

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2017

Denisa Neumannová

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ

Swimming training of pupils at the lower school of primary schools

Denisa Neumannová

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – TV

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. dubna 2017

.....

podpis

Ráda bych poděkovala paní PaedDr. Ireně Svobodové za odborné vedení mé diplomové práce, za její věnovaný čas, cenné rady a především trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat panu Jiřímu Vopičkovi za zaslání skript, která jsou dostupná pouze pro registrované členy Asociace plaveckých škol. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat rodině a příteli, kteří mně byli při psaní práce oporou.

ABSTRAKT

Práce se zabývá plaveckou výukou žáků na prvním stupni základní školy. Úkolem teoretické části je ukotvení základní plavecké výuky pro žáky prvního stupně v plaveckých školách.

Praktická část je zacílena na zjištění plavecké úrovně dětí na základě vstupního a výstupního testu základních plaveckých dovedností. Dalším úkolem v praktické části je tvorba dvacetihodinového výukového plánu a návrh školního vzdělávacího programu. Mezi hlavní metody výzkumného šetření je zařazeno pozorování a bodové hodnocení základních plaveckých dovedností s následujícím zhodnocením a srovnáním získaných dat.

KLÍČOVÁ SLOVA

význam plavání, mladší školní věk, plavecké školy, základní plavecký výcvik, základní plavecké dovednosti

ABSTRACT

My dissertation involves teaching students in elementary schools. The task of my theoretical portion is retaining basic swimming lessons for children in swimming schools.

The practical portion is focused on the findings of the children's abilities based upon the output and input test of basic swimming skills. Another part of the practical portion involves creating a twenty hour educational program and design the classroom's curriculum. Between the main methods of my research, it involves observing children, and scoring their abilities to accomplish basic swimming skills with comparing obtained data.

KEYWORDS

definition of swimming, elementary students, swimming schools, basic swimming lesson, basic swimming skill

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	PROBLÉM A CÍL PRÁCE	10
3	TEORETICKÁ ČÁST	12
3.1	Historie plavání ve světě.....	12
3.2	Vývoj plaveckého výcviku v českých zemích.....	13
3.3	Plavecká výuka na základních školách v České republice	15
3.4	Význam plavání pro člověka	17
3.5	Plavecké školy	22
3.5.1	Typy plaveckých škol.....	22
3.5.2	Rozsah výuky plaveckých škol	24
3.5.3	Legislativa plaveckých škol	25
3.6	Organizace plaveckého výcviku	33
3.6.1	Hygienické požadavky	35
3.6.2	Úloha instruktora plavání při plaveckém výcviku.....	36
3.7	Charakteristika žáka mladšího školního věku	37
3.8	Plavecký výcvik.....	40
3.8.1	Etapy plaveckého výcviku.....	40
3.8.2	Základní plavecký výcvik.....	42
3.8.3	Základní plavecké dovednosti	43
3.8.4	Plavecké pomůcky	45
3.8.5	Hry.....	47
3.8.6	Metody výuky plavání	48
3.8.7	Uplatnění didaktických zásad při výuce plavání	49
3.9	Výuka plaveckých způsobů	52

3.9.1	Plavecký způsob Znak	53
3.9.2	Plavecký způsob Kraul	57
4	HYPOTÉZY	61
5	PRAKTICKÁ ČÁST	62
5.1	Metody a postup práce	62
5.1.1	Organizace výzkumu	62
5.1.2	Metody výzkumu a jejich využití	63
5.2	Výzkumná část.....	64
5.2.1	Charakteristika zkoumaného souboru	64
5.2.2	Popis zázemí pro výuku plavání.....	64
5.3	Výsledková část	65
5.3.1	Výsledky úrovně základních plaveckých dovedností na začátku plaveckého výcviku	65
5.3.2	Výukový plán na 20 hodin plavecké výuky	73
5.3.3	Výsledky úrovně základních plaveckých dovedností na konci plaveckého výcviku	78
5.3.4	Návrh školního vzdělávacího programu.....	87
6	Diskuze	89
7	Závěry.....	93
8	Seznam použité literatury a zdrojů	94
9	Seznam tabulek a grafů v textu.....	96
10	Seznam příloh.....	98

1 ÚVOD

Pokud přemýšlíme o plavání, tak bychom se na začátku měli zamyslet nad tím, co je to umět plavat. Mnozí z nás si neuvědomují, jak náročné je dát na tuto otázku stručnou a jasnou odpověď. Všichni ti, kterých se zeptáme, zda se cítí býti plavci, tak nám odpoví, že uplavou tolik a tolik metrů. Velice malé procento by nám odpovědělo, že zvládne některé ze základních plaveckých dovedností, jejichž zvládnutí je předpokladem pro nácvik plaveckých způsobů. V České republice je za plavce považován člověk, který zvládne uplavat jedním plaveckým způsobem vzdálenost 200 metrů bez zjevných známek vyčerpání.

Plavání má mnohostranný význam pro život lidí. Je dovedností, která není nahraditelná jinou. Je jediným způsobem lokomoce, díky které se můžeme pohybovat ve vodním prostředí.

Mezi hlavní cíle základní plavecké výuky patří naučit děti plavat alespoň jedním plaveckým způsobem. Díky plaveckému výcviku si žáci osvojují základní hygienické návyky a učí se bezpečnostním pravidlům chování jak při plavání v bazénu, tak v přírodních podmínkách. Nelze opomenout, že se při plavání rozvíjí také pozitivní charakterové vlastnosti. Všechna výše uvedená fakta jsou důvodem, proč se autorka práce rozhodla svoji energii věnovat právě tématu plaveckého výcviku na prvním stupni základní školy. Mladší školní věk je považován za zlatý věk motoriky, a proto je velice vhodným pro rozvoj plaveckých dovedností a učení se plaveckým způsobům.

Teoretická část této práce je zacílena především na ukotvení základního plaveckého výcviku v plaveckých školách. Seznamuje nás s historií plavecké výuky v českých zemích, s významem plavání, ale i s plaveckými způsoby, které jsou vyučovány v rámci základní plavecké etapy.

Praktická část si klade za cíl zjištění plavecké úrovně z hlediska vstupních a výstupních základních plaveckých dovedností. Dvacetihodinový výukový plán by měl sloužit začínajícím učitelům plavání, ale i široké veřejnosti z řad rodičů, kteří by chtěli svá dítky učit systematicky plavat. Návrh školního vzdělávacího programu může sloužit jako inspirace ředitelům základních škol, kteří se rozhodnou začlenit plavání do svých školních vzdělávacích programů.

Diskuze se zamýšlí nad získanými informacemi, jak z teoretické, ale především z praktické části. Z velké většiny práce vychází z osobní zainteresovanosti autorky v roli instruktorky plavání v plavecké škole.

Závěr se zabývá zhodnocením vstupních a výstupních testů plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností. Dále se zamýšlí nad vytvořeným návrhem školního vzdělávacího programu a jeho porovnáním s rámcovým vzdělávacím programem. A v neposlední řadě jsou zde zhodnoceny celkové přínosy práce.

2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Cíl práce

Cílem mé práce je návrh školního vzdělávacího programu pro první stupeň základních škol a vytvoření dvaceti vzorových výukových hodin plavecké výuky. Vzorové přípravy na výuku budou vyhotoveny v souladu s platným rámcovým vzdělávacím programem, a následně bude vytvořen návrh školního vzdělávacího programu.

Dílčí cíle

Na počátku plaveckého výcviku zjištění plavecké úrovně dětí z hlediska základních plaveckých dovedností.

Vypracování výukového plánu v rozsahu dvaceti vyučovacích hodin pro zdokonalení základních plaveckých dovedností a nácvik prvního plaveckého způsobu.

Realizace plaveckého výcviku žáků prvního stupně základní školy podle vypracovaného výukového plánu.

Na konci plaveckého výcviku testování rozvoje základních plaveckých dovedností.

Vytvoření návrhu školního vzdělávacího programu pro první stupeň základní školy, který bude v souladu s platným rámcovým vzdělávacím programem.

Problémy práce

Největší problém mé práce vidím v různorodosti žáků, kteří budou vyučováni v rámci základního plaveckého výcviku prvního stupně základní školy. Bude náročné vytvořit dvacet vzorových příprav plavecké výuky tak, aby byli vhodné pro všechny děti, které se budou plaveckého výcviku účastnit. Na základě těchto úvah jsem dospěla ke stanovení následujících problémových otázek.

Problémové otázky práce

- 1. Kdo rozhoduje o tom, zda bude plavání zařazeno do školního vzdělávacího programu?*
- 2. Kdo všechno může realizovat plaveckou výuku?*
- 3. Kterou plaveckou dovednost zvládnou žáci nejlépe na začátku plaveckého výcviku?*
- 4. S jakou plaveckou dovedností mají žáci největší problém na začátku plaveckého výcviku?*
- 5. Zvládnou všechny děti na konci plaveckého kurzu uplavat 25 metrů jedním plaveckým způsobem bez pomůcky?*
- 6. Zvládnou žáci na konci plaveckého výcviku všechny výstupy, které jsou uvedeny v rámcovém vzdělávacím programu?*

Na tyto otázky se pokusím ve své práci odpovědět.

3 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části této práce se budeme zabývat jak historickým vývojem plavání, tak jeho významem pro žáky mladšího školního věku. Seznámíme se s cíli základního plaveckého výcviku a úkoly vedoucími k jejich splnění. Hluběji se budeme zabývat organizací výuky plavání a plaveckými školami jako subjekty realizujícími hodiny plavání pro žáky základních škol.

3.1 Historie plavání ve světě

O tom, že se plavání vyvinulo, jako existenční podmínka života na naší planetě není pochyb, i přesto, že z období prvobytně pospolné společnosti nemáme žádné důkazy o vztahu člověka a plavání. Na základě studia života kmenů z této doby se můžeme domnívat, že plavání patřilo k základním pohybovým dovednostem, jako je chůze, běh, házení, lezení nebo překonávání vodních překážek. Zvládnutí všech těchto dovedností bylo pro prvobytně pospolného člověka existenční nutností v jeho boji s přírodou i nepřítelem. Například při zaopatřování potravy, tj. při lovu, ale i při rybolovu, se nezdálo, kdy člověk dostával do situací, kdy potřeboval plavat. V těchto dobách lidé plavali nejspíše tak, že napodobovali pohyby zvířat, tj. hrabání.

V období otrokářské společnosti dosáhla tělesná výchova největšího rozmachu, a to především ve středomořských zemích ve starém Řecku, Římě, Babylóně, ale i Egyptě. Otrokáři, kteří byli představiteli vládnoucí třídy, chtěli, aby jejich děti dostaly co nejlepšího vzdělání. Zvali do svých domovů učitele, kteří jejich potomky učili základům tehdejších věd, různým druhům umění a tělesné výchově. Již z doby starého Egypta existuje mnoho dokladů ukazujících velkou oblíbenost plavání. Mezi doklady patří malby na vázách nebo sošky zobrazující plavajícího člověka. Můžeme také nalézt obrazy plavajících žen, které svědčí o tom, že v té době bylo plavání přístupné i ženám. Ve starém Řecku bylo plavání považováno za jeden z nejdůležitějších předmětů, které se vyučovaly na gymnáziích. Všichni, kdo neuměli číst a plavat, byli v té době považováni za nevzdělance. Velkou roli sehrálo plavání v tělesné přípravě řeckých vojáků. I do Říma se přenesl řecký způsob výchovy budoucích vojáků. Vojáci se učili plavat jak v šatech, tak ve zbroji, a veliké oblibě se těšilo potápění.

Po zániku říše římské došlo k hlubokému úpadku tělesné výchovy. Zasloužilo se o to rozšíření křesťanské ideologie, která opovrhovala jakoukoliv péčí o lidské tělo. Tělo bylo považováno za d'áblův nástroj a bylo hlásáno, že čistá pokožka ukazuje na špinavou duši. Ovšem rytířstvo tvořící oporu feudálního státu bylo z branných důvodů nuceno zařadit plavání mezi svých sedm rytířských ctností.

Humanismus s sebou přinesl jakési uvolnění od církevní upjatosti. Pedagogové studovali staré řecké spisy, kde se seznamovali s klasickou řeckou tělesnou výchovou, a tak se zvýšil zájem o plavání. V roce 1538 Švýcar Mikuláš Wynmann vydal první učebnici plavání. Také další pedagogové zdůrazňovali plavání a jeho hodnoty. Roku 1794 velké množství knih o plavání napsal Bernardi. J. J. Rousseau se ve své knize, Emil čili o výchově, zmínil, že plavání může provozovat kdokoliv, i chudý řemeslník, protože k němu není zapotřebí žádné nákladné vybavení. Avšak náš nevýznamnější pedagog Jan Amos Komenský plavání nedoporučuje, protože ho považuje za životu nebezpečné. Přesto však v jeho díle Orbis Pictus nalézáme zmínky o plavání, kde popisuje, jak překonat vodní zdroje.

Další obrat ve vývoji plavání nastal v období kapitalistické společnosti. Rozvoj společnosti vyžadoval i hlubší vzdělání. Byly zakládány pedagogické ústavy, kde byla mládež vychovávána podle nejnovějších metod. Tělesná výchova byla vyučována v nejrozmanitějších formách a patřilo do ní též plavání. Roku 1810 byla německým generálem Pfuelem založena první plavecká škola v Praze.^{8,14}

3.2 Vývoj plaveckého výcviku v českých zemích

U Řeků a Římanů oproti českým zemím probíhal odlišný historický vývoj. Otrokářský řád se v našich krajích příliš nerozvinul. Kmeny postupně přecházely od prvobytně pospolné společnosti přes období předfeudální k době feudalismu. *Z těchto dob však o plavání nemáme žádné doložené zprávy, i když František Palacký ve svém díle, Dějiny národa českého, uvádí, že Slované byli podle starých zpráv středně vysocí, a ve vodě se jako plavači*

⁸ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

či potápěči velice dobře znali. (Hoch, 1959, str. 16) Z našich historických událostí se také dovídáme, že české vojsko se mnohdy vyznamenalo v bojích právě tím, že přeplavalo řeku a zvítězilo tak nad nepřítelem. Jako důkaz tohoto tvrzení můžeme uvést památnou bitvu krále Vladislava II. před Milánem, která se udála roku 1158.⁸

Teprve v první polovině 19. století můžeme hovořit o plavání jako o organizovaném výcviku, a to z počátku pouze po linii školské, později klubové. S rozmachem kulturního života se projevovalo značné úsilí o zařazení tělesné výchovy do školního vyučování. Byl vyřčen požadavek, aby školy mimo jiné pečovaly také o tělesný vývoj mládeže. Tělesná výchova byla povinně zavedena ve školách nižšího stupně koncem 19. století. Později se tak stalo i na gymnáziích. Rozvoj tělesné výchovy ve školách podpořilo ministerstvo školství. Počátkem 20. století se plavání na školách vyučovalo již v mnohem širším měřítku. V roce 1922, kdy vešly v platnost nové osnovy, bylo plavání odsunuto do pozadí. K dalšímu rozvoji plavání došlo až před druhou světovou válkou, kdy bylo plavání vyučováno na středních školách. Až po válce v letech 1948 – 1949 začalo být plavání zařazováno do výuky v rámci vysokých škol.

Z prvních učitelů plavání můžeme jmenovat Františka Grafnettera, který organizoval kurzy plavání pro děti pražských škol. Jeho ideálem, jak uvádí Puš (2008), bylo naučit všechny děti ve škole plavat. Pořádal také kurzy, kde školil nové plavecké instruktory. Z této doby bychom neměli zapomenout zmínit jméno pana Františka Majdy, který v Brně sehrával podobnou roli jako Grafnettera v Praze. Významnou roli v rozvoji plavání sehrála také organizace YMCA, která zavedla plavecký výcvik na letních táborech. Odtud se dostalo plavání do Sokola.

Plavání jako celoroční pohybová aktivita bylo ovlivněno počtem krytých bazénů a možnostmi jejich využívání. V první republice byl počet krytých bazénů velice malý. V roce 1938 jich bylo na našem území pouze 6. Po 2. světové válce s rozvojem společnosti začal jejich počet postupně stoupat. V roce 1946 bylo na našem území 7 bazénů, kdežto v roce 2005 jich už je okolo 400.¹⁴

⁸ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

3.3 Plavecká výuka na základních školách v České republice

Pedagogů, kteří se významně podíleli na zpracování problematiky základní plavecké výuky, jak po stránce teoretické, tak i praktické, není mnoho. Přesto bychom rádi uvedli jména těch nejvýznamnějších, mezi které patří prof. Otakar Záboj a doc. PhDr. Miloslav Hoch, CSc. Pan docent Hoch pomáhal při rozvoji plavecké výuky až do 80. let. Objížděl jednotlivá střediska plavecké výuky a byl prvním metodikem Svazu plaveckých sportů. Byl také jedním z prvních, který se věnoval problematice plavání kojenců a batolat.

