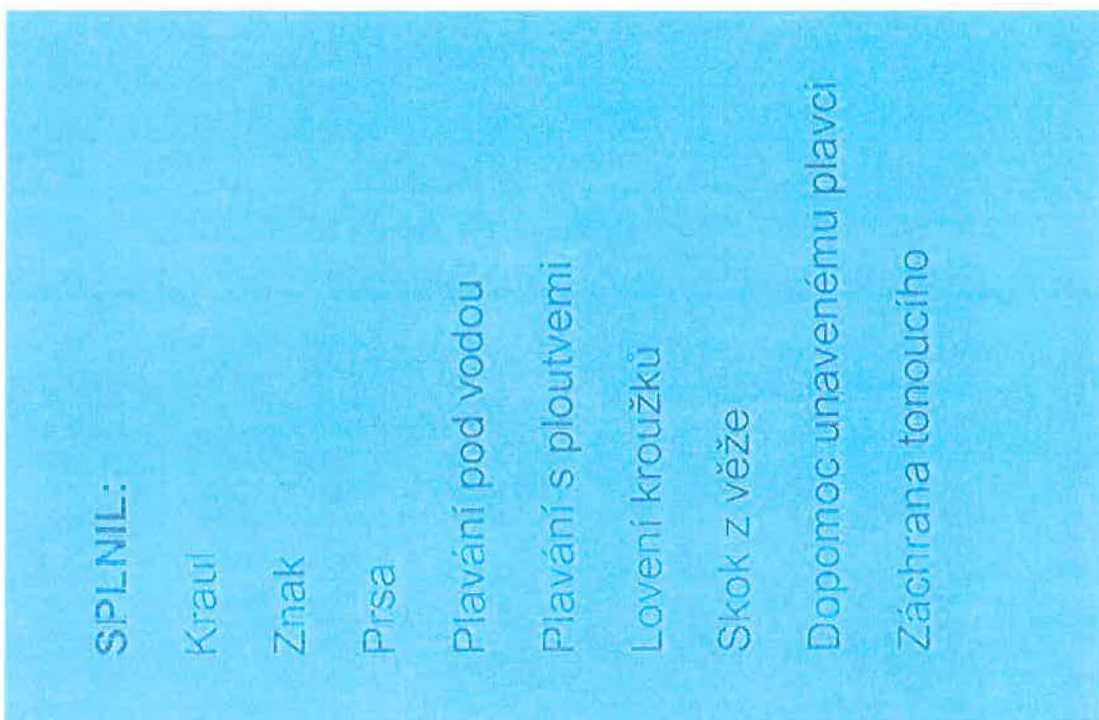
SPORTAS s.p.a.
Plavecká škola
Litvínov

Príloha 9 - PŠ SPORTAS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení

Příloha 11 - PŠ SPORTaS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení (zdokonalovací etapa) - přední strana



Příloha 12 - PŠ SPORTaS - LITVÍNOV - mokré vysvědčení (zdokonalovací etapa) - zadní strana



PLAVECKÁ SKOLA MOST



PLAVECKÉ VYSVĚDČENÍ

Jméno a příjmení

Kraul

Znak

Prsa

Plavání pod vodou

25 m na čas

datum

podpis

Příloha 14 - PŠ DELFI - MOST - mokré vysvědčení (dívky) - přední strana

PLAVECKÁ SKOLA MOST



PLAVECKÉ VYSVĚDČENÍ

Jméno a příjmení

Kraul

Znak

Prsa

Plavání pod vodou

25 m na čas

datum

podpis

Příloha 13 - PŠ DELFI - MOST - mokré vysvědčení (chlapci) - přední strana

DESATERO BEZPEČNÉHO PLAVÁNÍ

Nepodceňuj nikdy nebezpečí vody a neprecenuj své síly.

•
Nechod se nikdy koupat sám.

•
Nevstupuj do vody naráz (skokem).
Vždy před vstupem do vody ochlaď krajinu srdeční a zátylí.

•
Nechod do vody po nemoci.

•
Nechod do vody uhrátý po běhu nebo jiné námaze.

•
Nevstupuj do vody po intenzivním opalování.

•
Neskákej do neznámé vody.

•
Po jídle je možné vstoupit do vody s hodinovým odstupem.

