

Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1 Seznam základních škol.....	I
Příloha č. 2 Interview.....	IV
Příloha č. 3 Dotazník.....	V
Příloha č. 4 Soubor cvičení.....	VI

Příloha č. 1 Seznam základních škol

PRAHA	NÁZEV ŠKOLY	Telefonní kontakt	PLAVÁNÍ (ano / ne)
Praha 1	Základní škola sv. Voršily	224 931 495	Ano (1.-5.třída)
Praha 1	Základní škola praktická Karla Herforta	257 531 250	Ne
Praha 1	Malostranská základní škola	257 533 504	Ne
Praha 1	Základní škola náměstí Curiových	224 890 189	Ano (1.-2.třída)
Praha 1	Základní škola Brána jazyků	224 933 877	Ano (2.třída)
Praha 1	Základní škola Vodičkova	222 231 648	Ano (2.třída)
Praha 1	Základní škola J. Gutha-Jarkovského	224 811 811	Ano (3.třída)
Praha 1	Základní škola Uhelný trh	224 215 327	Ne
Praha 2	Základní škola Kladská	222 520 079	Ano (1-4.třída)
Praha 2	ZŠ a MŠ při Všeobecné fakultní nemocnici	224 967 699	Ne
Praha 2	Základní škola Slovenská	222 519 655	Ano (2.třída)
Praha 2	Základní škola Jana Masaryka	222 515 187	Ano (3.-4.třída)
Praha 2	Základní škola Na Smetance	222 250 799	Ano (2.třída)
Praha 2	Základní škola Sázavská	222 510 182	Ano (2.-3.třída)
Praha 2	Základní škola Botičská	224 918 843	Ano (2.-3.třída)
Praha 2	ZŠ a MŠ Resslerova	224 923 700	Ano (2.-3.třída)
Praha 2	Základní škola Londýnská	224 254 784	Ano (2.třída)
Praha 2	Základní škola Štěpánská	224 943 046	Ne
Praha 2	Základní škola Lauderova	246 080 784	Ano (2.třída)
Praha 3	ZŠ a MŠ náměstí Jiřího z Lobkovic	272 734 869	Ano (2.-3.třída)
Praha 3	Základní škola Lupáčova	222 715 691	Ano (3.třída)
Praha 3	Základní škola Havlíčkovo náměstí	222 782 848	Ne
Praha 3	Základní škola Chelčického	222 592 504	Ano (2.třída)
Praha 3	Základní škola Chmelnice	284 824 705	Ano (3.třída)
Praha 3	Základní škola V Zahrádkách	284 860 650	Ano (2.třída)
Praha 3	Základní škola Jeseniova	222 722 190	Ano (2.třída)
Praha 3	Základní škola Pražačka	222 587 690	Ano (2.-3.třída)
Praha 4	Základní škola Mendelova	272 088 211	Ano (1.-2.třída)
Praha 4	Základní škola Kunratice	261 097 211	Ano (3.-4.třída)
Praha 4	ZŠ a MŠ Smolkova	241 471 362	Ne
Praha 4	ZŠ, MŠ a SOŠ služeb Kavčí hory	241 090 233	Ano (3.třída)
Praha 4	ZŠ a MŠ Kupeckého	272 916 650	Ne
Praha 4	ZŠ a SŠ Waldorfská	272 930 617	Ne
Praha 4	Základní škola Jeremenkova	244 001 200	Ano (3.-4.třída)
Praha 4	ZŠ a MŠ Angel	261 397 111	Ano (3.-4.třída)
Praha 4	Základní škola Filosofská	241 493 926	Ano (3.třída)
Praha 4	Základní škola Na Chodovci	272 011 880	Ano (3.-4.třída)
Praha 4	ZŠ a MŠ Chodov	272 927 730	Ano (3.-4.třída)
Praha 4	Základní škola Jižní IV.	272 763 368	Ano (3.třída)