Dříve se základní plavecké výuky účastnilo pouze několik desítek tisíc dětí. Výuku zajišťovalo školství nebo plavecké kluby. V roce 1958 byla výuka plavání zavedena učitelem tělesné výchovy panem Jaroslavem Černým na všech gottwaldovských školách. Výuka byla organizována ve spolupráci školy a oddílu plavání. Tento stav trval až do konce 50. let. Zásadní obrat v rozvoji plavecké výuky přinesla 60. léta. Pražský plavecký oddíl Spartak Praha Stalingrad, dnešní Bohemians Praha, zavedl ve spolupráci se školami určitý výukový systém plavání. Ve velice krátké době začal být stejný systém přebírán po celé České republice. Systém byl zdokonalen panem Josefem Liškou působícím zejména v Českých Budějovicích, který do svého nového vedení výuky plavání zapojil 16 000 dětí. Postupně začala vznikat Střediska základního, zdokonalovacího a branného plavání (SZZBP). O rozšíření tohoto systému se zasloužil Zdeněk Jelínek, který byl ředitelem bazénu v Praze v Podolí, společně s Dr. Jaroslavem Talpou, kteří působili v Českém plaveckém svazu. Prosazovali základní plaveckou výuku jako jeden z důležitých programů celé tělovýchovy. Jejich cílem bylo zajistit plaveckou gramotnost pro všechny děti. Plavecký svaz spolupracoval s Ministerstvem školství a byly tak zajištěny podmínky, aby se základního plaveckého výcviku mohly zúčastnit všechny české děti.

Vše však nebylo tak snadné zajistit, neboť ne v každém městě se nacházel krytý bazén. O rozvoj výstavby bazénů usiloval především Český svaz plaveckých sportů. Samozřejmě se také našlo mnoho těch, kteří k zavedenému systému výuky plavání přistupovali s nedůvěrou a nechutí. V této etapě rozvoje svojí finanční pomocí přispěla v roce 1976 Česká státní pojišťovna.

Dalším důležitým faktem v rozvoji plavecké výuky se stala směrnice 15 Ministerstva školství z 20. 9. 1980 k organizování základního plaveckého výcviku na prvním stupni základní školy. Tato směrnice zajišťovala, že se plavání stalo součástí vyučování a bylo zakotveno v osnovách. Výuka měla být organizována v rozsahu dvaceti hodin nejpozději ve 4. ročníku základní školy. Ministerstvo školství zajišťovalo výuku plavání ve spolupráci s Českým svazem plaveckých sportů a bylo tak do ní zapojováno stále více dětí. Další výrazné změny nastaly až na počátku roku 1990, kdy byl svolán aktiv vedoucích a zástupců jednotlivých Středisek plavecké výuky. Plavecká výuka byla definitivně odtržena od Českého svazu plaveckých sportů a Střediska plavecké výuky byla přejmenována na Plavecké školy. Došlo také k rozšíření hodin tělesné výchovy na tři hodiny týdně a plaveckým školám bylo doporučeno organizovat výcvik ve dvou po sobě jdoucích ročnících v rozsahu 20 hodin v každém ročníku. Výsledkem aktivu bylo také zvolení Rady plaveckých škol jako poradního orgánu pro Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Tento stav trval do konce devadesátých let, kdy postupně zanikala Rada plaveckých škol, a veškeré jednání spadalo pod Asociaci plaveckých škol ČR. Na počátku nového tisíciletí byla vynakládána snaha o změny v legislativě. Bylo nutné, aby byl vytvořen rámec, kde by byla jasně vymezená pravidla pro postavení plaveckého výcviku v rámci povinné tělesné výchovy. V letech 2004 a 2005 v souvislosti se schválením nového školského zákona se stala plavecká výuka nedílnou součástí povinné tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Výuka byla organizována ve dvou po sobě jdoucích ročnících s celkovou hodinovou dotací 40 výukových lekcí. Tato situace se však s reformou školství změnila.

Školská reforma je vyjádřena v novém školském zákoně, který vyšel v platnost k 1. 1. 2005. Nejdůležitějšími vzdělávacími programy jsou tzv. rámcové vzdělávací programy. V současnosti tedy záleží na jednotlivých školách, zda zařadí plavání do svého školního vzdělávacího programu. V době, kdy bylo plavání součástí povinného základního vzdělání, tak bylo prokázáno, že se jedná o prospěšnou činnost, protože se téměř úplně odstranila plavecká negramotnost mladších ročníků, a bylo tak zachráněno nespočetné množství lidských životů. Všichni bychom si měli uvědomit fakt, že vždy, když jde dítě k vodě a neumí plavat, tak může lehce přijít o život.

Dle Puše (2008) v každém školním roce projde plaveckou výukou na první stupni základní školy cca 200 000 žáků. Věříme, že velká většina ředitelů základní škol chápe význam plavání jako činnost prospěšnou pro zdraví svých žáků a zapracovala tak plavání do školních vzdělávacích programů. Dle šetření Ústavu pro informace ve vzdělávání (UIV) z roku 2013 vyplývá, že 92 % ředitelů škol považuje výuku plavání za velmi důležitou a zařazuje ji do svých školních vzdělávacích programů, což je pro nás velmi potěšujícím faktem.¹⁴

3.4 Význam plavání pro člověka

Význam plavání se během dlouhých let poměrně změnil. Plavání dříve sloužilo jako prostředek pro získání potravy, kterou lidé museli z řek lovit nebo bylo zapotřebí vodní toky přeplavat, aby se dostali do míst, kde se potrava nachází. Postupem času se plavání stalo významným tělovýchovným prostředkem v takové podobě, v jaké ho známe dnes. Plavání je tedy součástí tělesné kultury, která je pro svoji specifickou samostatnou oblastí kultury. Tělesná kultura je jevem společenským především proto, že jejím objektem je člověk s jeho fyzickými a psychickými potřebami. Tato kultura a tím i plavání pomáhá formovat osobnost člověka, všestranný harmonický rozvoj a ovlivňuje jak psychické, tak morální vlastnosti. V současném světě plavání patří v oblasti motoriky člověka k základním pohybovým dovednostem. Přestože již dnes není plavání podmínkou existence člověka, tak představuje určitou životní hodnotu trvalého charakteru. Smutnou skutečností je fakt, že stále jsou mezi námi tisíce neplavců nebo velmi špatných plavců, pro které vodní živel znamená smrtelné nebezpečí. Tato plavecká negramotnost ohrožuje životy jak dětí, tak dospělých. Je tedy v zájmu naší vyspělé společnosti účinnými opatřeními eliminovat tyto společenské negace. Dovednost plavat je ničím nezastupitelný způsob lokomoce ve vodě. Plavání můžeme chápat nejen jako prostředek pro rozvoj zdraví člověka, tak i jako prevenci ztráty života.^{8,9}

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

⁸ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

⁹ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

Plavání a jeho biologický význam

Jako nejvýznamnější pro existenci a činnost člověka je považováno zdraví, které se plaváním upevňuje. Zdraví je podmínkou vysoké pracovní schopnosti, předpokladem duševní pohody a lidského štěstí. Pohybová aktivita jakožto plavání je prostředkem zachování zdraví a prevencí předčasného stárnutí organismu. Význam plavání v této oblasti je dán specifikou prostředí, ve kterém je realizováno, z charakteru motorické činnosti a z rozsáhlého celospolečenského dosahu. Podle Bělkové (1994) mezi základní zdravotní aspekty plavecké činnosti patří pozitiva uvedená v následujících řádcích.

Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje veškeré svalstvo v těle, zaměřuje se především na velké svalové skupiny. Odlehčuje každodenně přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu. Plavecký pohyb nám dává možnost vykonávat tělesnou aktivitu, aniž bychom vlastní hmotností zatěžovali páteř a končetiny. Měli bychom si uvědomit fakt, že ve vodě naše hmotnost klesá o 2 až 3 kilogramy. Vodorovná poloha, ve které je prováděn plavecký pohyb je prospěšná oběhovému systému našeho těla. Návrat krve do srdce je oproti vertikální poloze v té horizontální snazší. Spolu se stejnou a rytmickou činností svalů a hlubokým dýcháním je tok krve a srdeční činnost ulehčena. Plavání kromě pohybové a opěrné soustavy příznivě působí i na dýchací systém našeho těla. Nad vodní hladinou by měl být vzduch mimořádně čistý, bez prachu a nasycený vodními parami. Všechny tyto okolnosti jsou podstatné pro jedince trpící různými respiračními oslabeními. Neměli bychom zapomenout na fakt, že plavání nebo jakýkoliv jiný pohyb ve vodě kladně působí na funkci termoregulačního systému a podporuje otužování organismu. Puš (2008) ve své publikaci velice výstižně vysvětluje tepelný vliv vodního prostředí. Začíná faktem, že tepelná vodivost vody je 23x vyšší, než má vzduch. Tělesný povrch je tedy vodou buď výrazně ohříván, nebo ochlazován. Při výuce plavání se nejčastěji setkáváme s vodou, která má teplotu v rozmezí 26–28 °C, tedy s vodou vlažnou. Náš organismus se chladnějšímu prostředí přizpůsobí tzv. adaptační reakcí. Nejprve pocítíme pocit chladu s následným zúžením kožních cév a tím se omezí výdej tepla z organismu. V důsledku omezeného toku krve můžeme pozorovat výrazné zblednutí kůže. Tato fáze je během několika minut vystřídána druhou fází, kdy dojde k opětovnému rozšíření povrchového krevního řečiště za současného pocitu tepelné pohody. Kůže se tak opět zbarvuje do své původní barvy a někdy může i mírně zčervenat. Za těchto

okolností není důvod, abychom pobyt ve vodě přerušovali. Může však nastat ještě jedna fáze, adaptační reakce, která nastává v případě, že nedojde k vyrovnání poměru mezi tvorbou tepla a jeho výdejem. Dojde tak k trvalejšímu zúžení kožních cév, které je zřetelné zejména v oblasti končetin a obličeje. Z důvodu vyššího podílu odkysličeného krevního barviva dostává tmavší nádech. Mnohokrát jsme z tohoto důvodu mohli upozorovat děti, ale i dospělé, kteří měli promodralé zejména rty, uši, části obličeje nebo končetin. V takových případech můžeme upozorovat i svalový třes, který vyvolal právě pokles tělesné teploty. Za takové situace by mělo být plavání přerušeno a dotyčného bychom měli poslat do teplé sprchy, aby došlo k rozehřátí organismu. K udržování kloubní flexibility napomáhají plavecké pohyby díky velkému pohybovému rozsahu horních a dolních končetin. Není neznámé, že většina návštěvníků bazénu má po plavání hlad. Pobyt ve vodě totiž zvyšuje několikanásobně energetický výdej našeho organismu. Plavání v neposlední řadě přispívá také k regeneraci fyzických a duševních sil člověka.^{2,14}

Je tedy zřejmé, že plavání má mnohostranný význam pro život lidí. Patří mezi pohybové aktivity, které jsou vhodné v každém věku. Pokud se ještě vrátíme ke zdravotním aspektům plavání, tak Hoch (1987) uvádí, že byl veden výzkum, kdy plavání prokázalo vysokou zdravotní účinnost již u kojenců. Výsledek výzkumu říká, že plavající děti se lépe vyvíjely a jejich spánek se díky pobytu ve vodě prohluboval a zklidňoval. U dětí, které špatně jedly se zvýšila chuť k jídlu a začaly přiměřeně přibývat na váze. Podobných výzkumů byla vedena celá řada. Puš (2008) říká, že rodiče dětí, které začaly s plaváním, uváděli, že jejich ratolesti se těší duševní vyrovnanosti, jsou více poslušné a mají méně konfliktů ve škole.^{9,14}

Všechna výše uvedená fakta jsou pozitivními faktory, které plavání přináší, ale považujeme za důležité zmínění i negativních účinků vodního prostředí, a tedy i plavání. Mezi negativní účinky vedoucí k zápornému vlivu na naše zdraví patří vysoká hladina chloru ve vodě

² BĚLKOVÁ, Taťána. Didaktika plavecké výuky. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

⁹ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

a v ovzduší nad hladinou, nečistota vody nebo nevhodná teplota vody. Kůže, oči a uši patří mezi místa lidského těla, která bývají vodním prostředím nejvíce postižena.

Mezi nejznámější příznaky kožního onemocnění, které může postihnout plavce jakéhokoliv věku, patří svědivé pocity na kůži mezi prsty na nohou, které se projevují zarudnutím a rozpraskáním pokožky. Nepříjemné svědění způsobují kožní plísňe, které se rodí především ve vlhkých místech v okolí bazénů, jako jsou brody, rohože nebo podlahy ve sprchách. Je důležité, aby tyto místa byla denně dezinfikována horkou vodou s roztokem sody. Tato plísňová onemocnění jsou spíše nepříjemná než nebezpečná. Jako prevenci doporučujeme používání pantoflů či žabek, které si vždy před vstupem do bazénu sundáme. Dále je důležité mytí nohou po návštěvě bazénu a jejich pečlivé vysoušení. Kromě kožních plísňí je bazén prostředí, kde je zvýšené riziko výskytu a přednostu bradavic.

Podráždění očí v podobě zánětlivých změn na očních spojivkách vzniká v důsledku zvýšené hladiny chloru v bazénech. Může tak vzniknout hnisavý zánět, který je charakterizován zarudnutím očí nebo dráždivým výtokem, který slepuje oční víčka během nočního spánku. Zánět v oku vyžaduje odbornou lékařskou péči.⁸

Zánět zevního zvukovodu je nemocí, která je u plavců podle Hocha (1959) nejvíce rozšířena. Zánět se projevuje bolestí ucha nejen při doteku, ale i při koupání či jiných činnostech. Existuje prevence proti tomuto onemocnění. Každý plavec by si měl po koupání vypláchnout uši čistou vodou a vysušit, ale tak aniž by se zbavoval přirozeného ušního mazu.

Mezi další negativní účinky vodního prostředí můžeme řadit nemoci z nachlazení jako jsou chřipky, angíny nebo zápal plic. Základem vzniku těchto nemocí, pokud nejsou infekčního původu, je zejména v zimních měsících nedodržování prevence ve smyslu aklimatizace a adaptace rozehrátého tělesného organismu na venkovní teploty, které jsou výrazně nižší. Při východu ven z plaveckého areálu bychom měli chránit většinou nedokonale vysušenou hlavu čepicí, aby vlivem proudění studeného vzduchu nedošlo k prochlazení zevního ucha.

Samozřejmě i při plavání stejně jako při provozování jiných sportovních aktivit může dojít k úrazu, i přesto, že podle Talpy (1990) je plavání sportem s minimálním počtem úrazů. Úrazy ve velké většině vznikají při nedodržování kázně a pořádku v okolí bazénu. Všichni

⁸ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

účastníci plaveckého výcviku by tedy měli dbát na kázeň a dodržovat všechny nařízení a předpisy. Nejčastějšími úrazy jsou následky pádů na kluzkém povrchu v okolí bazénu. Dochází tak ke zlomeninám horních či dolních končetin, ale i k úrazům hlavy. Během výuky může také dojít ke střetnutí dvou plavajících, a proto je důležité, aby každý plavec měl okolo sebe dostatečné množství místa a hlídal si, kam plave.

Mezi nejzávažnější, tedy smrtelný úraz, ke kterému může dojít je utonutí. Při organizovaném plaveckém výcviku, při kterém se dodržují všechny bezpečnostní předpisy, je minimální riziko, že by k utonutí došlo. Tento problém je tedy aktuálnější pro plavání zejména v letních měsících na otevřených vodních plochách. Každý by měl mít na vědomí, že by neměl ve vodním prostředí přeceňovat své síly a měl by dbát základních pravidel bezpečnosti.¹⁵

Jedním z našich cílů by mělo být, abychom těmto nemocem, typickým pro plavce, předcházeli. Měli bychom dbát na individuální prevenci plavců a pečovat o to, aby prostředí, ve kterém výcvik probíhá, bylo vysoce hygienicky nezávadné.⁸

Plavání a jeho socializační význam

Obecně můžeme tvrdit, že téměř každá tělovýchovná činnost je důležitým socializačním činitelem. Pomáhá k získávání nových kontaktů, což je základním předpokladem každého jedince pro jeho sociální začlenění ve společnosti. Plavání je často jednou z prvních pohybových aktivit, se kterou se děti ve svém ontogenetickém vývoji seznamují formou organizované výuky nesoucí znaky sociálního učení. Plavecká výuka disponuje interakčním charakterem, který poskytuje dětem příležitost k navozování společenských vztahů mezi ním a pedagogem ale i mezi členy dětského kolektivu navzájem. Kromě socializace dochází při výuce plavání k rozvoji motorických dovedností a k osvojování si systému hygienických návyků.

Nejefektivnější metodou zvykání dětí na vodní prostředí je herní činnost, která je podstatnou především v první etapě plavání. Při hrách se utvářejí dovednosti, schopnosti, ale i cenné

¹⁵ TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ*. 1. vydání. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.

⁸ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

morálně volní vlastnosti jako je houževnatost, cílevědomost, schopnost překonávat překážky, kázeň, sebeovládání, zvyšování sebedůvěry nebo sebevědomí.

Na závěr podkapitoly o socializačním významu plavání považujeme za podstatné zmínit fakt o vztahu k plavání dětí, jejichž rodiče jsou plavecky negramotní. „*Je známou a ověřenou skutečností, že strachové stavy rodičů vedou k analogickým projevům u jejich dětí. Plavecká negramotnost rodičů má tak často přímý nepříznivý dopad na vztah dětí k vodním aktivitám. Často jde o celý řetěz generací s averzí k vodnímu prostředí.*“ (Bělková, 1994, str. 10) Myslíme si, že z tohoto důvodu by rodiče dětí měli být seznámeni s programem plavání, které jejich děti čeká. I když to není zcela v našich silách, chtěli bychom tak zamezit tomu, aby se děti bály hodin plavání právě proto, že vědí, že jejich rodiče či prarodiče trpí panickým strachem z vodního prostředí.²

3.5 Plavecké školy

V následujících podkapitolách se zaměřujeme na různé typy plaveckých škol, které v České republice působí. Zaměříme se na rozsah jejich výuky a legislativu potřebnou pro provoz plavecké školy.