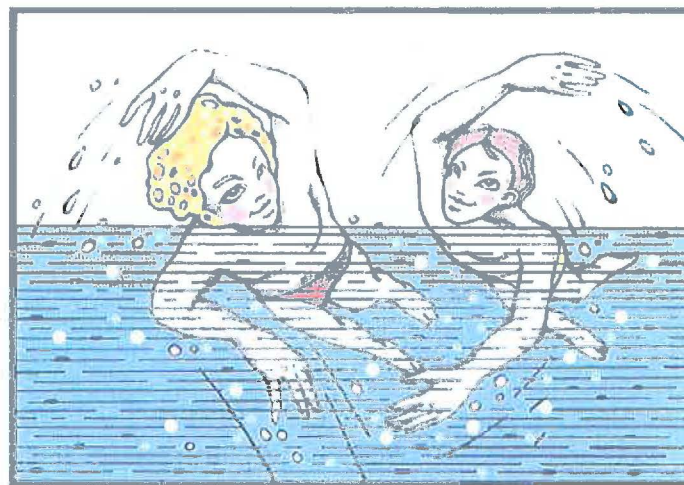
•
Neplav v blízkosti plavidel,
jezů, vypustí vodních nádrží a dodržuj zákazy.

•
Při plavání na větší vzdálenosti je nutný doprovod plavidla.

PLAVECKÁ SKOLA MOST
Mgr. Aleš Hron
3. ZS Most, U Stadionu 1028
tel/fax: 476 709 497
mobil: 604 715 582, 605 802 467
www.plaveme.com

Příloha 16 - PŠ DELFI - MOST - mokré vysvědčení - zadní strana

PLAVECKÁ SKOLA MOST



PLAVECKÉ VYSVĚDČENÍ

Jmeno a prijmeni

Kraul

Znak

Prsa

Plavani pod vodou

25 m na čas

datum

podpis

Příloha 15 - PŠ DELFI - MOST - mokré vysvědčení (zdokonalovací etapa) - přední strana

Příloha 17 - PŠ DELFI - MOST - pochvalné kartičky

Pochvala



Ilustrace: Eliška Záhradníková
Mladá Boleslav

Masopisná 10120P
141 00 Praha 4, Nad Paběrkem 405, Tel: 070 761 029

Pochvala



Ilustrace: Aneta Poláčková
Ladoměř (Mladá Boleslav)