Praha 4	Základní škola Ohradní	261 109 523	Ne
Praha 4	Základní škola Donovalská	272 927 911	Ano (3.-4.třída)
Praha 4	Základní škola Květnového vítězství	267 227 500	Ano (3.-4.třída)
Praha 4	Základní škola Tábořská	241 029 320	Ano (3.třída)
Praha 4	Základní škola Poláčkova	241 442 259	Ano (3.-4.třída)
Praha 4	Základní škola Písnická	241 470 306	Ano (2.-3.třída)
Praha 4	Základní škola Zárubova	241 713 624	Ano (3.třída)
Praha 4	Základní škola Rakovského	241 763 917	Ano (3.-4.třída)
Praha 5	Základní škola Radlická	251 550 501	Ano (1.-2.třída)
Praha 5	Fakultní základní škola Brdičkova	235 514 519	Ano (3.-4.třída)
Praha 5	Fakultní základní škola Trávníčkova	251 091 641	Ano (3.třída)
Praha 5	Fakultní základní škola Drtinova	257 327 427	Ano (2.třída)
Praha 5	Základní škola Mohylová	235 510 002	Ano (2.třída)
Praha 5	Základní škola Mezi Školami	251 619 150	Ano (3.-4.třída)
Praha 5	Základní škola Kořenského	257 326 120	Ano (3.třída)
Praha 5	Základní škola Podbělohorská	257 211 633	Ano (3.třída)
Praha 5	ZŠ a MŠ U Santošky	251 565 125	Ano (3.třída)
Praha 5	Základní škola Plzeňská	257 219 234	Ano (3.třída)
Praha 5	Fakultní základní škola Otokara Chlupa	235 513 117	Ano (2.-3.třída)
Praha 6	Základní škola Hanspaulka	224 310 365	Ano (3.-4.třída)
Praha 6	Základní škola Petřiny - sever	235 090 730	Ano (3.-4.třída)
Praha 6	ZŠ a MŠ J.A.Komenského	233 351 684	Ano (3.třída)
Praha 6	ZŠ a NŠ Lysolaje	220 920 724	Ano (3.třída)
Praha 6	Základní škola Laudova	235 314 018	Ano (3.-4.třída)
Praha 6	ZŠ a MŠ Červený vrch	235 007 511	Ano (všechny ročníky)
Praha 6	ZŠ a MŠ Bíla	246 037 731	Ano (3.třída)
Praha 6	Základní škola Na Dlouhém lánu	235 354 368	Ano (2.-3.třída)
Praha 6	ZŠ a MŠ T.G. Masaryka	235 301 766	Ano (2.třída)
Praha 6	ZŠ a MŠ náměstí Interbrigády	233 340 795	Ano (4.-5.třída)
Praha 6	Základní škola Emmy Destinové	224 311 370	Ano (3.třída)
Praha 6	ZŠ MŠ náměstí Svobody	233 330 696	Ano (3.třída)
Praha 6	Základní škola Pod Marjánkou	220 517 292	Ano (3.-4.třída)
Praha 6	Základní škola Dědina	235 359 229	Ano (2.třída)
Praha 6	Základní škola Nebušice	220 960 319	Ano (3.-4.třída)
Praha 6	Základní škola Marjánka	220 517 391	Ne
Praha 7	Fakultní základní škola U Studánky	233 376 978	Ano (3.třída)
Praha 7	Základní škola Letohradská	233 370 782	Ano (3.-4.třída)
Praha 7	Základní škola Trojská	233 540 142	Ano (2.-3.třída)
Praha 8	Základní škola Burešova	286 880 955	Ano (3.třída)
Praha 8	ZŠ a MŠ Doláková	233 551 651	Ano (2.-3.třída)
Praha 8	Základní škola Glowackého	233 321 972	Ano (3.třída)
Praha 8	ZŠ a MŠ Ústavní	233 550 282	Ano (2.třída)
Praha 8	Základní škola Libčická	233 551 798	Ano (3.třída)