3.5.1 Typy plaveckých škol

Podle právních výkladů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy mohou plaveckou výuku zajišťovat následující subjekty.

Plavecké školy, jako školská účelová zařízení zapsaná podle Školského zákona do školského rejstříku.

V § 7 Školského zákona (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyš. odb. aj. vzdělání) je definována školská vzdělávací soustava, která je tvořena školami a

² BĚLKOVÁ, Tařána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

školskými zařízeními. Podmínkou výkonu činnosti školského zařízení je zápis do školského rejstříku.

Vyhláška č. 108/2005 Sb., dle Botka (2012), v § 11 vyjmenovává účelová školská zařízení. Pod bodem *d* je uvedena plavecká škola. § 16 této vyhlášky definuje plaveckou školu tak, že poskytuje výuku plavání žákům základních škol v rámci povinné tělesné výchovy.³

§ 8 Školského zákona v bodě 1 se zabývá právním postavením školských zařízení. Kraj, obec a dobrovolný svazek obcí, jehož předmětem jsou úkoly v oblasti školství, zřizuje školská zařízení jako školské právnické osoby nebo příspěvkové organizace podle zvláštního právního předpisu. Podle § 8 Školského zákona je obec povinna zajistit podmínky pro plnění povinné školní docházky. § 179 bod 4 *c* říká, že obec a svazek obcí může zřizovat školská účelová zařízení, tedy i plaveckou školu. Ve Školském zákoně v § 181 je také dovoleno kraji, aby byl zřizovatelem plavecké školy v případě, že prokáže potřebné finanční, materiálové a personální zabezpečení plavecké školy.¹⁸

Plavecké školy – jiné subjekty ve školském rejstříku nezapsané.

Poskytovatelem výuky plavání může být dle Botka (2012) například fyzická nebo právnická osoba provozující volnou živnost. Poskytování výuky plavání jiným subjektem, který není zapsán v rejstříku škol podle Školského zákona, řeší metodický dopis MŠMT ČR ze dne 31. ledna 2005.

Ředitel základní školy je odpovědný za to, že poskytovatel plavecké výuky poskytuje vzdělávání v souladu s platným rámcovým vzdělávacím programem a příslušným školním vzdělávacím programem. Povinností ředitele je také ověření, zda je žákům poskytována výuka plavání na odborné úrovni. V případě, že neprobíhá v plavecké škole zapsané v rejstříku škol a školských zařízení, je nutná přítomnost doprovázejícího pedagogického pracovníka po celou dobu výuky plavání. Za bezpečnost a ochranu zdraví žáků během

³ BOTEK, Ladislav. Výuka plavání žáků základních škol v právních souvislostech. Uherské Hradiště, 2012.

¹⁸ Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyš. odb. aj. vzdělání). Zakony online [online]. 2004 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://zakony-online.cz/?q122=&s122=Hledat+%C2%A7+%281-192%29>

plavecké výuky odpovídá právnická osoba dané základní školy, stejně jako je odpovědná za dodržování učebních dokumentů. Není zde v žádném případě připuštěna možnost přenesení odpovědnosti na jiný subjekt.

Majitelem zařízení, který organizuje plavecký výcvik pro žáky základních škol v rámci tělesné výchovy, může být pouze ten, kdo vlastní živnostenský list pro fyzickou nebo právnickou osobu vydaného podle Živnostenského zákona. U instruktora plavání je minimální požadavek, a to, aby absolvoval kurz Instruktora plavání v akreditované vzdělávací instituci.

Právnická osoba vykonávající činnost školy.

Právnická osoba, která vykonává činnost základní školy, může dle Botka (2012) v rámci hlavní nebo doplňkové činnosti poskytovat výuku plavání žákům vlastní školy, ale také žákům jiné školy. Předpokládá se, že plaveckou výuku zabezpečují pedagogičtí pracovníci s patřičnou aprobačí.³

3.5.2 Rozsah výuky plaveckých škol

Každá plavecká škola může mít poměrně velký rozsah své výuky, avšak se u jednotlivých plaveckých škol může lišit. Uvedeme některé příklady výuky, které školy realizují:

Plavání rodičů s dětmi

Plavání pro děti mateřských škol

Předplavecká výuka – MŠ a převážně žáci 1. ročníků ZŠ

Plavecká výuka žáků 1. stupně ZŠ

Zdokonalovací plavecká výuka žáků 2. stupně ZŠ

Plavání pro žáky středních škol a učilišť

Výuka dospělých neplavců

³ BOTEK, Ladislav. Výuka plavání žáků základních škol v právních souvislostech. Uherské Hradiště, 2012.

Plavecké školy mohou realizovat ještě mnoho dalších aktivit jako:

Výuka dětí zdravotně různým způsobem postižených (alergici, astmatici, tělesně postižení)

Výuka tělesně postižených různých věkových skupin

Výuka plavání mentálně postižených

Kurzy plavání pro těhotné

Plavecké školy vypisují a organizují kurzy hlavně podle zájmu veřejnosti.¹⁴

3.5.3 Legislativa plaveckých škol

Legislativa pro činnost plaveckých škol vychází z celé řady právních norem, které jsou nutné respektovat a dodržovat. V této práci uvádíme nejdůležitější legislativní normy pro plavecké školy realizující plavecký výcvik žáků prvního stupně základních škol. Mezi tyto normy patří:

Školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání v platném znění

Vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, v platném znění

Metodický pokyn MŠMT ČR č.j. 37 014/2005-5 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních, v platném znění

Metodický pokyn MŠMT Č. j. MSMT-37471/2014 k zajištění výuky plavání v základních školách, v platném znění

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání – novela k 1. 9. 2016 v souladu s § 4 Školského zákona stanovuje RVP pro základní vzdělávání konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělání.¹⁴

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Školský zákon

Jednou z nejstěžejnějších položek legislativy pro plavecké školy je Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základní, středním, vyš. odb. aj. vzdělání). Tento zákon kromě jiného upravuje základní vzdělávání ve školách a školských zařízení, stanovuje podmínky a cíle, za nichž se vzdělávání a výchova uskutečňují.³

Mezi obecné cíle vzdělávání, které mohou souviset s plaveckou výukou, považujeme podle § 2 bodu 2 *a* rozvíjení osobnosti člověka, který je vybaven poznávacími a sociálními způsobilostmi, mravními a duchovními hodnotami pro osobní a občanský život. Dalším z cílů je podle Školského zákona získání a uplatňování znalostí o životním prostředí a jeho ochraně vycházející ze zásad trvale udržitelného rozvoje a o bezpečnosti a ochraně zdraví.

Ve Školském zákoně také najdeme, kdo může být zřizovatelem plaveckých škol, jak to je s rámcovými i školními vzdělávacími programy. Považujeme za důležité, aby ti, kterých se výuka plavání v nějakém směru dotýká, byli opatřeni alespoň základními znalostmi Školského zákona. Podstata právních norem je společná pro všechny bez rozdílu právního postavení.¹⁸

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program je jedním z nejdůležitějších dokumentů kurikulární reformy, která probíhala ve druhé polovině 90. let minulého století. V současné době je v platnosti upravený RVP, který nabyl účinnosti od 1. září 2016. Rámcový vzdělávací program patří tedy do nového systému kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Jsou vytvářeny dvě úrovně kurikulárních dokumentů, a to státní a školní.

Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů je představována Národním programem vzdělávání (tzv. Bílou knihou), který vymezuje počáteční vzdělávání jako celek, a rámcovými vzdělávacími programy (dále jen RVP), které vymezují závazné rámce

³ BOTEK, Ladislav. Výuka plavání žáků základních škol v právních souvislostech. Uherské Hradiště, 2012.

¹⁸ Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základní, středním, vyš. odb. aj. vzdělání). Zákony online [online]. 2004 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://zakony-online.cz/?q122=&s122=Hledat+%C2%A7+%281-192%29>

vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy. Školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se realizuje vzdělávání na jednotlivých školách, představují školní úroveň. Neměli bychom zapomenout zmínit, že Národní program vzdělávání, rámcové vzdělávací programy i školní vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou ale i nepedagogickou veřejnost.

RVP vycházejí z nové strategie vzdělávání, která klade důraz na klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatněním získaných vědomostí a dovedností v běžném životě.

Plavání v Rámcovém vzdělávacím programu

RVP pro základní vzdělávání je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Plavání patří do vzdělávacího oboru tělesná výchova, který spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Plavání dle RVP je řazeno k činnostem ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Mezi základní poznatky, které by si měli žáci prvního stupně osvojit v rámci základní plavecké výuky, patří hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoc tonoucímu.

Mezi očekávané výstupy související s plaváním za první období (tj. 1. – 3. ročník) patří, že žák spojuje pravidelnou každodenní činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.

Očekávané výstupy jsou též charakterizovány pro druhé období (tj. 4. a 5. ročník). Žák by se měl dokázat podílet na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňovat kondičně zaměřené činnosti a projevovat přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své dovednosti. Toto jsou očekávané výstupy, které mají úzkou spojitost s plaváním. Na konci pátého ročníku by měl žák uplatňovat pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí a měl by dokázat adekvátně reagovat v situaci úrazu žáka.

I při plavecké výuce je kladen důraz na rozvoj klíčových kompetencí, které představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj. Při plavecké výuce jsou rozvíjeny **kompetence k učení**, kdy se žáci učí třídit informace

a na základě jejich pochopení je propojují a efektivně využívají v tvůrčích činnostech. Tato kompetence je rozvíjena například při hře, kdy si žáci staví vory z plaveckých pomůcek a musí na nich přepravit kamaráda na druhou stranu bazénu. I při takto jednoduché hře musí aplikovat své dosavadní zkušenosti s vodou a zároveň rozvíjí svoji fantazii. Žáci v rámci této kompetence pracují s obecně užívanými termíny, jako je plavecký způsob, kraul, znak apod. **Kompetence k řešení problémů**, jejímž cílem je žáka učít samostatně řešit problémy, je rozvíjena opět při hrách ve vodě nebo řešení plaveckých pohybových úkolů. **Kompetence k řešení problémů** učí žáky samostatně řešit problémy. V rámci plavecké výuky může být tato kompetence rozvíjena opět při hrách. Jelikož se účastníci plaveckého výcviku učí naslouchat druhým lidem, ať už se jedná o plaveckého instruktora či spolužáka, tak můžeme říci, že se rozvíjí **kompetence komunikativní**. Plavecký výcvik probíhá ve skupinách, díky čemuž je rozvíjena **kompetence personální a sociální**. Žáci se také podílí se svým instruktorem na tvorbě pravidel svého družstva. Plavání neodmyslitelně patří do sportovních her a žáci se do něj během výuky aktivně zapojují, můžeme tak tvrdit, že se rozvíjí **kompetence občanské**. **Kompetence pracovní** je rozvíjena především proto, že malí plavci jsou vedeni k dodržování vymezených pravidel.¹⁰

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální

I přesto, že se na plaveckou výuku žáků s lehkým, středně těžkým a těžkým mentálním postižením, v praktické části nezaměřujeme, tak považujeme za důležité zmínit, že rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) myslí i na tyto žáky. Respektují tak opoždění psychomotorického vývoje, fyzické i pracovní předpoklady a možnosti těchto dětí. V tomto vyčleněném RVP najdeme cíle vzdělávání žáků, specifikaci klíčových kompetencí, které by měli žáci zvládnout, ale i vymezení vzdělávacích obsahů, kam řadíme očekávané obsahy a učivo na úrovni, kterou by si žáci měli v průběhu základního vzdělávání osvojit. Na základě úrovně psychického a fyzického rozvoje žáků se zdravotním postižením se celý vzdělávací proces přizpůsobuje. RVP pro základní školy speciální obsahuje dvě části, a to

¹⁰ JEŘÁBEK, Jaroslav a kol. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 3. vydání. Praha: Národní institut pro vzdělávání, 2016.

díl I zaměřující se na vzdělávání žáků se středně těžkým mentálním postižením a díl II, který se specializuje na vzdělávání žáků s těžkým mentálním postižením a souběžným postižením více vadami. Obě dvě části jsou navzájem plně přístupné. Výsledky dětí v základních školách speciálních se hodnotí slovně.

I RVP pro vzdělávání žáků se středně těžkým mentálním postižením je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. V následujících řádcích se zaměříme na vzdělávací oblast Člověk a zdraví, do které spadají obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i Zdravotní tělesná výchova.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví si klade na úkol seznámit žáky se základními poznatky a dovednostmi, které souvisejí se zdravím, které mohou využívat v každodenním životě. Vzdělávací obor Tělesná výchova umožňuje žákům využití vlastních pohybových možností, které jsou ve shodě s věkem a postižením. Tělesná výchova se snaží směřovat k eliminování nedostatků v diferenciaci a koordinaci pohybů. Pobyt ve vodním prostředí spadá v oboru Tělesná výchova do činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností. Jak již víme, tak plavání v běžném RVP pro ZV není povinné, záleží pouze na dané škole, zda ho zařadí do svého školního vzdělávacího programu. RVP pro základní školy praktické říká, že žáci by měli být seznámeni s pobytem ve vodním prostředí a hygienou při absolvování plavecké výuky. Měla by proběhnout vhodně zvolená adaptace na vodní prostředí, mohly by být prováděny hry ve vodě a aquagymnastika s ohledem na možnosti žáků. Výuka plavání by měla směřovat ke splnění očekávaných výstupů pro 1. stupeň jak za 1. tak za 2. období.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví ve druhé části, určené pro žáky s těžkým mentálním postižením a souběžným postižením více vadami, zahrnuje vzdělávací obory Pohybová výchova, Zdravotní tělesná výchova a Rehabilitační tělesná výchova.

Vzdělávací obor Pohybová výchova je zaměřena na rozvoj pohybových dovedností a rozvoj pohybové kultury. V tomto oboru je zařazeno plavání ve smyslu adaptace na vodní prostředí se zaměřením na hry ve vodě a plavání za pomoci nejrůznějších pomůcek. Žáci by si také měli osvojit základní plavecké dovednosti. V učivu Zdravotní tělesné výchovy se setkáváme také s plaváním. Tento vzdělávací obor aktivně rozvíjí hybnost žáků, správné držení těla a snaží se zvyšovat tělesnou zdatnost. Zaměření učiva musí odpovídat fyzickým,

psychickým a zdravotním možnostem žáků. V plavání se tento obor zaměřuje na hry ve vodě, cvičení ve vodě a plavání s pomůckami.

Plavání je také ve výčtu učiva vzdělávacího oboru Rehabilitační tělesná výchova, jejímž úkolem je přispívat k rozvoji hybnosti žáků s nejtěžším postižením, rozvoji rozumových schopností a zmírňování důsledků mentálního postižení, pomocí pohybových aktivit. V oblasti plavání by měl být kladen důraz na adaptaci ve vodním prostředí, hry ve vodě a opět na plavání s pomocí různých pomůcek.⁴

Školní vzdělávací program

Jak je řečeno v § 3 Školského zákona, tak vzdělávání v jednotlivých školách a školských zařízeních se uskutečňuje podle školních vzdělávacích programů. § 5 bod 1 Školského zákona říká, že školní vzdělávací program musí být v souladu s rámcovým vzdělávacím programem, obsah vzdělávání může být ve školním vzdělávacím programu uspořádán do předmětů nebo jiných ucelených částí učiva, například modulů. Školní vzdělávací program je vydáván ředitelem školy nebo školského zařízení podle § 5 bodu 3.¹⁸

Problém s povinným zařazením výuky plavání v základním vzdělávání řeší Vyhláška 48/2005 Sb. z 1. 9. 2012, která v § 2 v bodě 3 říká, že pokud škola zařadí do školního vzdělávacího programu základní plaveckou výuku, uskutečňuje ji v rozsahu nejméně 40 hodin celkem během prvního stupně.¹⁹

⁴ [AUTOŘI A KONZULTANTI JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ DOKUMENTU (VÚP) EVA BRYCHNÁČOVÁ a MARIE MÁLKOVÁ.]. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální: RVP ZŠS*. Praha: VÚP, 2008. ISBN 9788087000250.

¹⁸ Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyš. odb. aj. vzdělání). *Zákony online* [online]. 2004 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://zakony-online.cz/?q122=&s122=Hledat+%C2%A7+%281-192%29>

¹⁹ *Vyhláška 48/2005 o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky*. In: . MŠMT, 2012, ročník 2005, číslo 48.

Financování výuky plavání

Důležitou zásadou pro financování výuky plavání žáků základních škol je podle Školského zákona (zákon č. 561/2004 Sb.) § 2 bod 1 *d*, který říká, že platí zásada bezplatného základního a středního vzdělávání státních občanů České republiky nebo jiného členského státu Evropské unie ve školách, které zřizuje stát, kraj, obec nebo svazek obcí.

Financování výuky plavání se skládá ze dvou zásadních položek:

Provozní náklady

Do provozních nákladů spadají finanční prostředky na pronájem bazénů a provozní náklady plavecké školy, která výuku plavání zajišťuje. Náklady jsou hrazeny z prostředků základní školy, které jí poskytuje její zřizovatel na provoz.