Masopisná 10120P
141 00 Praha 4, Nad Paběrkem 405, Tel: 070 761 029

Pochvala



Ilustrace: Štěpánka
Mladá Boleslav

Masopisná 10120P
141 00 Praha 4, Nad Paběrkem 405, Tel: 070 761 029

PLAVU RYCHLE JAKO KAPR



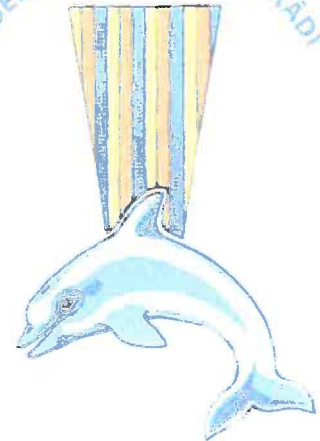
www.plaveme.com

ISEM LEPŠÍ NEŽ ŽELVA



www.plaveme.com

S DELFINEM JSME KAMARÁDI

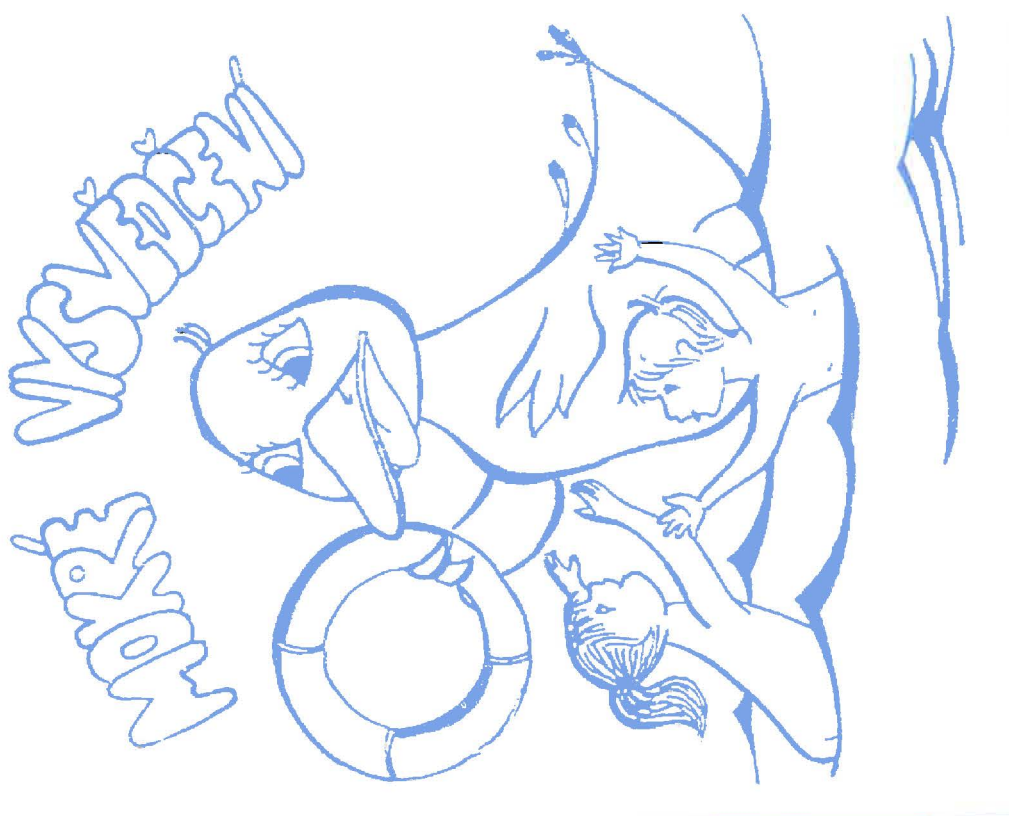


www.plaveme.com

Záznamový list skupiny A - B (10m)		SPV LOVOŠICE		KALEČOVÁ																						
BARAČKA		Den UTERÝ	Hod. od 70. do 75.	Dat. zahájení 9. 10. zakončení 7. 11. 08 Cvičitel V. ADIŠA 9																						
Příjmení jméno	Kategorie	P	Z	Počet stav	Datum - docházka										Splyvá	St. skok	Konečný stav					Kopřava	Kopřava			
					5/9	12/9	19/9	26/9	3/10	10/10	17/10	24/10	31/10	7/11			14/11	21/11	28/11	P	Z			K	Z	P
1. HADAŠOVÁ M. A. 2	A	94	-	22	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1:00	100	P	2	1	1	1	1:45	200	1
2. ŠARIŠKOVÁ UTA	A	94	-	6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1:00	20	P	2	-	-	-	40	3	
3. LEVÝ Dušan	A	94	-	6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1:02	20	K	1	-	-	-	25	3	
4. VEVEŘKA Martin	A	96	-	6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1:58	23	K	1	-	-	-	50	3	
5. POKORNÝ Miroslav	A	96	-	4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		8	ply	-	-	-	-	14	NE	
6. KNOTEK Lukáš	A	96	-	6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		23	K	-	1	-	2:10	100	2	
7. KUNERT Michal	A	94	-	6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		12	K	-	-	-	-	18	NE	
8.																										
9.																										
10.																										
11.																										
12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
16.																										
17.																										
18.																										
19.																										
20.																										
21.																										
Součty																										
807 44 70 P																										

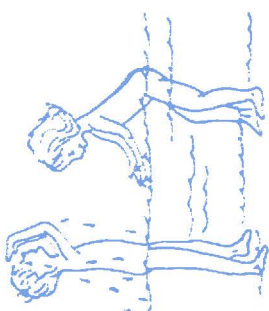
Příloha 19 - SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - mokré vysvědčení (přípravná etapa) - přední strana

SOUKROMÁ PLAVECKÁ ŠKOLA ROUDNICE N. L.