Praha 8	Základní škola Mazurská	283 852 836	Ano (3.třída)
Praha 8	Základní škola Žernosecká	286 582 568	Ano (4.třída)
Praha 8	Základní škola Hovorčovická	284 684 758	Ano (2.-3.třída)
Praha 8	ZŠ a MŠ Na Slovance	286 589 718	Ano (2.třída)
Praha 8	Základní škola Bohumila Hrabala	266 310 472	Ano (2.třída)
Praha 8	ZŠ a MŠ U školské zahrady	284 680 367	Ano (2.-3.třída)
Praha 9	Základní škola Hloubětín	281 867 071	Ano (1.-3.třída)
Praha 9	ZŠ a MŠ Tupolevka	286 920 533	Ano (1.třída)
Praha 9	Základní škola Kbely	286 852 209	Ano (2.třída)
Praha 9	Základní škola Fryčovické	286 922 857	Ano (2.třída)
Praha 9	Základní škola Běchovice	281 931 207	Ano (2.-3.třída)
Praha 9	Masarykova základní škola	281 962 193	Ano (2.třída)
Praha 9	Základní škola Bří. Venclíků	281 000 031	Ano (2.-3.třída)
Praha 9	Základní škola Na Balabence	284 828 288	Ano (2.třída)
Praha 9	Základní škola Gen. Janouška	281 912 150	Ano (2.třída)
Praha 9	Základní škola Chvaletická	281 869 216	Ano (3.-4.třída)
Praha 9	Základní škola Satalice	286 002 911	Ano (2.třída)
Praha 9	Základní škola Tolerance	281 862 033	Ano (4.třída)
Praha 10	Základní škola Hostivař	271 750 630	Ano (3.třída)
Praha 10	Základní škola Práčská	272 652 784	Ne
Praha 10	Základní škola Olešská	274 813 892	Ano (3.třída)
Praha 10	Základní škola Karla Čapka	271 720 367	Ano (2.-3.třída)
Praha 10	Základní škola V Rybníčkách	274 810 332	Ano (3.třída)
Praha 10	Základní škola Švehlova	272 652 023	Ano (2.-3.třída)
Praha 10	Základní škola Jakutská	267 310 135	Ano (2.-3.třída)
Praha 10	Základní škola Vršovická	271 746 944	Ano (2.-3.třída)
Praha 10	Základní škola Nad Vodovodem	274 773 268	Ano (2.-3.třída)
Praha 10	Základní škola Gutova	274 021 920	Ano (2.-3.třída)
Praha 10	ZŠ a MŠ Štěřboholy	272 700 409	Ano (2.-3.třída)
Praha 10	Základní škola Kolovraty	267 712 795	Ano (3.-4.třída)

Příloha č. 2 Interview

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Kofránková a jsem studentka Pedagogické fakulty. Do své diplomové práce dělám krátký telefonický průzkum a chtěla bych se vás zeptat:

- Zda máte na 1. stupni zařazeno do výuky plavání?
- Pokud ano, ve kterém ročníku?

Příloha č. 3 Dotazník

Michaela Kofránková,
Diplomová práce: Svalová dysbalance a její vyrovnávání pomocí plavání u
mladšího školního věku

Dotazník

Odpovědi zakroužkujte

Místo sběru:

- ZŠ Dědina
- ZŠ Kavčí hory
- „Vodníček“

Dotazníkové otázky:

- 1) Zařazujete pobyt v plaveckém zařízení a koupališti do volného času dětí v průběhu školního roku?
 - Ano
 - Ne

- 2) Jak často s dětmi navštěvujete plavecké zařízení a koupaliště v průběhu školního roku?
 - Jednou týdně
 - Jednou měsíčně
 - Jednou za půl roku
 - Jiná odpověď

Příloha č. 4 Soubor cvičení

Uvolňovací cvičení

- Cvičení jsou možné dělat jak na suchu, tak ve vodě:
 - 1) Stoj mírně rozkročný, hlava vzhůru, kroužení pažemi vpřed a vzad. Možnost použít i plaveckou destičku, míček, nebo puk.
 - 2) Stoj mírně rozkročný, ruce připažené k tělu. Kroužení ramen vpřed, vzad, střídavě. Pozor na nepředsunování brady
 - 3) Stoj na jedné noze, druhá noha je přednožmo skrčená, paže jsou upažené. Pohyb provádí hlezenní kloub. Těžší varianta: paže v jiné poloze.
 - 4) Stoj na jedné noze, druhá je mírně nad zemí. Paže jsou upažené. Krouživí pohyb provádí kyčelní kloub. Těžší varianta: paže jsou v jiné poloze.
 - 5) Stoj rozkročný, paže „v bok“. Trup provádí co největší kruhy na jednu stranu, na druhou stranu. Varianta: horní končetiny ve vzpažení.
 - Cvičení na suchu s podložkou:
 - 6) Vzpor klečmo. Zvolna předklonit hlavu (vyvěsit) a otáčet vpravo a vlevo. Pozor, aby žáci nezvedali ramena a neprohýbali se v bedrech.
 - 7) Vzpor klečmo. Při nádechu uvolnit hlavu do předklonu, zpevnit hýždě a břišní svaly, podsazená pánev. Při výdechu mírně uvolněná páteř a ostatní svaly.
 - Cvičení na okraji bazénu:
 - 8) Sed na okraji bazénu, ruce spojit před tělem. Co největší kruhy pažemi, tělo se vytáčí za pažemi. Pohyb se provádí před tělem.
 - 9) V sedu na okraji bazénu. Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena dozadu a dolů. Cvik: uvolněně maximální předklon hlavy a vzpřímení.