Ostatní neinvestiční výdaje

Ostatní neinvestiční výdaje související s výukou plavání mohou být hrazeny z prostředků základní školy, které získává od svého zřizovatele. Ředitel školy může po dohodě se zřizovatelem hradit tyto výdaje i z jiných rozpočtových položek školy.

Avšak na dopravu většinou příspěvky chybí, a tak ji musí hradit rodiče dětí. Existují však školy, které na dopravu přispívají.³

Základní dokumenty plavecké školy

Každá plavecká škola, ať už je jejím zřizovatelem kdokoliv, tak je potřeba, aby byla opatřena následujícími základními dokumenty.

Plavecká škola by měla mít zřizovací listinu a organizační řád. V každé plavecké škole bychom měli najít všeobecná ustanovení zahrnující působnost a postavení dané plavecké školy, rozsah a předmět činnosti, personální zajištění a zásady řízení. Zřizovací listina a organizační řád by měl být opatřen také pracovně právními vztahy, mezi které patří vznik pracovního poměru, vnitřní pracovní řád, pracovní doba, dovolená, platové zařazení – vnitřní

³ BOTEK, Ladislav. Výuka plavání žáků základních škol v právních souvislostech. Uherské Hradiště, 2012.

platový předpis, bezpečnost a ochrana zdraví, právní postavení plavecké školy apod. V neposlední řadě by také nemělo chybět finanční zajištění výuky zahrnující rozpočet.

Vnitřní pracovní řád pro učitele a instruktory plavání. Tento pracovní řád by měl obsahovat úkoly učitelů a instruktorů, bezpečnostní předpisy a řád odpovědnosti a popis jednotlivých funkcí. Součástí by mohly být i pokyny pro pedagogický doprovod a bezpečnostní a hygienické pokyny pro žáky. Veškeré tyto náležitosti jsou uvedeny v Přílohách č. 1, 2, 3 a 4.

Smlouvy s jednotlivými subjekty. Mezi tyto smlouvy patří smlouvy s provozovateli bazénu nebo základními školami.¹⁴

Personální zajištění plavecké školy

Plavecká výuka je pedagogickým procesem, ve kterém se děti učí nejen pohybovým dovednostem, ale získávají i pozitivní charakterové vlastnosti a osvojují si správné hygienické návyky. Aby byl celý tento proces úspěšný, je vyžadováno, aby byl veden odborně připravenými instruktory plavání.

V čele plavecké školy stojí ředitel, který za ni zodpovídá. Ředitel je statutárním zástupcem zřizovatele plavecké školy. Organizuje provoz školy, řídí a kontroluje práci všech učitelů školy. Ve spolupráci se svým zástupcem vytváří celoroční rozvrh výuky a zodpovídá za jeho dodržování. Jeho povinností je seznámení všech učitelů se závaznými normami pro provoz školy. (viz. Příloha č. 1)

Dalším důležitým člověkem může být zástupce ředitele nebo další pověřený pracovník, který zodpovídá za řádné vedení záznamových listů třídy (viz. Příloha č. 5). Takto pověřený pracovník podává pokyny a informace pedagogickému doprovodu žáků a určuje, kdo z učitelů zahajuje a ukončuje výukové hodiny. V případě nepřítomnosti ředitele přebírá jeho povinnosti, tak aby nebyl narušen plynulý chod školy.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Plavecký pedagog musí mít splněný kurz Instruktora plavání. Instruktor musí být vždy na výuku řádně připraven a měl by být na pracovišti alespoň 15 minut před začátkem výuky. Jeho povinností je účast na příslušných školení a seminářích. Požadavky na dobrého instruktora plavání jsou shrnuty v tzv. Desateru plaveckého instruktora (viz. Příloha č. 6).¹⁴

3.6 Organizace plaveckého výcviku

Limitujícím činitelem pro organizaci plaveckého výcviku jsou materiální podmínky. Nejčastěji probíhá plavecký výcvik na krytých bazénech, kde je voda v bazénu hygienicky nezávadná, splňující směrnice Krajských hygienických stanic. Voda by měla být zhruba na úrovni pitné vody, čirá s čistým a bezpečným dnem. I při plaveckém výcviku může vyučovací jednotka trvat 45 minut. Délka je však ovlivňována jak věkem dětí, tak podmínkami výuky (teplota vody apod.).

Základní organizační jednotkou je družstvo, ve kterém by měli být žáci stejné motorické a psychické úrovně. Děti jsou do družstev rozřazovány podle vztahu k vodě, stupně adaptace na vodní prostředí a úrovně osvojených základních plaveckých dovedností. Stává se, že v průběhu plaveckého výcviku se projeví jedinci, kteří se rychleji adaptují na vodní prostředí, a tak je přeřadíme do odpovídajícího družstva. Netrváme tedy na zásadě, aby družstva byla stabilní a neměnná. Počet žáků ve skupině se může různit, přihlížíme k věku a ke vztahu dětí k vodnímu prostředí. Každému družstvu je přiřazena část vodní plochy podle jejich plavecké výkonnosti. Začátečníci se učí na mělčině, pokročilí mohou mít své cvičební místo na hloubce. Při plavání na kratší vzdálenosti, na šířku bazénu, mohou žáci plavat v řadě, při delších úsecích plavou za sebou v dráhovém označení. Při plavání na délku bazénu by měla začátečnická družstva plavat podél stěn bazénu, ostatní mohou být ve vnitřních dráhách. V jednotlivých družstvech se pracuje kolektivně, avšak přihlížíme k individuálním zvláštnostem jednotlivých žáků. Nelze se však věnovat jednotlivci na úkor celku. Při plavecké výuce stejně jako při jiné výuce by měl instruktor plavání postupovat podle předem vypracovaného plánu s ohledem na jasně dané cíle plaveckého výcviku, na

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

počet vyučovacích jednotek, věk dětí, jejich plaveckou vyspělost a materiální podmínky. K cíli směřují jednotlivé výukové úkoly, které jsou splňovány ve cvičebních jednotkách.^{2,9}

Vyučovací jednotka by měla být složena z následujících částí:

1. Úvodní část

Úvodní část by měla být zahájena nástupem všech účastníků kurzu, kontrolou hygienických požadavků (osprchování před vstupem do vody, plavecké vybavení, úprava vlasů, kontrola řetízků, prstýnků nebo náušnic), zjištěním počtu dětí v jednotlivých skupinách, seznámením žáků s cílem a úkoly hodiny, dynamickým rozcvičením na suchu, protahovacími a uvolňovacími cviky.

2. Průpravná část

V průpravné části by mělo dojít k rozplavání ve vodě. Délka a způsob rozplavání by měl být v souladu s připraveností žáků a náplní výuky. Průprava by měla zahrnovat prvkové plavání (zaměření na plavecké pohyby horních a dolních končetin), měla by to být zejména průpravná cvičení pro hlavní část. Můžeme také zařadit herní činnosti zaměřené na jednotlivé plavecké dovednosti.

3. Hlavní část

V hlavní části by se měly realizovat úkoly směřující ke splnění stanovených cílů. Obsah hlavní části je různorodý. Nejprve by mělo být zopakováno to, co již žáci ovládají nebo co bylo učeno v předchozí vyučovací jednotce a následovat by mělo osvojování nových pohybových dovedností.

4. Závěrečná část

Závěrečná část může obsahovat jak hry s pomůckami, tak bez pomůcek, skoky a pády do vody, lovení předmětů nebo různé skupinové vodní hry.

Samotný konec hodiny by měl být ve znamení nástupu všech družstev, kdy následuje zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení a nástin činnosti při dalším setkání.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994

⁹ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

Důležitou součástí je také evidence docházky a zaznamenání vstupních a výstupních dovedností.¹⁶

3.6.1 Hygienické požadavky

Mezi výchovně vzdělávací cíle plaveckého výcviku, kromě osvojení plaveckých dovedností a plaveckých způsobů, patří také vytváření návyků kulturně společenského chování, mezi které patří dodržování hygienických požadavků. Jedná se o dodržování nařízení stanovených řádem příslušného plaveckého areálu (viz. Příloha č. 4). Ihned na začátku plaveckého výcviku je nutné žáky seznámit s hygienickými požadavky a dohlížet na jejich dodržování.

Snažíme se dbát o to, aby žáci před vstupem do bazénu navštívili WC a bez plavek se ve sprchách umyli mýdlem. Každé dítě by si mělo nosit své vlastní mýdlo nebo sprchový gel.

Dále bychom měli žáky, především děvčata, vést k tomu, aby před plaváním odložily řetízky, náušnice, náramky a prstýnky. Při různých hrách, ale i při samotném plavání, by mohlo dojít k jejich uvolnění a ztrátě, případně i ke zranění.

Po skončení výuky by mělo být dohlédnuto na to, aby se děti opět osprchovaly a byly tak z těla smyty zbytky chlorované vody z bazénu. Děti by neměly být příliš dlouho v teplé sprše. Přejít z teplé sprchy do chladnější haly v areálech bazénů by mohl být příčinou nachlazení. Dbáme také na to, aby si po sprše řádně osušily tělo, a dopomáháme jim s řádným vysušením vlasů. Alespoň 10 minut by měly děti setrvat ve vstupní hale, aby se organismus postupně adaptoval na chladnější prostředí.

Z plaveckého výcviku by měli být vyloučeni jedinci s nachlazením, s otevřenými či hnisajícími ranami, akutními očními nebo ušními chorobami nebo kožními nemocemi.²

¹⁶ ROZTOČIL, T. a STOUKALOVÁ, B. Didaktika plavání aneb skripta nanečisto. 1. vydání. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

3.6.2 Úloha instruktora plavání při plaveckém výcviku

Stejně jako při výuce jiných oborů, tak i v plavání je potřeba, aby znalosti plaveckého pedagoga byly rozsáhlé a na profesionální úrovni. Je potřeba, aby instruktor plavání byl vybaven patřičným odborným a pedagogickým vzděláním. Předpokládá se, že takový člověk je schopen své znalosti a zkušenost aplikovat při vlastní výuce. Kvalitní organizační schopnosti učitel získává až svojí praxí. Také vlastnosti osobnosti pedagoga jsou důležité při jeho projevu a při realizaci samotné výuky.

Instruktor plavání by měl mít osvojené znalosti ze základních vědních oborů jako je fyziologie, psychologie, pedagogika a biomechanika. Důležité je, aby učitel dokázal nabité vědomosti použít v praxi. Je žádoucí, aby plavecký pedagog znal jak techniku jednotlivých plaveckých způsobů, tak i metodiku jejich nácviku. Předpokládá se, že je velmi dobrým plavcem a je schopen předvést správnou plaveckou techniku a projevit akceschopnost při záchraně tonoucího. Instruktor by měl mít promyšlený způsob vedení plavecké výuky a měl by umět děti k činnosti motivovat. Snaží se také o přátelské klima po celý průběh výuky. Tím také přispívá k vytváření kladného vztahu k plavání a také tomu, aby se děti na další hodiny plavání těšily a plavání se tak v budoucnu stalo jejich vyhledávanou činností.²

Povinnosti plaveckého instruktora

Instruktor plavání by měl mít před zahájením výuky nachystané a zkontrolované pomůcky, které bude během plaveckého výcviku využívat. Povinností je také kontrola cvičebního prostoru, než přijdou děti.

Při zahájení plaveckého výcviku je nutné žáky seznámit s hygienickými a bezpečnostními zásadami (viz. Příloha č. 4).

Plavecký výuka probíhá ve družstvech, kdy většinou všichni cvičí dle stejných pokynů svého instruktora. Instruktor by měl respektovat individuální potřeby jednotlivých žáků, avšak nikdy na úkor ostatních. Nesmí dopustit, aby si některý žák cvičil po svém. Plavecký pedagog vede hodinu vždy ze břehu nebo z okraje bazénu. Chce-li něco ukázat ve vodě, tak

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

by žáci měli opustit bazén a vzornou ukázkou svého instruktora sledovat ze břehu. Přítomnost plaveckého pedagoga ve vodě je zdůvodněna při hrách. Instruktor musí mít neustále přehled o všech dětech svého družstva.

V neposlední řadě by měl plavecký pedagog ovládat záchranu tonoucího, umělé dýchání či masáž srdce. Měl by vědět, kde se nachází lékárnička a jaké je spojení na rychlou záchrannou službu.

Plavecký pedagog by si měl vést záznamový list o svém družstvu. Měl by mít vždy udělanou docházku, zaznamenat, co bylo cílem výukové jednotky a jaké úkoly vedoucí k cíli s dětmi plnil (viz. Příloha č.5).

Vše výše uvedené je shrnuto v tzv. Desateru instruktora plavání (viz. Příloha č. 6).^{9,2,17}

3.7 Charakteristika žáka mladšího školního věku

Mladší školní věk je rozdělen do dvou téměř samostatných období, kterými jsou dětství a prepubescence. Do období dětství spadají děti ve věku 6-7 let, kdy vstupují do školy. Období prepubescence neboli pozdní dětství je ohraničeno věkem od 8 do 11 let. Toto období je charakteristické prvními známkami pohlavního dospívání. Celkově je toto vývojové období ovlivněno zahájením školním docházkou. Nástup do školy znamená podstatně velkou změnu v dosud hravém způsobu života. Dítě se dostává do procesu socializace, ve kterém si osvojuje novou roli žáka.

Tělesný vývoj

Spolehlivým ukazatelem zdravotního stavu dítěte je jeho tělesný vývoj. V tomto období se tělesný vývoj vyznačuje rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. U takto starých dětí můžeme sledovat, že se jejich výška zvyšuje o 6 – 8 cm ročně. Během tohoto věku dochází

⁹ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994

¹⁷ Česká unie školního plavání. *Česká unie školního plavání* [online]. 2014 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://www.cusp.cz/desatero-instruktora-plavani>

k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, zvětšují se plíce a jejich vitální kapacita. Přestože jsou stále kloubní spojení velmi měkká a pružná, tak osifikace kostí pokračuje poměrně rychlým tempem. Zakřivení páteře u dětí se již ustaluje.

Mozek, který je hlavním orgánem nervové soustavy má svůj vývoj v podstatě dokončený již před začátkem období mladšího školního věku. Nervové struktury nacházející se v mozkové kůře ještě stále dozrávají, ale i tak nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Nervový systém je po šestém roce života dostatečně zralý pro koordinačně náročnější pohyby. V tomto období se tedy formuje schopnost učit se novým pohybům.

Psychický vývoj

V tomto období dítě nabývá nových vědomostí, rozvíjí se jeho paměť, ale i představivost. Žák se při svém poznávání a myšlení soustředí spíše na jednotlivosti než na souvislosti. V tomto věku je ještě výrazně nízká schopnost vnímat abstraktní pojmy. Perič (2004) říká, že o tomto životním úseku můžeme mluvit jako o období konkrétního neboli reálného nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Až na konci období mladšího školního věku můžeme pozorovat, že se u dětí objevují abstraktní myšlenkové procesy. Dítě zatím chápe pouze takové pojmy, na které si může reálně sáhnout. Pokud budeme žákům říkat například, že musí nyní pořádně trénovat, aby byli dobrými plavci, tak to bude mít pouze minimální účinek. Malé dítě nerozumí termínům jako „jednou“, „v budoucnosti“ nebo „až budeš velký“.

Vlastnosti osobnosti dětí nejsou ještě úplně ustáleny. U takto starých žáků můžeme vidět, že jsou energičtí, impulzivní a velice často a rychle dokáží přecházet z radosti do smutku a naopak. Vůle ještě také není plně vyvinuta, děti nezvládají vykonávat činnost s vědomím dlouhodobého cíle, zvláště pokud musí překonávat nezdary. Každou činnost, kterou dítě provádí tak silně emočně prožívá. Měli bychom mít na paměti, že dítě se dokáže plně koncentrovat krátký časový úsek, poté nastávají chvíle útlumu a roztěkanosti.

Sociální vývoj

V průběhu vývoje dítěte se projevují dvě významná období, kterými jsou vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká jak při vstupu dětí do školy, tak při vstupu do sportovního družstva, klade nároky na zařazení dítěte do kolektivu a podřízení se jeho normám. V kolektivu se dítě vyrovnává s tím, že přestává být středem pozornosti rodičů. Dochází také k přechodu od zábavné herní činnosti k vážné činnosti v podobě učení či tréninku. Dítě tedy prochází obdobím socializace, kdy si získává svoje postavení v kolektivu a ztotožňuje se se svojí rolí v dětské skupině. Dítě se také učí respektovat pravidla

a zákonitosti třídy nebo právě sportovní skupiny. Toto období je mimo jiné charakteristické vytvářením menších skupinek, které mají své utajené vazby a vznikají tak první kamarádské vztahy. Učitelé či trenéři mohou svým vlivem zastínit rodiče, protože se do života dítěte promítají jako formální autority.

Na konci období mladšího školního věku nastupuje fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Může také dojít k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Děti v tomto věku hledají své idoly, které mohou nalézt například mezi svými vrstevníky a ti se pro ně stanou přirozenou autoritou. V tomto období vývoje si školáci osvojují kulturní návyky, prohlubují své zapojení do nových skupin a postupně přebírají stále větší zodpovědnost za svoji činnost.¹³

Pohybový vývoj

Tato věková kategorie je charakteristická vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Dominující je zvýšená schopnost motorické učlivosti. Nové pohyby jsou lehce a rychle zvládnuty na základě nápodoby (tzv. imitačního učení) a jednoduché instrukce, ale mohou mít malou trvalost, pokud s dětmi nebudeme pohyb pravidelně opakovat. Věkové rozmezí od deseti do dvanácti let je dle Periče (2004) považováno za nejpříznivější věk pro motorický

¹³ PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

vývoj, a proto je toho období označováno jako zlatý věk motoriky, který je typický právě rychlým učením se novým pohybům.