Jméno a příjmení

Příloha 20 - SOUKROMÁ PŠ - ROUDNICE N/ L - mokré vysvědčení (přípravná etapa) - zadní strana



Návyk na vodu, skok
do vody



Splývání,



skok do splývání

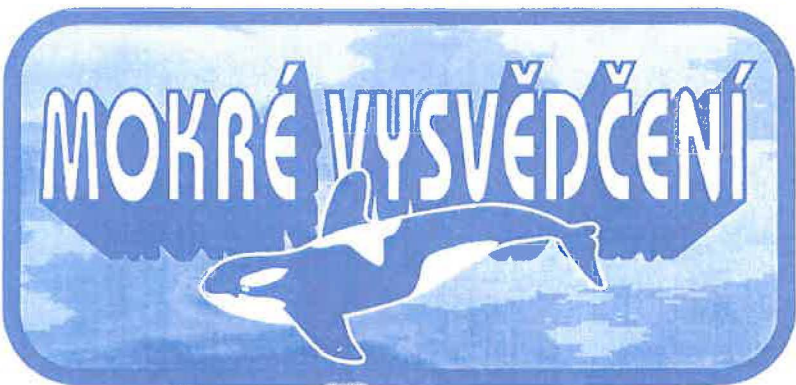
Plavej jak umíš, uplaval-a

m






datum, razítko, podpis



SOUKROMÁ PLAVECKÁ ŠKOLA ROUDNICE n. L.



Jméno a příjmení

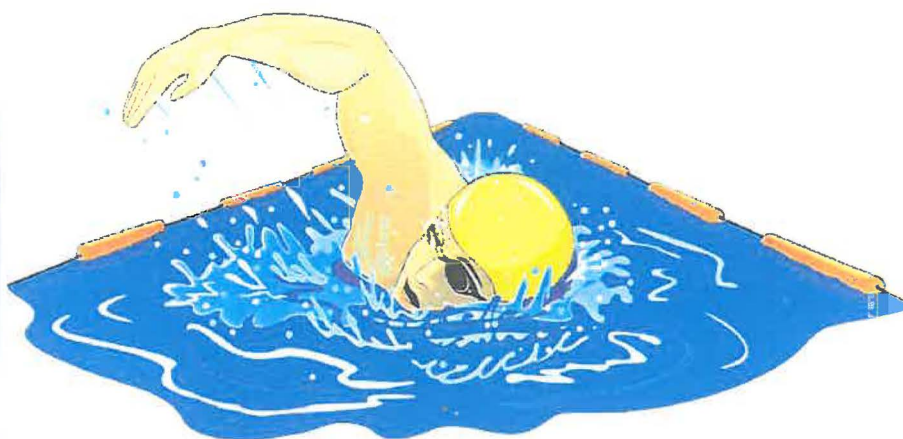
	uplaval - a 12 m
	uplaval - a 25 m
	uplaval - a 50 m
	uplaval - a 100 m
	uplaval - a 200 m

Bezpečnostní desatero plavce:

- 1 Užívej plavání s rozvahou, abys užil všeho, co ku prospěchu tvého zdraví tento sport poskytuje. Uvědom si, že plavání jako každý jiný sport, když je pěstován nerozumně, stává se zdraví i životu nebezpečný.
- 2 Neohlížej se nikdy po druhých plavcích a nesnaž se vse hned napodobovat co dělá druhý.
- 3 Nezapomínej, že voda divoce proudící nebo silně rozvlněná vyžaduje zkušenějšího plavce než voda tichá.
- 4 Neskákej nikdy do vody zvláště studené, příliš najeden, zpocen nebo po tělesné námaze rozehřát, neboť tělo nesnáší náhlé ochlazení bez újmy na zdraví.
- 5 Neskákej do vody, jejíž hloubku neznáš, neopatrný skok do mělké vody ti může způsobit takový úraz, že tě znalost plavání nezachrání.
- 6 Nechval nikoho, koho neznáš, že dobře plave, když on sám si to o sobě netroufá tvrdit a nedodávej mu kuráže, která mu nenahradí to, co neumí.
- 7 Nesváděj nikoho, aby plaval na hloubku, kdo se tam bojí, a uvědom si, že tím přejímáš zodpovědnost za jeho život!
- 8 Odmítni vždy a každému, když jsi žádán dělat průvodce při plavání na hloubku, když se tam sám bojí. Když se pak začne topit, ty mu nepomůžeš, protože to neumíš.
- 9 Při nutném zachraňování tonoucího použijev plovoucího předmětu a nespolehej jen na plavání!
- 10 Nepřeceňuj svých schopností v plavání a buď vždy rozvážný, vždy poslechni pokynů zodpovědného plavčíka, plavčího mistra a vodní záchranné služby!