Protahovací cvičení

- Cvičení jsou možné dělat jak na suchu, tak ve vodě:
- 1) Stoj mírně rozkročný, jedna ruka ve vzpažení a druhá ruka v bok. Vzpažená ruka drží míček, nebo puk. S výdechem úklony stranou.

- 2) Stoj mírně rozkročný, paže upažené. V každé ruce destička. Otáčení trupem na jednu stranu a následně na druhou stranu. Hlava se otáčí ve směru pohybu.
- 3) Stoj rozkročný, ruce připažené, ramena tlačíme dolů a dozadu. Úklony hlavou nalevo, napravo a dolů.
 - Cvičení prováděné pouze ve vodě:
- 4) Paže se přidržují bazénu. Dolní končetiny provádějí kroužkové pohyby.
- 5) Paže se v předpažení přidržují bazénu, stoj mírně rozkročný. Střídavě unožujeme levou a pravou nohu. Možnost při výměně dolních končetin poskok na místě. Noha musí být při unožení napnutá.
- 6) Tělo těsně u stěny bazénu, ruce jsou předpažené přes okraj bazénu. Tělo se kýve natažené zleva doprava. Vhodnější je tento cvik provádět ve větší hloubce, aby žáci nedosáhli na dno bazénu, aby je to neprovokovalo k tomu, aby se odráželi, nebo si stoupali v průběhu cviku.
- 7) Stoj mírně rozkročný, paže se v předpažení přidržují bazénu. Střídavě unožujeme levou a pravou nohu. Varianta: při výměně dolních končetin poskok na místě. Noha musí být při unožení napnutá.
- 8) Stoj spatný, předklon, horní končetiny jsou vzpažené a přidržují se okraje bazénu. Při výdechu se váha těla přenesse na paty, pánev provádí pohyb dozadu. Při nádechu se váha přesouvá na „špičky“, pánev protlačíme dopředu ke stěně.
- 9) „Chůze po bazénu“ – horní končetiny jsou předpažené. Dolní končetiny jsou natažené a opírají se o stěnu bazénu. Břicho musí být vtáhnuté, kolena napnutá. Pomalu se nohy přemísťují po stěně nahoru co nejvíce k pažím a zpět.
- 10) Horní končetiny jsou předpažené, dolní končetiny jsou skrčené a opírají se o stěnu bazénu. Při nádechu jsou rovná záda, při výdechu se hrudník přitiskne ke kolenům.
- 11) Stoj spatný bokem ke stěně. Paže jsou v upažení. Cvik provádíme pažemi, které vedeme pod hladinou vody dlaní vpřed, tělo provádí pohyb vpravo a zpět.
- 12) Stoj spatný bokem ke stěně. Jedna paže se přidržuje, druhá je upažená a směřuje do bazénu. Cvik: pánev se vychyluje od stěny.

- Cvičení na okraji bazénu:

- 13) Vzpřímený sed na okraji bazénu, hlava v ose páteře, paže v týl. Provádíme úklony trupem vpravo s výdrží, vlevo s výdrží, následně protáhneme paže do vzpažení, přes „svícen“ zpět do pozice v týl. Hýždě se dotýkají země. Pozor na zvednutá ramena.
- 14) Sed na okraji bazénu tak, aby stehenní a holenní kost svíraly pravý úhel. S postupným výdechem ohýbáme trup přes kolena. Snaha o vertikální postavení pánve, a aby oblouček byl v bederní oblasti.
- 15) Sed na okraji bazénu, při výdechu protáhnout trup a hlavu v ose páteře, zafixovat pánev v podsazení a provést úklon – výdrž. S každým dalším nádechem úklon zvětšovat.
- 16) Sed na okraji bazénu, paže skrčíme v loktech tak, že prsty levé ruky spočívají na pravém rameni a naopak. Hlavu se snažíme co nejvíce vysunout za bradou vpřed, ale ramena táhneme dozadu. Poté hlavu zasuneme zpět a směrem dopředu tlačíme zase lokty.
- 17) Sed na okraji bazénu, s vyrovnanými zády, přisedneme si levou ruku, zatímco pravou položíme přes temeno hlavy nad levé ucho. Hlavu opatrně ukloníme doprava a tlačíme jí do ruky. V pozici vytrvat několik vteřin.
- 18) Sed na okraji bazénu. Horní končetiny jsou ve vzpažení. Paže střídavě tahem vychylujeme z ramenní osy.
- 19) Sed na okraji bazénu. Horní končetiny připažené. Pohyb provádíme z připažení přes upažení do vzpažení – nádech. Zpět s výdechem pokládáme dlaně na týl, brada na hrudník, ramena tlačíme dolů a paže se vrátí zpět do připažení. Trup je celou dobu vzpřímený.
- 20) Sed na okraji bazénu s vyrovnanými zády. Přisedneme si levou ruku, zatímco pravou položíme přes temeno hlavy nad levé ucho. Hlavu opatrně ukloníme doprava a tlačíme jí do ruky. V pozici vytrváme několik vteřin