Motorické schopnosti jsou již vyvinuty jako základní silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnosti. Již po osmém roce života se podobají struktuře dospělého jedince. Silové schopnosti se rozvíjejí plynule a je doporučován rozvoj síly trupu, velkých svalových skupin a svalů potřebných pro správné držení těla. Rychlostní schopnosti se v tomto věkovém období rozvíjí rychle, a proto je vhodné věnovat pozornost jak rychlosti reakční, tak akční. Bezproblémový rozvoj vytrvalostních schopností je podmíněn konkrétností úkolu. Dle Hájka (2001) můžeme tvrdit, že děti jsou schopny se přizpůsobit větší tělesné zátěži. Obratnostní neboli koordinační schopnosti zastávají mohutný a podle pohlaví téměř nerozlišný vývoj.

Motorické dovednosti ve smyslu osvojování nových pohybových činností by měly být rozvíjeny s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků.^{13,7}

3.8 Plavecký výcvik

V následujících podkapitolách je brán zřetel na ukotvení základního plaveckého výcviku. Podrobněji se budeme zabývat základními plaveckými dovednostmi, jejichž zvládnutí je klíčové pro výuku plaveckým způsobům. Dále se budeme zabývat plaveckými pomůckami, které jsou využívány v hodinách plavání, metodami postupu při výuce plavání a základními pedagogickými zásadami.

3.8.1 Etapy plaveckého výcviku

Etapy plavecké výuky rozdělujeme do tří po sobě jdoucích období. Jednotlivé etapy se vyznačují konkrétními cíli, které jsou pro každou etapu typické. Konkrétní úkoly, které

¹³ PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

⁷ HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.

směřují ke splnění cílů jednotlivých etap jsou předpokladem pro fáze následující. Instruktoři plavání musí pro jednotlivé dílčí úkoly volit vhodné didakticko-metodické prostředky.

Přípravný plavecký výcvik neboli předplavecká výuka je první etapou se kterou se při plavecké výuce setkáváme. Tato etapa je určena především pro děti předškolního věku. Důraz v této fázi je kladen především na adaptaci dětí na vodní prostředí. Je důležité, aby se v této etapě děti adaptovali na prostředí, které jim bylo dosud neznámé. Čím pečlivěji se budeme věnovat tomu, aby se děti na vodní prostředí adaptovaly, tím snazší pro ně pak bude učení se plaveckým pohybům. V prenatálním období jsme se všichni vyvíjeli ve „vodním prostředí“, a proto pokud na tento fakt navážeme již v raném věku dětí, tak si zajistíme lepší předpoklady pro výuku plavání. Měli bychom tedy dosáhnout toho, aby z této fáze odcházely děti plně adaptované na vodní prostředí a přirozeně se ve vodě pohybovaly. Snažíme se docílit toho, aby se děti z pobytu ve vodě radovaly a těšily se na další plavání. Mezi didaktické úkoly tedy patří osvojení základních plaveckých dovedností, avšak bez vazby na konkrétní plavecký způsob.

Druhou etapou při plavecké výuce je základní plavecký výcvik. Hlavním cílem této fáze je naučit žáky plavat. V této etapě bychom se měli setkávat především s dětmi mladšího školního věku, na které je tato práce zacílena.

Závěrečnou fází plavecké výuky je tzv. zdokonalovací etapa. U žáků staršího školního a vyššího věku, kteří vstupují do této etapy, se předpokládá zvládnutí jednoho plaveckého způsobu bez větších problémů. Úkolem pro toto období je zpřesňování již naučených pohybů a osvojování si dalších plaveckých způsobů. Během této etapy by měl být zajištěn i rozvoj kondiční složky tělesné výchovy s důrazem na rozvoj vytrvalostní plavecké výkonnosti. Tato etapa vštěpuje předpoklady pro vyšší stádium vývoje daného pohybového návyku. Výkonnostním požadavkem je splnění kritéria plavce, pro kterého se plavání stalo stálou motorickou vybaveností. Podle Bělkové (1994), ale i podle dalších autorů je za plavce považován ten, kdo uplave vzdálenost 200 metrů bez přerušení a bez známek vyčerpání.²

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

3.8.2 Základní plavecký výcvik

Nejdůležitějším didaktickým úkolem druhé etapy plaveckého výcviku je zvládnutí pohybové struktury alespoň jednoho plaveckého způsobu a základy způsobu dalšího. „Optimálním výkonnostním požadavkem této etapy je docílit, aby začátečníci uplavali bez dopomoci vzdálenost 25 metrů.“ (Bělková, 1994, str. 38) Důležitou otázkou této fáze je volba prvního plaveckého způsobu. Touto problematikou se však budeme zabývat v jedné z dalších kapitol. Nyní se vrátíme k obecnému nácviku plavecké motoriky, kterou můžeme charakterizovat podle Bělkové (1994) jako stálost pohybové struktury a pohybového rytmu sladěného s činností vegetativních orgánů. Jedná se tedy o koordinaci senzomotorických a vegetativních funkcí. Samotná plavecká motorika se odvíjí od úrovně jednotlivých složek koordinace jako je rovnovážná schopnost, prostorová orientace, kinestetická diferenciacce a rytmická schopnost.²

Doba, která je potřebná k dosažení cíle, didaktického úkolu, této etapy je různá podle individuálních předpokladů jedince. Dle rámcového vzdělávacího programu je doporučeno, aby plavecký výcvik probíhal 20 výukových hodin ve dvou po sobě jdoucích ročnících prvního stupně základní školy. Avšak ze zkušeností, které s plaveckou výukou máme, můžeme tvrdit, že většina škol toto časové rozvržení nedodrží. Může tomu být například z finančních důvodů, z veliké vzdálenosti plavecké školy od základní školy nebo se může jednat i o nezájem rodičů žáků. Aby byla plavecká výuka efektivní, tak doporučujeme, aby probíhala kumulovaně, tedy jednou týdně, aby dítě plavalo se školou po dobu 45 minut a alespoň jednou týdně, aby navštívilo bazén mimo výuku. Praxe ukazuje také efektivitu plavecké výuky, když probíhá například v průběhu škol v přírodě, kdy žáci plavou i dvakrát denně.¹⁰

Základní plavecká výuka by neměla být založena pouze na nácviku prvního způsobu plavání, ale měla by obsahovat i jiné pohyby ve vodě zpestřující činnosti. Mezi takové činnosti

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

¹⁰ JEŘÁBEK, Jaroslav a kol. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 3. vydání. Praha: Národní institut pro vzdělávání, 2016.

můžeme řídit pády a skoky do vody, hry pro zdokonalení základních plaveckých dovedností, ale i hry nevyžadující úplnou koncentraci žáků.

Během výuky je jak pro instruktory, tak pro jejich žáky důležitá zpětná vazba neboli hodnocení. Pro plavecké pedagogy je to přínosné v tom, že může pozorovat a následně porovnávat výsledky svých svěřenců. Žákům instruktorovo slovní hodnocení vypoví, jak si během hodiny vedly a na čem bude potřeba ještě pracovat. Hodnocení od pedagoga by mělo být průběžné. Instruktor plavání by měl „vyhmátnout“ hlavní nedostatky, kterých se žák při plavání dopouští. Velice často se jedná o chyby, jejichž náprava vede k odstranění dalších druhořadých chyb.

Instruktor plavání musí mít po dobu výcviku své družstvo neustále na očích a snaží se pozorovat družstvo jako celek, ale i jednotlivce samotné. Měl by dokázat vyhodnotit situaci vhodnou pro sdělení zpětné vazby. Například není vhodné na dítě, které je neplavec vychrlit celou řadu nedostatků a chyb, kterých se dopouští v jeho plaveckých pohybech. Mohlo by to totiž vést k demobilizaci duševních a tělesných sil. I u plavání se řídíme pravidlem, že na jednu chybu se dítěti snažíme říci alespoň dvě pochvaly. Kladné hodnocení je pak hnacím motorem pro žáky. Děti pak neztrácejí chuť k plavání. Vždy se snažíme žáky k plavání motivovat, aby se na hodiny těšily. Na konci plavecké výuky žákům dáváme tzv. mokré vysvědčení s uvedením počtu uplavaných metrů a popřípadě s uvedením dalších naučených dovedností.¹⁴

3.8.3 Základní plavecké dovednosti

Jak říká Čechovská (2008) to, co ve většině případů způsobuje plaveckou nedostatečnost, nejsou ani špatně osvojené plavecké pohyby, ale neschopnost zvládnout výdechy do vody nebo vznášení a splývání ve vodě a další dovednosti, kterým říkáme základní plavecké dovednosti. Rozlišujeme pět základních plaveckých dovedností, mezi které patří:

¹⁴ PUŠ, Jan. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky.

Plavecké dýchání

Důležitou spojitost s dýcháním koordinovaným se záběrovými pohyby paží má nácvik úplného výdechu do vody. Nácvik začínáme jednoduchými cvičeními či hrami a zaměřujeme se na kratší, ale intenzivní vdech a pomalý, plynutý a úplný výdech. Výdech bychom měli vždy spojovat s potopením obličejové části. Vdech je prováděn ústy a výdech nosem a ústy v poměru 1:3. Můžeme zapojit i zrakovou kontrolu, kterou můžeme sehrát ve dvojicích, kdy jeden hádá kolik prstů mu ukazuje kamarád. Vše se samozřejmě děje pod vodní hladinou. Snažíme se také zabránit okamžitému vytírání očí po vynoření a vytřepávání vody z uší. Vodu tak necháváme po obličejí volně stéct. Plavecké dýchání by nemělo být podceňováno, protože pak může působit problémy například při nácviku plaveckého způsobu kraul.

Plavecká poloha

Plavecká poloha je spojena především se splýváním a vznášením ve vodě. Již od počátku plavecké výuky usilujeme o zvládnutí splývavé polohy na prsou i na zádech.

Pády a skoky do vody

Pro nácvik pádů a skoků do vody je třeba dbát na bezpečnost. Vždy si musíme být jisti dostatečnou hloubkou vody a volným prostorem. Za krajně nevhodné považujeme skoky s rozběhem po kluzkém povrchu i skoky s dopadem do stoje na předměty ležící na vodní hladině.

Dovednost orientovat se ve vodě

U této dovednosti se zaměřujeme na zanoření a orientaci pod hladinou. Nejprve se snažíme o otevření očí bez plaveckých brýlí a navázání krátkého zrakového kontaktu s kamarádem. Plavci si mohou zamávat nebo podat ruce. Do orientace pod vodní hladinou patří i vynášení předmětů z přiměřené hloubky, kotouly nebo stoj na rukou.

Rozvoj pocitu vody

Z počátku rozvíjíme pocit vody většinou hrami, jejichž cílem je obtékání vody po dlaních, předloktích, ale i obličejí. Můžeme zde zařadit také aktivity jako je tleskání na rozhraní vodní hladiny, i pod hladinou nebo předvádění pohybů různých zvířátek. Cvičení pomáhají

neplavci rozpoznat, kdy voda více či méně znesnadňuje pohyb, které pohyby umožňují udržet se na vodní hladině a které vedou k pohybu směrem, kterým chceme. Neměli bychom zapomínat na postupné zařazování pohybů záběrových ploch, které budeme vystavovat odporu vody, protože pro pohyb ve vodě se plavec musí umět o vodu opřít v průběhu záběrových pohybů paží a nohou. Všechna cvičení by měla být prováděna bez napětí, s lehkostí, soustředěně, pečlivě a přesně.

Podstatným předpokladem pro nácvik plaveckých způsobů je věnování dostatečného prostoru adaptaci dětí na vodní prostředí a zvládnutí výše uvedených dovedností. Dovednosti nejsou řazeny z hlediska významnosti ani posloupnosti, navzájem se překrývají, navazují na sebe, prolínají se, a vzájemně se v různých úrovních podmiňují. Pokud jsou neplavci rovnou učeni plaveckým pohybům, můžeme u nich ve výsledku shledat řady nedostatků v provedení dílčích pohybů a souhrách, poloze těla a hlavy, ale i dýchání. Dochází k tomu z důvodu, že základní plavecké dovednosti se v plaveckých způsobech uplatňují ve ztížených či modifikovaných podobách. Fixace chybných provedení plaveckých způsobů je z hlediska plavání pohybově neekonomická a ze zdravotního hlediska nevhodná.^{5,20}

3.8.4 Plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky jsou nezbytnou součástí plavecké výuky. Měly by nám napomáhat a usnadňovat proces učení. Nezřídka kdy pomáhají dítěti překonávat psychické zábrany a vytváří pro dítě pocit bezpečí. Po zvládnutí prvních plaveckých pohybů nám mohou plavecké pomůcky pomoci i ke zlepšení techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Význam plaveckých pomůcek v základní plavecké výuce vidíme především v podpoře plavecké polohy, ale i v koncentraci na plnění pohybového úkolu. Vhodné použití pomůcek také usnadňuje nácvik záběrových pohybů.

⁵ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

²⁰ POKORNÁ, Jitka. Základní plavecké dovednosti. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2016, 2016(5).

Plavecké pomůcky se neustále vyvíjejí a zdokonalují, v současné době se jejich nabídka značně rozšířila. Zásahu o pestrost nabídky různých pomůcek má, dle Puše (2008), pan Miroslav Matuška, který je hlavním výrobcem a dodavatelem pomůcek do většiny plaveckých škol.

Jak říká Pokorná (2008), zařazení pomůcek, stejně jako her, není v plavecké výuce cílem, ale prostředkem k dosažení cíle. Využití pomůcek by nemělo být samoúčelné, ale mělo by dominovat plnění určitého pohybového úkolu.¹¹

Plavecké pomůcky dle Puše (2008) můžeme podle způsobu jejich využití dělit do následujících skupin¹⁴:

Pomůcky sloužící k nadlehčení

Úkolem těchto pomůcek je odstranění strachu z vody a hloubky. Napomáhají udržet správnou polohu těla. Jako příklad pomůcek sloužících k nadlehčení můžeme uvést nadlehčovací pásy, kroužky, desky různých tvarů a velikostí, hranoly, žížaly, žíněnky, piškoty apod.

Pomůcky sloužící k doplnění výuky

Tyto pomůcky napomáhají k rychlejšímu zvládnutí nacvičovaného pohybu. Jejich úkolem je napomáhat v odstranění chyb, kterých se plavec dopouští a doplňování metodiky jednotlivých plaveckých způsobů. Pro příklad můžeme jmenovat různé předměty na lovení, ploutve, tyče, míčky, obruče apod.

Pomůcky sloužící ke zpestření výuky

Toto jsou především takové pomůcky, které oživují průběh výukových hodin a zvyšují aktivitu dětí. Pro příklad uvedeme skluzavky, prolézačky, barevné květy, míče, branky apod.

¹¹ KUNST, T., LEHOČKÝ, J., ČECHOVSKÁ, I. Role pomůcek v plavecké výuce. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: UK FTVS, 2008. s. 51-53. ISBN 978-80-86317-58-8.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky

Většina pomůcek v plaveckých školách je variabilní a záleží na fantazii instruktora plavání, jak s nimi v průběhu svých hodin naloží.¹¹

3.8.5 Hry

Neměnnou skutečností je fakt, že děti své první životní zkušenosti získávají ze hry. I proto se snáze seznámí s vodním prostředím a adaptují se na něj pomocí různých herních prvků. Herní prvky, ale i hry samotné musí být vždy přizpůsobeny věku dětí. Jiné hry jsou vhodné pro začínající plavce a jiné pro plavce již zkušené. Jednou z nejdůležitějších vlastností her je fakt, že mají silný motivační účinek. Jako hru tedy pojmáme širokou škálu činností a prvků herního charakteru. Hry rozvíjí pozitivní charakterové vlastnosti a učí děti dodržovat pravidla. Kromě dalších činitelů plavecké výuky mají také zásluhu na pozitivním vztahu dětí k vyučovacím hodinám plavání. Hra by měla dítě plně zaujmout a být schopna zatlačit do pozadí podráždění vzniklé v důsledku nepříjemně pocíťovaných projevů vodního prostředí.

Hra je tedy významným prostředkem pro seznámení dětí s vodou, avšak je třeba si uvědomit, že neplní funkci plaveckého výcviku, ale je jen zpestřením během výuky a její úloha je pouze pomocná. Hry tedy nelze přeceňovat a zařazovat je na úkor učení se vlastní plavecké lokomoci.

Hry můžeme dle Puše (2008) dělit do těchto základních skupin:

Hry pro seznámení s vodou

Cílem těchto her je naučit žáka potopit hlavu. Současně bychom měli děti vést k tomu, aby se potápěly s otevřenými očima a snažit se je odnaučit návyk otírat si ihned po vynoření oči. Do těchto her můžeme řadit různé honičky, hry, které děti znají i na souši, ale i hry vytvořené pro vodní prostředí. Jako příklad těchto her můžeme uvést napodobování pohybu zvířátek (had, čáp, poskakující vrabčák, žabka, kačenky, husy, vodník apod.) nebo napodobování různých činností jako mytí obličeje, sprchování, máchání prádla, plácáná, kosení obilí nebo pumpy.

¹¹ KUNST, T., LEHOCKÝ, J., ČECHOVSKÁ, I. Role pomůcek v plavecké výuce. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: UK FTVS, 2008. s. 51-53. ISBN 978-80-86317-58-8.