SOUKROMÁ PLAVECKÁ ŠKOLA ROUDNICE N.L.
UDĚLUJE TITUL

Všestranný plavec



jméno a příjmení

SPLNIL(A): 400m volný způsob

100m polohový závod

50m volný způsob, čas: _____

Plavání pod vodou: _____

Lovení předmětů: _____

Zná zásady pomoci unavenému plavci.

Místo

Datum

Razítko PŠ

Podpis učitele plavání

❖ **Kurzy pro mateřské školy**

❖ **Kurzy plavání pro školy nad rámec povinné výuky**

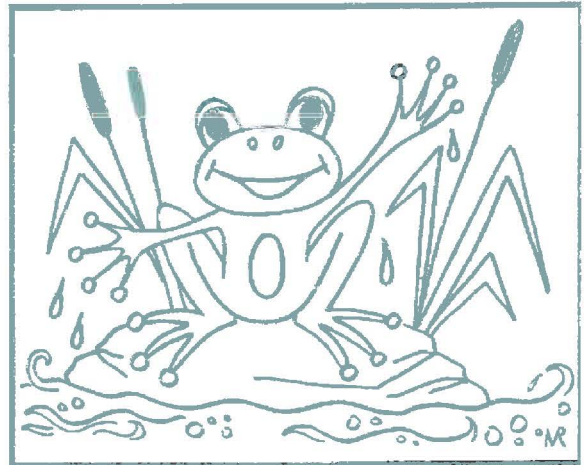
❖ **Povinný plavecký výcvik žáků 2. a 3. tříd**



Poděkování sponzorovi:

Vlastimil EHRlich
„Sběrné suroviny“
 Novosedlice, Košťany
 602 469 733

MOKRÉ VYSVĚDČENÍ



PLAVECKÁ ŠKOLA „ŽABKA“

602 476 515 **TEPLICE** 602 838 676

POUČENÍ



- ✓ Nepodceňuj nikdy nebezpečí vody a nepřeceňuj své síly.
- ✓ Nechoď se nikdy koupat sám.
- ✓ Nevstupuj do vody naráz (skokem).
Vždy před vstupem do vody ochlaď vodou krajinu, srdce a zátylky.
- ✓ Nechoď do vody po nemoci.
- ✓ Nechoď do vody uhlátý po běhu nebo jiné námaze.
- ✓ Nevstupuj do vody po intenzivním opalování.
- ✓ Neskákej do neznáme vody.
- ✓ Po jídle je možné vstoupit do vody s hodinovým odstupem.
- ✓ Neplav v blízkosti plavidel, jezů, vypustí vodních nádrží a dodržuj zákazy koupání.
- ✓ Při plavání na větší vzdálenost je nutný doprovod plavidla.