Posilovací cvičení

- Cvičení prováděné pouze ve vodě:

- 1) Stoj spatný zády ke stěně, paže se přidržují okraje bazénu. Dolní končetiny provádějí pohyb – skrčit snožmo a zpět do stoje spatného.
- 2) Záda jsou u stěny bazénu, paže se přidržují, nohy jsou skrčené snožmo. Cvik: přenesení nohou na pravou stranu – na levou stranu.
- 3) Dolní končetiny znakové plavecké pohyby, horní končetiny jsou ve vzpažení. Snaha, aby byla hlava v prodloužení trupu.
- 4) Dolní končetiny znakové plavecké pohyby, paže ve vzpažení, jedna ruka provádí znakový pohyb, druhá zůstává v poloze. Ve chvíli, kdy se první paže dostane do vzpažení, pokračuje pohyb druhá paže.
- 5) Horní končetiny provádějí znakový pohyb, dolní končetiny dělají pohyby stylu prsa, Záběry paží a nohou se střídají. Ve splývavé poloze co nejdelší výdrž
- 6) Dolní končetiny v podání plaveckého způsobu znak. Horní končetiny podél trupu. Plavecká pomůcka položena na břicho, žák si hlídá, aby mu pomůcka nespadla. Díky tomu bude hlava v předklonu.
- 7) Plavecký způsob prsa. Dolní končetiny klasicky, horní končetiny pouze jedna paže, druhá ve vzpažení.
- 8) Plavecký způsob znak. Paže klasicky znak, plavecká pomůcka destička mezi kotníky. Snaha, aby byla destička nad vodou.
- 9) Dolní končetiny provádějí plavecký způsob znak. Horní končetiny jsou předpažené.
- 10) Plavecký způsob kraul. Horní končetiny provádějí pohyb, dolní končetiny drží mezi sebou plaveckou pomůcku destičku.
- 11) Plavecký způsob znak. Dolní končetiny provádějí pohyb znak, horní končetiny drží mezi sebou plaveckou pomůcku destičky.

Dechová cvičení

- Cvičení prováděné pouze ve vodě:

- 1) Foukání do vody: Stoj spatný, paže předpažené. Nádech a následný výdech do vody. Výdech ústy i nosem.

- 2) Foukání do míčku: Kdo první dopraví pomocí foukání míček na druhou stranu bazénu, nebo na určené místo.
- 3) Schovávaná: Obdobná hra jako skákání v kruhu přes švihadlo. Žáci stojí v kruhu a učitel, nebo žák má pomůcku vodní nudle a točí se dokola. Ostatní v kruhu se musí nadechnout a ponořit se, aby je nudle nezasáhla. Když někoho zasáhne, vymění se s tím, kdo stojí uprostřed kruhu.
- 4) Lovení předmětů: Učitel rozmístí po dně bazénu předměty (puky) a žáci se snaží jich co nejvíce vylovit. Pro ztížení je možné použít i mince.
- 5) Potápění: Žáci stojí v řadě za sebou. Učitel má obruč pod vodou a žáci se jí postupně pokoušejí proplavat. Nejprve hluboký nádech, při ponoření hluboký výdech.
- 6) Střídavé ponoření: Žáci stojí v kruhu, drží se za ruce. Rozdělí se na první – druhý – první. První se potopí na povel, následně se potopí druhý. Pro děti pěkný vodní efekt.
- 7) Současné ponoření: Podobné jako střídavé ponoření. Rozdíl je pouze v tom, že se najednou potápějí všichni žáci. Při vynořování žáci nadskočí.
- 8) Pumpa: Ve dvojici. Žáci se střídavě potápějí a přitom se drží za ruce.
- 9) Nošení: Dvojice žáků stojící zády k sobě se zaklesnou lokty. Jeden se předkloní – provádí při tom výdech do vody, druhý je zvednutý nad hladinou – nádech. Pak se vymění.