Hry pro dýchání

Cíl, ke kterému tyto hry směřují, se týká plaveckého dýchání. Klademe důraz na rytmické dýchání, krátký intenzivní nádech nad hladinou a výdech ústy i nosem pod vodní hladinou. Výdech by měl být dlouhý a úplný. Mezi tento typ her řadíme foukání horké polévky, unikající dušičky vodníka, zahánění plovoucích hraček, výdechy do vody, pumpy s výdechem do vody apod.

Hry pro splývání

Cílovou dovedností této skupiny her je odpoutat se od pevné podložky a položit se do vodorovné polohy na prsou nebo na zádech. První pokusy dětí mohou být s dopomocí. Cílem je samostatné splývání odrazem ode dna nebo od stěny bazénu. Nesmíme zapomenout učit děti návratu do původní vertikální polohy. Mezi splývací hry patří především napodobivá cvičení. Děti mohou napodobovat hříbek, medúzu, hvězdicu, válení sudů u stěny, rybičky ve trojicích nebo delfíni skoky.

Hry pro orientaci ve vodě

Do této skupiny můžeme zařadit seskoky a různé druhy skoků a pádů do vody, jako například seskok do vody ze sedu, ze dřepu, z podřepu, skoky do dálky, proskočení obručí, skoky s různými polohami paží nebo klasický kufr.

Hry by měly být zařazovány do jednotlivých výukových lekcí. Výběr provádíme na základě potřeby tak, aby byly v souladu s věkem dětí, cíli dané výukové jednotky a ohledem na podmínky, které máme. Důležitou zásadou při hraní her je dbát na bezpečnost.¹⁴

3.8.6 Metody výuky plavání

V praxi se můžeme setkat se třemi metodami, které instruktoři plavání využívají ve svých hodinách, mluvíme o metodě analyticko-syntetické, komplexní a smíšené.

¹⁴ PUŠ, Jan. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky.

Nejpoužívanější metodou při plavecké výuce je **metoda analyticko-syntetická**. Tato metoda je založena na analýze, tedy rozkladu, a následné syntéze, tedy složení. V plavání to znamená to, že celkový plavecký pohyb nejprve rozdělíme na pohyb horních končetin, dolních končetin, určíme správnou polohu těla a plavecké dýchání. Jednotlivé prvky pohybu se nacvičují odděleně. Je faktem, že nácvik jednotlivých pohybů může probíhat zcela bez problémů a následné spojení všech prvků plaveckého pohybu pak činí plavci z počátku potíže. Je proto důležité, co nejdříve a v různých kombinacích jednotlivé prvky spojovat a tím plavci pomoci vytvořit celkovou představu o plaveckém pohybu cvičeného plaveckého způsobu.

Další metodou, se kterou se můžeme setkat, je **metoda komplexní**. Je to metoda, která je opakem metody analytické. Po prvotním seznámení s vodou a vytvoření základní představy o prováděném pohybu se neplavec pokouší o vlastní plavání, ale nedbá na spojení plaveckých pohybů se správným dýcháním a dokonalou polohou těla. Tato vyučovací metoda je při plaveckém výcviku nejméně rozšířená, protože dokáže být účinnou pouze u primitivních pohybů.

Smíšená metoda je kombinována s metodou analyticko-syntetickou. Podstata této metody tkví v osvojování celého plaveckého způsobu, avšak při současném procvičování jednotlivých prvků a jejich kombinací. Stejně jako u předchozích metod i u této předpokládáme dokonalé seznámení s vodou. Tato metoda je dle Puše (2008) nejvhodnější pro žáky při plaveckém výcviku v plaveckých školách.^{8,14}

3.8.7 Uplatnění didaktických zásad při výuce plavání

Didaktické zásady jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu. Původně byly didaktické zásady představeny ve Velké didaktice, díle Jana

⁸ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky.

Amose Komenského, kde jich bylo uvedeno 29. Zásady prošly dlouhým vývojem a odráží se v nich leta empirických poznatků a zkušenostní učitelů.

Výuka plavání, především ve své základní etapě, je pedagogickým procesem, při kterém je nutno dodržovat důležité pedagogické zásady mezi které patří zásada systematičnosti, postupnosti, přiměřenosti, aktivity žáků, názornosti, kolektivnosti a individuálního přístupu a trvalosti.

Jednou z didaktických zásad, se kterou se při plavecké výuce setkáváme, je **zásada systematičnosti**. Pokud chceme, abychom úspěšně naplnili zadané cíle výuky je třeba se žáky pracovat systematicky. Není dobré nahodile přecházet od jedné vyučovací jednotky k druhé a skákat z tématu na téma. Poté co rozdělíme žáky do družstev, tak je žádoucí, aby si každý instruktor pro své družstvo stanovil konkrétní cíle, kterých chce se skupinou dosáhnout a úkoly, které vedou k dosažení cílů. Je potřeba, aby měl také ujasněno, jaké vyučovací metody a prostředky bude ve výuce používat. V neposlední řadě je dobré své plány časově rozvrhnout. Jedná se o jakýsi osobní výukový plán.

Velký význam v základní etapě plavání má **zásada postupnosti**. Postupnost realizujeme tak, že postupujeme od lehčích prvků k těm těžším. Na tomto principu je například postavený analyticko-syntetický postup výuky, kdy se žáci učí nejprve jednoduchým dílčím pohybům, které pak skládají v pohyby složitější. U této zásady je třeba si uvědomit, že pohyb ve vodě není jen záležitostí motorickou, ale i psychickou. Pokud dítěti chybí potřebná adaptace na vodní prostředí, pak může být jeho snaha o zvládnutí prvních plaveckých pohybů neúspěšná.

Instruktor plavání by měl pro žáky vybírat taková cvičení, která jsou děti schopna provést a zvládnout. O tomto hovoří **zásada přiměřenosti**. Cvičení musí být pro děti vybírána s ohledem na věk, zdravotní stav, rozvoj pohybových schopností, tělesnou otužilost a plaveckou zdatnost. Měla by být tedy přiměřená. Následky, kdybychom děti nutili do nepřiměřených cviků, by mohly být veliké. Aktuální stav dítěte by se mohl rovnat stavu Tohle já nezvládnou!. Podobná situace by mohla nastat, když bychom nechali dítě jednoduchý cvik opakovat zbytečně dlouho.

Další zásadou je **zásada aktivity žáků**. Úspěšnost výuky je podle Puše (2008) přímo úměrná aktivitě dětí. Aktivita je podmíněna zájmem o učení. Pokud neplavci získají opravdový

zájem o to naučit se plavat, je pak tato snaha mobilizátorem jejich aktivity. V předplavecké etapě bývá překážkou strach z vody, který odpoutává pozornost dětí. Proto je kladen tak velký důraz na adaptaci dětí ve vodním prostředí, která předchází vlastnímu výcviku. Také pokud dlouho procvičujeme nějakou dovednost, tak aktivita a zájem dětí o učení klesá. Je proto dobré střídat činnosti vyžadující úplnou koncentraci dětí s prvky herními, odpočinkovými nebo zábavnými.

Neméně důležitou zásadou je **zásada názornosti**. Předpokladem správného nacvičení pohybu je vytvoření správné představy. První ukázka pohybu musí být jednoznačně perfektní. Žákům ukazujeme chyby pouze tehdy, kdy si chybu v prováděném pohybu neuvědomují. Představení pohybu by mělo vycházet z celku a zužovat se na detail. Slovní doprovod by měl být stručný a výstižný. Nacvičovaný pohyb může předvést učitel, ale i některé z dětí, které už pohyb dokonale ovládá. V dnešní době plné technologií můžeme využít kameru, kdy zachytíme pohyb dítěte a dítě tak může vidět, co udělalo správně a na čem je ještě potřeba zapracovat.

Také **zásadu kolektivnosti a individuálního přístupu** bychom měli uplatňovat při výuce základního plavání. Kolektivnost předpokládá přibližně stejnou úroveň plavání všech žáků ve skupině, a proto v případě potřeby využíváme zásady individuálního přístupu, kdy k dítěti, které má z nějakého důvodu problém, přistupujeme individuálně. Musíme však myslet na dodržení bezpečnosti a zaměstnanost ostatních dětí.

Své postavení mezi didaktickými zásadami má zásada **trvalého osvojení**. Měli bychom myslet na to, že ne všechny děti si při základní plavecké výuce osvojí a upevní technicky správný pohyb ve vodě. Dbáme především na to, aby si děti trvale osvojily kladný vztah k vodnímu prostředí a jistotu ve vodě.^{14,8,15}

¹⁴ PUŠ, Jan. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky.

⁸ HOCH, Miloslav. Plavání. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

¹⁵ TALPA, Jaroslav. Sportovní příprava VII. – PLAVÁNÍ. Plavecký výcvik žáků ZŠ. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1990.

3.9 Výuka plaveckých způsobů

Na začátek této kapitoly považujeme za důležité ujasnění rozdílu mezi pojmy plavecký styl a plavecký způsob, protože většina populace považuje slova styl a způsob za to samé. Plavecký styl je individuální zvládnutí techniky každým jedincem. Individuální předpoklady plavce se projevují právě v plaveckém stylu. Plavecký způsob je pravidly vymezený pohyb člověka ve vodě. Jedná se o závodní disciplíny, tedy o kraul, znak, prsa a motýlek.

Na otázku, jakým plaveckým způsobem začít při plavecké výuce, neexistuje jednoznačná odpověď. Volba prvního plaveckého způsobu záleží na instruktorovi plavání a je opodstatněná jak jeho odbornými znalostmi, tak zkušenostmi s výukou plavání. Každý výběr plaveckého způsobu přináší své výhody a nevýhody. Ani autoři mnoha publikací se neshodují v tom, jakým plaveckým způsobem by měla plavecká výuka začít. Pédroletti (2007) říká, že prsa by měli být zařazeny do plavecké výuky jako první, protože záběr nohou je lehce zvládnutelný a umožňuje tak snadný pohyb po vodní hladině. Dále jako výhodu tohoto plaveckého způsobu uvádí, že lze celou dobu pohybu ve vodě udržet otvory dýchacích cest nad vodou. Zároveň ve své publikace zmiňuje fakt, že výuka plavání by nikdy neměla vést k vytvoření nesprávných a nebezpečných návyků. Z vlastních zkušeností můžeme tvrdit, že právě plavání prsou s hlavou nad vodní hladinou vede k tvorbě špatných návyků a následně se tento zvyk velice těžce odbourává. Navíc při takovém plavání dochází k nadměrnému zatěžování šíjového svalstva a krční páteře, tudíž takové plavání našemu zdraví spíše uškodí, než pomůže.¹²

Plavecký způsob kraul je základním plaveckým způsobem ve sportovním plavání a v dalších plaveckých sportech. Mezi jeho výhody patří jednoduchá pohybová struktura. Jako první plavecký způsob u dětí ho doporučuje Bank (1991). Náročnost kraulu spočívá v tom, že žáci musí zvládnout souhru střídavého pohybu rukou a správného dýchání.

Plavecký způsob znak je dle Banka (1991) přirozeným a koordinačně nenáročným způsobem. Jeho výhodou stejně jako mnoho dalších autorů spatřuje ve snadném dýchání a považuje ho za nejvhodnější způsob pro malé děti. Problémem tohoto způsobu je však

¹² PEDROLETTI, Michel. Od šplouchání k plavání. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-205-8.

správné zvládnutí splývavé polohy. Na zádech děti často pociťují strach či nejistotu, ale tyto pocity se snažíme vždy co nejrychleji odstranit a budovat v žácích pocit jistoty ve vodním prostředí.

Nejdůležitějším rozhodujícím faktorem při výběru prvního způsobu by měly být individuální předpoklady svěřených žáků. Ohlížíme se také na věk a materiální podmínky.¹

Jelikož v rámci základní plavecké výuky vyučujeme žáky plavecký způsob znak a kraul, tak se s oběma blíže seznámíme v následujících podkapitolách. Prsa z důvodu velké technické náročnosti do základního výcviku nezařazujeme. Většina žáků mladšího školního věku nezvládá hlavně pohyb dolních končetin, protože mentální vyzrálost těchto dětí ještě není na takové úrovni, aby byly schopny sebekontroly. Jedním z dalších důvodů, proč prsa zařazujeme až do zdokonalovací plavecké etapy je fakt, že pohyb tohoto plaveckého způsobu jde proti fyziologické stavbě kolenního kloubu.

3.9.1 Plavecký způsob Znak

V průběhu plaveckého vývoje se vystřídala řada variant technik plaveckého způsobu znak. Současná technika, kterou můžeme vidět na plaveckých závodech vychází z plaveckého způsobu kraul. Stejně jako u kraulu jsou záběry horních končetin hlavní hnací silou. Nesmíme však úplně opomíjet význam pohybu dolních končetin, které udržují optimální polohu těla, ale mají u znaku vliv i na celkovou rychlost plavání. Při znaku připadá na jeden záběrový cyklus horních končetin šest záběrů nohama, stejně jako je tomu při kraulu.^{12,5}

Technika plaveckého způsobu znak

Při znaku bychom měli zaujmout vodorovnou polohu těla, mít podsazenou pánev, ramena u hlavy a boky jen o něco níž. Hlava plavce je správně mírně přitažena bradou k hrudníku.

¹ BANK, Ladislav. *Plavecký výcvik*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1991.

¹² PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-205-8.

⁵ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

Úhel, který je mezi tělem a hladinou se pohybuje v rozmezí 5 – 10 stupňů s zřetelem na intenzitu plavání. Ke značným výkyvům těla kolem podélné osy dochází při záběru horních končetin. Snaha o prodloužení fáze záběru a maximální uvolnění při přenosu ovlivňuje pohyb v ramenní ose.

Hnací záběry dolních končetin jsou podobné jako u kraulu. Záběr nohou správnou technikou směrem nahoru je z hlediska hnací síly účinnější. Nemůžeme však tolerovat vykopávání chodidel nad hladinu. Voda v místě kopů nohou pouze vaří na základě pohybu hlezenního kloubu. Na pohyb pánve má vliv rotace ramen kolem podélné osy. Nohy jsou pak mírně sešikmené. Úkolem dolních končetin je vyrovnávat účinky nesymetrické činnosti paží, ale zároveň jejich nesprávná technika kopů je pro pohyblivost směrem dopředu vysoce brzdicí.

Hlavní hnací silou jsou záběry paží. Podobně jako u plaveckého způsobu kraul můžeme mluvit o střídavém pohybu probíhajícím po uzavřené křivce. Fáze záběrová probíhá pod hladinou a fáze přenosu nad hladinou. Záběrovou fázi začínáme zasunutím natažené paže do hloubky 10 – 15 cm v šíři ramen. Malíkovou hranou zasouváme dlaň do vody a vedeme záběr dlaní podél těla pod vodou. Pozvolným pohybem paže ohýbáme v lokti pod úhlem 90 – 120 stupňů. K záběru se rameny vytáčíme do strany paže, která provádí záběr. Na konci záběrové fáze se paže postupně napíná a její pohyb končí na úrovni stehna, kdy ruka směřuje dlaní ke dnu. Fáze přenosu je zahájena uvolněným vytažením paže z vody, obvykle malíkovou hranou. Paže přenášíme ve stavu, kdy záběrové svalstvo odpočívá, ale paže je napnutá. Pohyby paží při znaku probíhají proti sobě, ale nedobíhají se jako tomu má být u kraulu.

Jak říká Talpa (1990) dýchání u znaku je ze všech plaveckých způsobů nejsnazší. Toto je také jeden z důvodů, proč doporučujeme při plaveckém výcviku začínat plaveckým způsobem znak. Vdech i výdech je prováděn nad hladinou, přesto však je rytmické dýchání koordinované z pohybu končetin základním požadavkem pro správnou techniku tohoto plaveckého způsobu. V okamžiku, kdy je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení, tzn. před a po ukončení záběru, provádíme nádech. Vydechujeme při záběru jedné z paží.

Výdechy ústy i nosem s mírným přitažením brady k hrudníku zabraňujeme přelévání vody přes obličej a zatékání do nosu.^{5,15}

Metodika nácviku plaveckého způsobu znak

Základem každého nácviku je představa, která slouží učícímu jako vzor, jehož by měl chtít dosáhnout. Důležitý je také popis plaveckého způsobu, který by měl být stručný a výstižný. Poté by mělo následovat přenesení představy do vlastního pohybu pomocí nervosvalové koordinace. Přenesení představy do pohybu koriguje instruktor plavání. Žák by si měl uvědomovat prostorový i časový průběh pohybu. Veškerý nácvik by pak měl probíhat v poloze, ve které se plave.

Nácvik polohy těla

Základem je nacvičení splývavých poloh na zádech, jejich změny a rotace kolem podélné osy (válení sudů). Splývavá poloha na zádech se učí nejprve odrazem od stěny bazénu a následně odrazem ode dna. Splývání můžeme učit s dopomocí plavecké desky, kterou si učící dává na hrudník, pod hlavu nebo do vzpažení. Je důležité dodržovat vytvoření polohy těla, aby byla pevným základem nacvičovaného způsobu plavání.

Mezi nejčastější chyby patří, když tělo nezaujímá splývavou polohu na zádech, trup není zpevněný a plavec má vysazené boky. Další chybou, co se týče plavecké polohy může být větší předklon hlavy. Pro nápravu výše uvedených chyb doporučujeme docvičení správné splývavé polohy pomocí odrazů do splývavé polohy s důrazem na klidné provedení pohybu s výdrží. Při nácviku, ale i docvičení můžeme používat nejrůznější plavecké pomůcky.