.....
jméno a příjmení

nebojí se, potápí hlavu

spívá P, KN

m

splyvá Z, ZN

m

kraul

m

znak

m

prsa

m

plavání pod vodou

m

Plavecká škola „Žabka“
Teplice

M. Hájek
2012 A 11 11 11



.....
datum

.....
podpis

1. hodina

PLAVECKÁ ŠKOLA DELFÍN

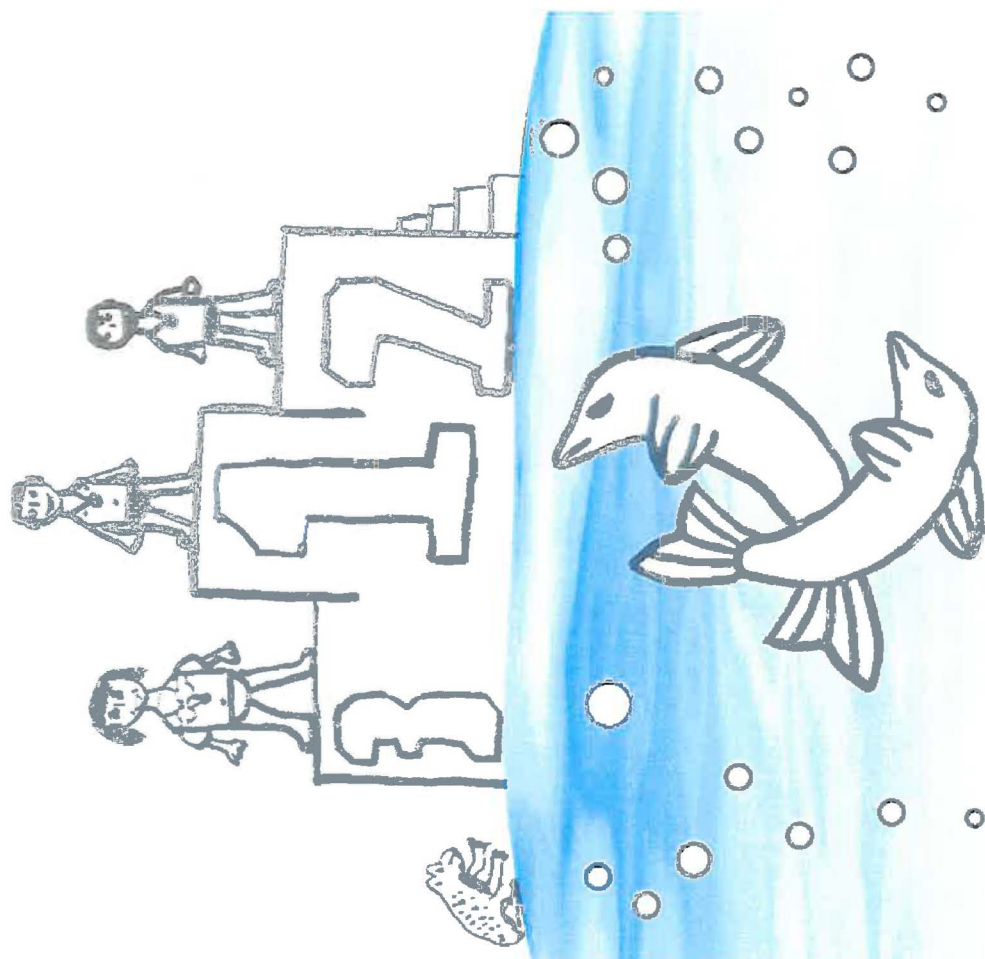
WVA

Záznamový list skupiny		ČD	10. 11. 11.		škola 125. Kavalčova		Zač. kurzu 23. 4.		Konec kurzu	
DEN	PODEPIŠ	hod.	Peč. stav	Upla-ve (m)	Uč.	Uč.	Uč.	Uč.	Uč.	Uč.
SKUPINA	JMÉNO									
1	MASALÍŘOVÁ Markéta			30						
2	EXNAROVÁ Lucie			25						
3	XNAP Jitka			25						
4	PEKNER Diánon			15						
5	SIVÁK Ivana			30						
6	KOLTAN Vojtěch			25						
7	NEFEC Josef			25						
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Musica

Poznámky učitele: (1) pravidelný strach z vody
(4) nekvalitní přílohy

Příloha 31 - PŠ DELFÍN - VARNSDORF - mokré vysvědčení (přípravná etapa) - vnitřní strany



Jméno _____

Splývá _____

Uplave _____

Vytrvalost _____ m

Technické dovednosti: _____

Celkové hodnocení: _____

>

dne

vydává



PLAVECKÁ ŠKOLA
DELFIŇ

DIPLOM

za místo v závodě

O NEJRYCHLEJŠÍHO PLAVCE

..... třídy

disciplína
čas
datum

Mgr. Zuzana Benediktová
PLAVECKÁ ŠKOLA
Růssova 1924, 407 47 Varnsdorf
IČ: 49691421, tel.: 777 335 346

Příloha 33 - PŠ DELFIŇ - VARNSDORF - diplom pro nejrychlejšího plavce třídy

Jméno _____

Prsa _____ m _____

Znak _____ m _____

Kraul _____ m _____

Vytrvalost _____ m

Technické dovednosti: _____

Celkové hodnocení: _____

Příloha 32 - PŠ DELFIŇ - VARNSDORF - mokré vysvědčení (základní etapa) - vnitřní strana