Nácvik pohybu dolních končetin

Nácvik pohybu dolních končetin provádíme pohybem nohou v sedu na zvýšené ploše na kraji bazénu. Jak při nácviku pohybu dolních končetin u znaku, tak i u kraulu ujasníme

⁵ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání. 2.*, upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

¹⁵ TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. - plavání: plavecký výcvik žáků ZŠ*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1990.

cvičícím práci hlezenního kloubu. Neplavec by měl zrakem kontrolovat průběh pohybu. Celá končetina by měla být natažená s uvolněním hlezenního kloubu s maximálním rozsahem ohnutí. Dále znakové nohy nacvičujeme v lehu na břicho například na startovním bloku. Pokud máme k dispozici mělčinu, můžeme pohyby nohou cvičit ve vzporu ležmo, kdy má nácvik větší hodnotu, protože neplavec se navíc seznamuje s odporem vody. Cvičící je v poloze zády ke dnu opřen rukama o dno a nohy volně splývají po hladině. V následující fázi znakové nohy cvičíme s deskou u boků, na hrudníku, pod hlavou a ve vzpažení. Pokud cvičící již zvládají pohyb nohou, tak je můžeme plavat s různou intenzitou a postupně prodlužovat plavané vzdálenosti.

Mezi chyby, které často spatřujeme při plaveckém výcviku patří provádění záběrů, které připomínají spíše šlapání vody. Objevuje se také krčení nohou, kdy kolena jsou nad vodní hladinou. Můžeme se také setkat s nedostatečným svalovým úsilím, kdy plavci nohy klesají ke dnu. Plavající může také trápit neschopnost pohybu vpřed, která je způsobená neuvolněným pohybem v kotnicích. K odstranění chyb doporučujeme návrat k nácviku pohybů na suchu, kde zdůrazníme techniku záběrových pohybů. Při nácviku ve vodě používáme plavecké pomůcky, které pomohou nácvik zefektivnit.

Nácvik pohybu horních končetin

Důležitou fází nácviku je opět nácvik pohybu na souši nebo na mělčině. Znakové paže opět nacvičujeme nejprve s plaveckou pomůckou, kterou může být zprvu plavecká deska. Plaveckou desku si cvičící dají na břicho a vždy se jednou rukou drží desky a druhou provádějí záběrový pohyb. Dále se můžeme přesunout k použití malých plaveckých desek. Paže s deskou je ve vzpažení, druhá provádí záběr, v držení desky se paže pravidelně střídají. Dále můžeme cvičit předchozí cvičení bez plavecké desky, kdy se paže zcela dobíhají ve vzpažení. V konečné fázi můžeme plavecký pohyb paží cvičit umístěním piškotu mezi kolena a při znaku tak zabírají pouze ruce.

Nedokonalé pohyby paží mohou narušovat splývavou polohu, která pak znemožňuje efektivní pohyby paží. Nejčastěji se setkáváme s následujícími chybami: paže je při zasunutí do vody pokrčená a daleko od podélné osy, ruka se do vody nezasouvá, ale padá a rychle „strhává“ vodu, záběr je veden příliš pokrčenou paží, přenos je prováděn neuvolněnou nebo

pokrčenou paží nebo se paže dobíhají v připažení. Při korekci pohybů paží užíváme opět „dobíhání paží“, kdy jedna paže je ve vzpažení a druhá ruka sejí po přenosu při zasunutí do vody dotkne. Dalším efektivním cvičením může být kontrola dokončení záběrového pohybu dotykem stehna palcem souhlasné paže. Při nižším rozsahu pohyblivosti ramenních kloubů doporučujeme cvičení na zvýšení jejich flexibility.

Nácvik dýchání

Dýchání by mělo být cvičeno a upevňováno v rámci nácviku základních plaveckých dovedností. Dýchání u znaku je snazší oproti dýchání u jiných plaveckých způsobů.

Po zvládnutí výše uvedených dovedností se přechází k nácviku souhry. Znak je relativně nejsnazší, protože u něj odpadají obtíže s výdechem vody. Pokud bychom cvičili pouze „znakové dýchání“ nedošlo by k úplnému seznámení s vodou co se týče plaveckého dýchání. Tento nedostatek tedy nelze přehlížet, protože se současně, alespoň částečně cvičí i některý způsob na prsou.^{9,5}

3.9.2 Plavecký způsob Kraul

Čechovská (2008) říká, že plavecké výkony ukazují, že v současné době kraul představuje nejefektivnější plaveckou techniku. Pro svoji efektivitu je tedy využívám i v jiných sportech, jejichž součástí je plavání.

Kraul si prošel dlouhým vývojem techniky, kdy trenéři, cvičitelé a jejich svěřenci hledali a stále hledají optimální techniku. Hlavní hnací silou představují záběrové pohyby paží, zatímco hlavním úkolem dolních končetin je stabilizace a rovnováha. Nejčastěji můžeme vidět plavání tzv. šesti úderovým kraulem, kdy na jeden záběrový cyklus rukou připadá šest kopů nohama.

⁹ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

⁵ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

Technika plaveckého způsobu kraul

Při kraulu by měl být plavec v takové splývavé poloze, aby jeho odpor při pohybu vpřed byl co nejmenší. Na hladině leží v mírně šikmé poloze, kdy ramena a horní část zad jsou částečně nad hladinou. Hlava je během většiny pohybového cyklu obličejovou částí ponořena ve vodě.

Pohyby dolních končetin můžeme charakterizovat jako střídavé vlnivé kmitání, kdy špičky chodidel jsou natažené a směřují k sobě. Pohyb vychází z kyčelního kloubu a v hlezenním kloubu je pohyb prováděn v maximálním rozsahu. Vyšší svalové úsilí probíhá při pohybu dolů. Záběrové pohyby dolních končetin plní především funkci stabilizační a vyrovnávací.

Na tvorbě rozhodující hnací síly se podílejí pohyby horních končetin. Paže provádějí střídavý pohyb po uzavřené křivce. Přenášejí se uvolněně, převážně v pokrčení před vzduchem. Do vody se horní končetina zanořuje v pořadí ruka, předloktí, loket a rameno. Paži zasouvají plavci do vodní hladiny uvolněnou směrem dopředu. Po zasunutí dochází k začátku záběru. Pohyb pokračuje směrem dolů a vzad. Nejprve se paže ohýbá v loketním kloubu a v druhé polovině záběru se opět natahuje. Dráha ruky může připomínat esovitou křivku. Záběrová fáze končí, když ruka dosáhne úplného natažení vedle stehna. Pohyb pravé a levé paže je takový, že se mírně dobíhají do předpažení.

Plavecké dýchání je složeno z rychlého a intenzivního vdechu a úplného postupného výdechu ústy i nosem. Rytmus dýchání je u kraulu individuální. Vdech je prováděn otočením hlavy k rameni ve chvíli, kdy paže na stejné straně záběr dokončila a druhá paže ještě záběr nezačala.

Metodika nácviku plaveckého způsobu kraul

Nácvik polohy těla

Prvním krokem, který musí žáci zvládnout je splývavá poloha na prsou. Cvičíme splývavé polohy na prsou jako jsou hvězdice, téčko nebo šipka. Postupně stěžujeme pomocí odrazů ode dna nebo od stěny bazénu. Současně nacvičujeme i splývavou polohu na zádech, ale i na boku. Odrazy do splývání můžeme spojit s pomocí plavecké desky.

Nácvik pohybu dolních končetin

Pohyby dolních končetin opět nacvičujeme nejprve na suchu. Nejlépe v lehu na břicho na vyvýšeném místě, kterým může být například startovní blok. Žáci střídavě kmitají nohama a vedeme je k uvědomění, že pohyb vychází z kyčlí a že kolenní kloub není v pohybu aktivní. Nácvik postupně přesouváme vody. Žáci pokračují nácvikem záběrů v závěsu u stěny. Dohlížíme na to, aby voda nestříkala, ale pouze se vířila. Dále pokračujeme odrazy do splývání se záběrovými pohyby dolních končetin, avšak pouze na krátkou vzdálenost s využitím plavecké desky. Kraulové nohy procvičujeme i s plaveckým dýcháním, kdy vdech je proveden při záklonu hlavy. Postupně prodlužujeme vzdálenosti plavané pomocí kraulových nohou. Tento pohyb můžeme různě modifikovat, například použitím plavecké desky nebo bez ní, přidáváme různé pohyby paží a můžeme také plavat různou intenzitou. Nejčastější chybou při pohybu nohou je krčení v kolenou a provádění pohybu jako při jízdě na kole. S takovými plavci se vracíme na souš, kde opakovaně vysvětlujeme základní pravidla pohybu.

Nácvik pohybu horních končetin

Pokud je to možné, tak nejprve žákům ukážeme názornou ukázkou, kdy upozorníme na klíčové momenty pohybového cyklu. Pohyb horních končetin nejprve nacvičujeme na suchu nebo na mělčině, kdy děti individuálně kontrolujeme. Následně můžeme přidat pohyb za chůze s ponořenou obličejovou částí. Záběry poté zkusíme ve splývavé poloze při nadlehčení dolních končetin pomocí například piškotů. Nejprve zkusíme plavání na kratší vzdálenost. Mezi nejčastější chyby patří zasouvání pokrčenou paží daleko od podélné osy plavce. Chyby v technice horních končetin mohou také pramenit z malého rozsahu pohyblivosti v ramenních kloubech, pak se tedy zaměřujeme na kompenzační cvičení zvyšující pohyblivost v těchto kloubech.

Nácvik dýchání

Dýchání začínáme nácvikem výdechu pod hladinu v předklonu a vdechu stranou. Můžeme pokračovat dýcháním se záběrem jedné paže v předklonu, kdy stojíme bokem u okraje bazénu, kdy jedna paže je opřena o okraj bazénu a druhá provádí záběr s vdechem a výdechem. Následně trénujeme kraul s využitím plavecké desky, kdy deska je držena vždy

jen jednou rukou, při zasunutí ruky se držení mění. Postupně tedy zařazujeme dýchání na jednu stranu do souhry na krátkou vzdálenost.

4 HYPOTÉZY

Následující hypotézy byly vytvořeny s ohledem na praktické zkušenosti autorky v roli instruktorky plavání a jejího studia odborné literatury.

H1: Předpokládám, že test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností na úrovni pokročilý začátečník na počátku plaveckého výcviku splní 60 % žáků.

H2: Předpokládám, že na počátku plaveckého výcviku 40 % žáků zvládne základní plaveckou dovednost potopení hlavy s výdrží.

H3: Předpokládám, že pouze 20 % dětí zvládne na konci plaveckého výcviku vznášení ve vodě neboli floating, který patří mezi sebezáchranné prvky.

H4: Předpokládám, že 100 % žáků na konci plaveckého výcviku zvládne uplavat 25 metrů bez pomůcky.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Metody a postup práce

Do výzkumu této práce bylo zařazeno 27 žáků třetích tříd prvního stupně základní školy. Tyto žáky autorka práce učila při plaveckém výcviku, který probíhal v rámci povinné tělesné výchovy. Výuka probíhala v Plavecké škole Brandýs nad Labem při Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Žáci byli testováni od února do prosince roku 2016.

Postup práce

1. Studium odborné literatury.
2. Stanovení metodologie vlastního výzkumu (cíle, dílčí cíle, problémové otázky, hypotézy).
3. Organizační zabezpečení výzkumu v Plavecké škole v Brandýse nad Labem, kde budou sledováni probandi stejné věkové skupiny a podobné plavecké úrovně.
4. Příprava vstupního testu plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností.
5. Změření žáků, vyhodnocení výsledků.
6. Vypracování dvaceti výukových lekcí plavání pro sledované žáky.
7. Výstupní testování plavecké úrovně žáků z hlediska základních plaveckých dovedností.
8. Vyhodnocení konečných výsledků.
9. Návrh školního vzdělávacího programu pro plavání na 1. stupni základní školy.
10. Zodpovězení výzkumných otázek a ověření stanovených hypotéz.
11. Formulace závěrů práce.

5.1.1 Organizace výzkumu

Po ujasnění cílů práce jsem se obrátila na vedení Plavecké školy v Brandýse nad Labem, zda mohu vyučovat vybrané skupiny žáků během jejich dopolední výuky, kterou měli v rámci

povinné tělesné výchovy. Od února do prosince roku 2016 jsem učila družstva poloplavců, tedy družstva, ve kterých byli žáci podobné plavecké úrovně a zároveň žáci, kteří již měli na základní úrovni osvojené některé ze základních plaveckých dovedností. Děti jsem vždy na začátku výcviku změřila pomocí testu plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností od Čechovské a Milera, 2008 (viz. příloha č. 7). Následně jsem pro ně sestavila dvacetihodinový výukový plán, který jsem vždy upravila pro danou skupinu. V této práci je uveden plán, který jsem zrealizovala se všemi skupinami, avšak vždy s ohledem na individuální potřeby žáků. Během lekcí jsem si vedla poznámky do záznamových archů skupiny, abych věděla, co jsme danou výukovou lekcí zvládli a na co musíme navázat. Při poslední lekcí plaveckého výcviku jsem opět žáky změřila stejným testem jako při jeho zahájení. Následně jsem ze všech sesbíraných dat vytvořila grafy vypovídající o zvládnutí jednotlivých plaveckých dovedností. Na základě získaných dat a vlastních zkušeností s výukou plavání jsem vytvořila návrh školního vzdělávacího programu, který jsem porovnála s požadavky platného rámcového vzdělávacího programu.

5.1.2 Metody výzkumu a jejich využití

Ke sběru dat v teoretické části této práce byla použita metoda obsahové analýzy dokumentů. Informace získané ze studia odborné literatury byly dále doplňovány metodou pedagogického pozorování, tedy vlastními zkušenostmi autorky, které vyplývají z jejího působení jako instruktorky plavání v plavecké škole. Vzhledem k vlastnostem kvalitativního výzkumu můžeme dle Gavory (2010) tvrdit, že hlavním výzkumným nástrojem při pozorování je výzkumník sám. Nástrojem zkoumání byl mimo jiné vlastní úsudek autorky práce a zkušenosti s plaveckým výcvikem žáků mladšího školního věku.

Pro praktickou část práce byla vybrána empirická metoda testu. Tato metoda byla vybrána proto, aby byly získány co nejpřesnější údaje o plavecké úrovni žáků z hlediska základních plaveckých dovedností. Každá testovaná dovednost byla hodnocena na bodové škále

1 – 3 body. Jednobodové hodnocení získali ti, kteří danou dovednost neprovedli vůbec nebo s velkými obtížemi. Za každou testovanou dovednost mohl žák získat 1 – 3 body.⁶

Pro vyhodnocení výsledků šetření byla využita metoda syntézy. U každé testované dovednosti bylo sečteno, kolik žáků dosáhlo třibodového hodnocení, kolik dětí bylo ohodnoceno dvoubodovým hodnocením a kolik dětí získalo jednobodové hodnocení. Grafy ve výsledkové části této práce vyjadřují procentuální zastoupení jednotlivých bodových hodnocení u všech testovaných dovedností.

5.2 Výzkumná část

5.2.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Ve výzkumu této práce jsou zhodnocena data, která byla získávána od února do prosince roku 2016. Práce se zabývá skupinou dětí v mladším školním věku, tedy ve věku od 8 do 10 let. Všichni testovaní žáci navštěvovali v době výzkumu třetí ročník základní školy a plavecký výcvik absolvovali v rámci povinné tělesné výchovy.

5.2.2 Popis zázemí pro výuku plavání

Pro realizaci výuky byl využíván krytý bazén v Brandýse nad Labem. Provoz bazénu je využíván jak pro organizovanou výuku plavání žáků, tak pro plavání veřejnosti v brzkých ranních nebo odpoledních hodinách. Bazén vyhovuje podmínkám pro plavecký výcvik žáků a také hygienickým normám platným v České republice. Bazén v Brandýse je dlouhý 25 metrů a 12,5 metru široký. Mělčina je hluboká 1 metr a 20 centimetrů a ve své nejhlubší části je bazén hluboký 4 metry a 20 centimetrů.

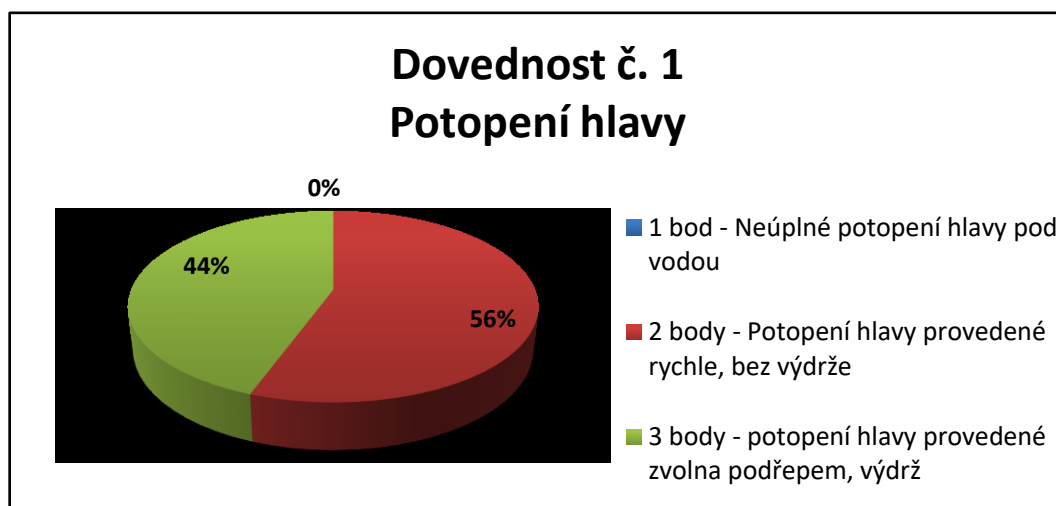
⁶ GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2. vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-73-15.

5.3 Výsledková část

5.3.1 Výsledky úrovně základních plaveckých dovedností na začátku plaveckého výcviku

Pro testování úrovně základních plaveckých dovedností na začátku plaveckého výcviku byl použit test od Čechovské a Milera, 2008 (viz. příloha č. 7). Test zahrnuje jednoduchá cvičení, která mohla být využita při testování plavecké úrovně. Mezi taková cvičení patří potopení hlavy, otevření očí pod hladinou, úplný výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze na zádech, kotoul ve vodě, výlov dvou předmětů z hloubky dvou metrů, pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku, vznášení na zádech s delší výdrží a splývání na prsou nebo zádech po odrazu od stěny bazénu. Všechny tyto testované dovednosti jsou v souladu s rámcovým vzdělávacím programem. Problémy při plnění těchto úkolů nás mohou upozornit na základní nedostatky plavecké úrovně. Mohou tedy ukázat, v čem by se žáci měli zlepšovat.

Graf 1: Dovednost č. 1 Potopení hlavy

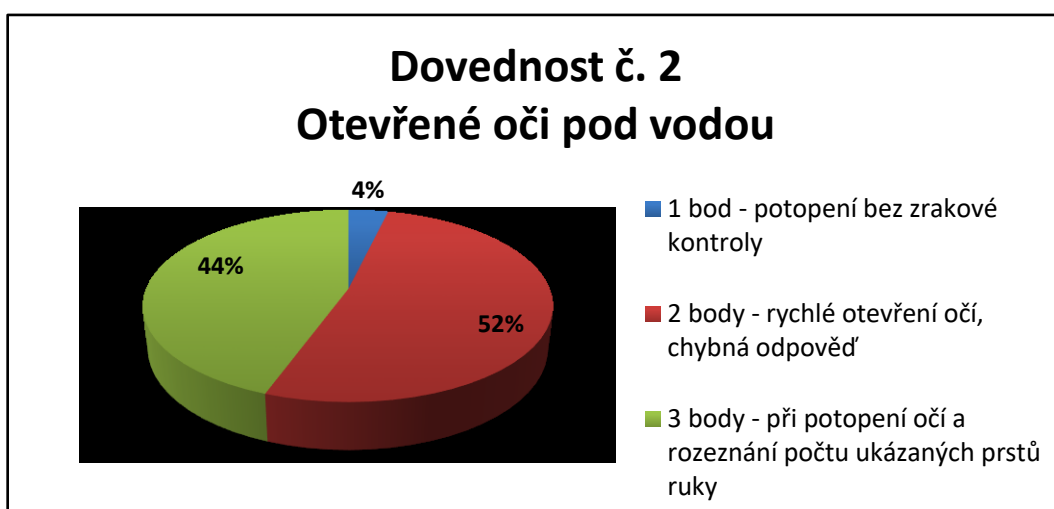


Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

První zkoumanou dovedností na začátku plaveckého výcviku byla dovednost potopení hlavy. Maximálního počtu třech bodů dostáli ti žáci, kteří zvládli potopit hlavu zvolna

a chvíli vydrželi pod vodní hladinou. Třech bodů dostáhalo z celkového počtu celkem 44 % žáků. Testovaní žáci měli již nějaké zkušenosti s vodním prostředím, a proto jim tato dovednost nečinila příliš velké obtíže. Dvou bodového hodnocení dosáhlo 56 % testovaných dětí. Potopení hlavy zvládly stejně jako zbylých 44 %, avšak potopily hlavu rychle a bez výdrže. V testovaných skupinách nebyl žádný žák, který by nepotopil celou část hlavy pod vodní hladinu.

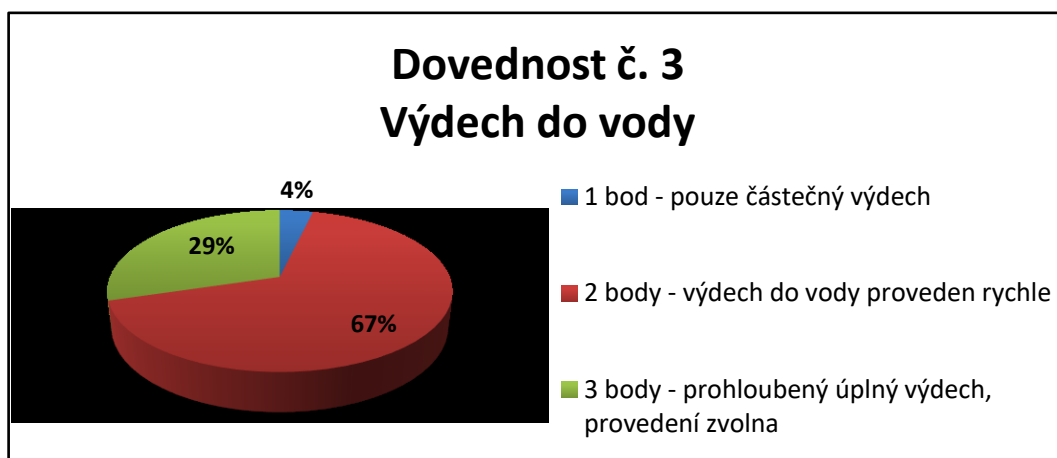
Graf 2: Dovednost č. 2 Otevření očí pod vodou



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Druhou testovanou dovedností bylo otevření očí pod vodní hladinou. Na maximální počet třech bodů v této dovednosti dosáhlo 44 % žáků. Tito žáci zvládli potopení pod vodní hladinu, otevřít oči a uhádnout, kolik prstů mu ukazuje kamarád potopený naproti němu. Dvoubodového hodnocení, kdy žáci rychle otevřeli oči, a tudíž chybně odpověděli, kolik prstů na ruce ukazuje spolužák, dosáhlo 52 % žáků. Pouze 4 % ze všech testovaných žáků potopili hlavu bez zrakové kontroly a získali tak jeden bod.

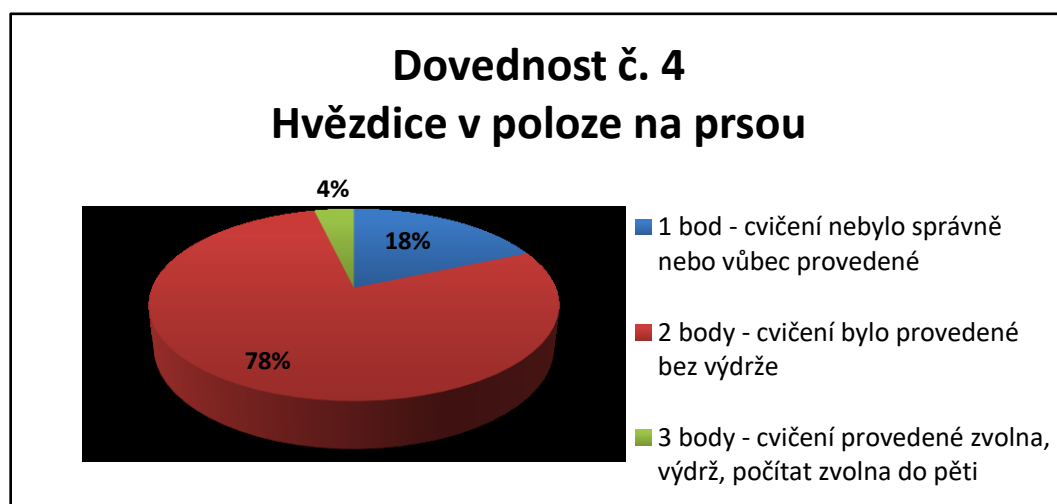
Graf 3: Dovednost č. 3 Výdech do vody



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Prohloubený úplný výdech, který byl provedený zvolna, zvládlo 29 % žáků. Tito žáci byli tedy ohodnoceni třemi body. Nejvíce žáků tedy 67 % testovanou dovednost zvládlo na dva body. Výdech do vody byl, u těchto žáků, proveden rychle. 4 % dětí dosáhly jen na jedno bodové hodnocení, protože jejich výdech do vody byl pouze částečný.

Graf 4: Dovednost č. 4 Hvězdice v poloze na prsou

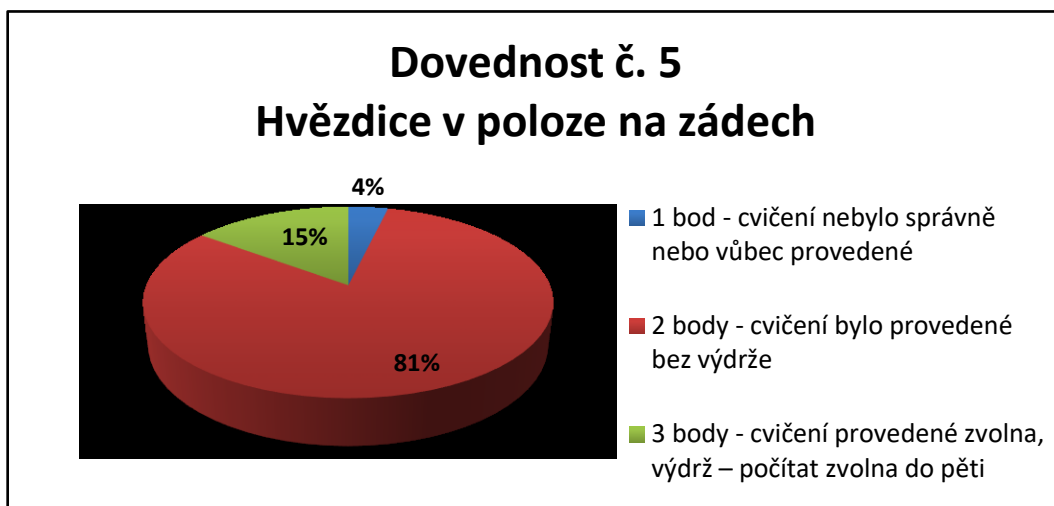


Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Další testovanou dovedností bylo zvládnutí hvězdice v poloze na prsou. Při tomto cvičení plného počtu bodů dosáhly pouhé 4 % žáků. Byli to ti žáci, kteří cvičení provedli

zvolna a vydrželi v této poloze po dobu pěti sekund. Nejvíce žáků 78 % dosáhlo na dvou bodové hodnocení. Tito žáci se sice do polohy hvězdice na prsou dostali, ale celkově cvičení provedli rychle a bez výdrže. 18 % žáků toto cvičení provedlo chybně nebo vůbec.

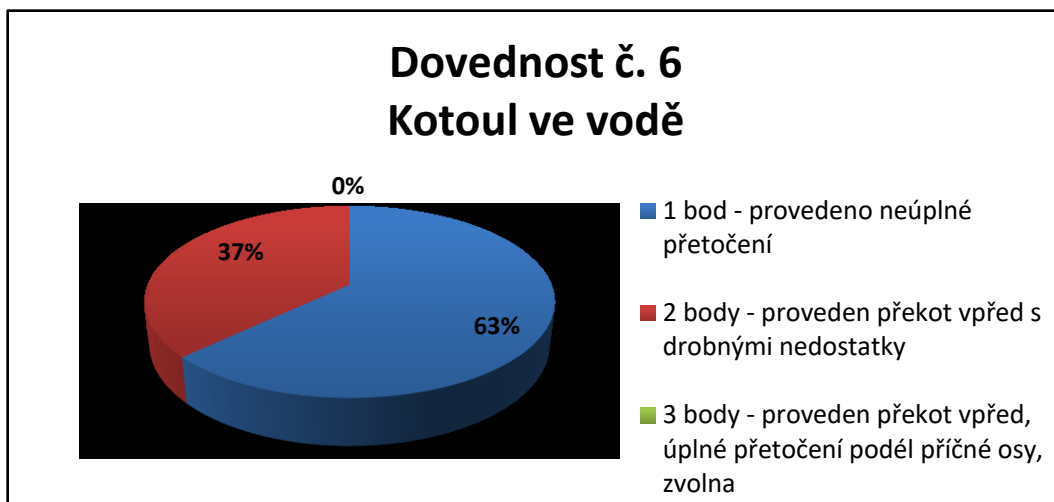
Graf 5: Dovednost č.5 Hvězdice v poloze na zádech



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Oproti hvězdici na prsou u hvězdice v poloze na zádech dosáhlo třech bodů 15 % testovaných žáků. Tito žáci hvězdici na zádech provedli zvolna a chvíli v této poloze setrvali. Ze zkušenosti s plaveckou výukou si dovoluujeme tvrdit, že tato hvězdice může být pro žáky jednodušší, protože je u ní snazší dýchání. 4 % z celkového počtu testovaných žáků byly ohodnoceny jedním bodem, protože cvičení provedly špatně nebo vůbec.

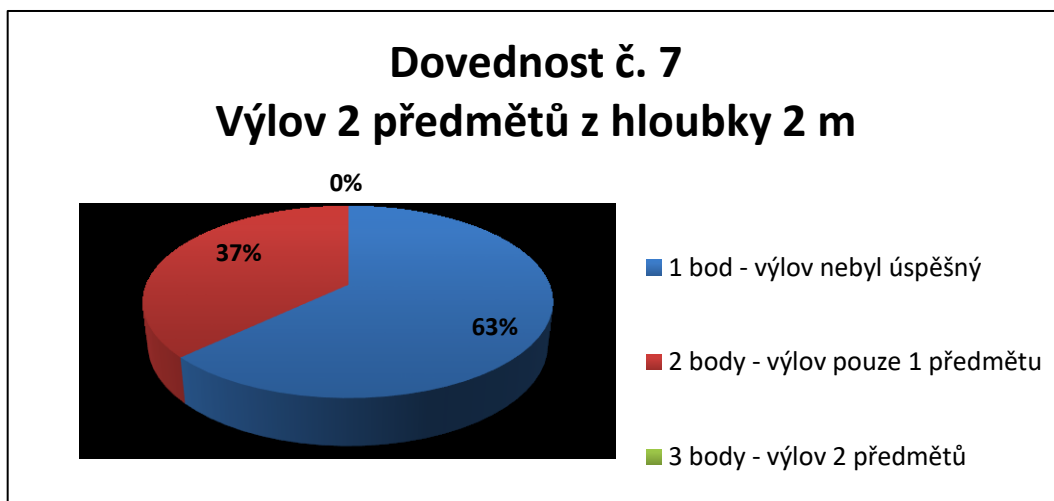
Graf 6: Dovednost č. 6 Kotoul ve vodě



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Testovanou dovednostní číslo šest byl kotoul ve vodě. Tří bodového hodnocení nedosáhly žádné z testovaných dětí. 37 % dětí provedlo kotoul ve vodě tak, že byl proveden překot vpřed, ale s drobnými nedostatky. Tito žáci získali za tuto dovednost dva body. Jednobodové hodnocení bylo nejvíce zastoupené, a to 63 %. Jeden bod získali ti, kteří neprovedli úplné přetočení.

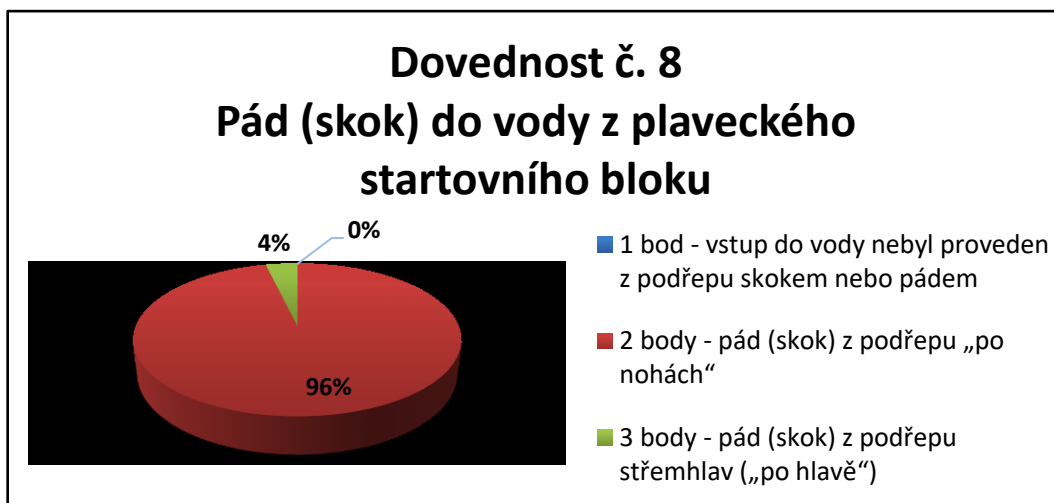
Graf 7: Dovednost č. 7 Výlov 2 předmětů z hloubky 2 metrů



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Maximálního počtu bodů v této dovednosti opět nedosáhl žádný žák. Dvou bodů, kdy žák vylovil pouze jeden předmět z hloubky dvou metrů, dosáhlo celkem 37 % žáků. Pro 63 % dětí byl výlov neúspěšným a získaly tedy pouze jeden bod.

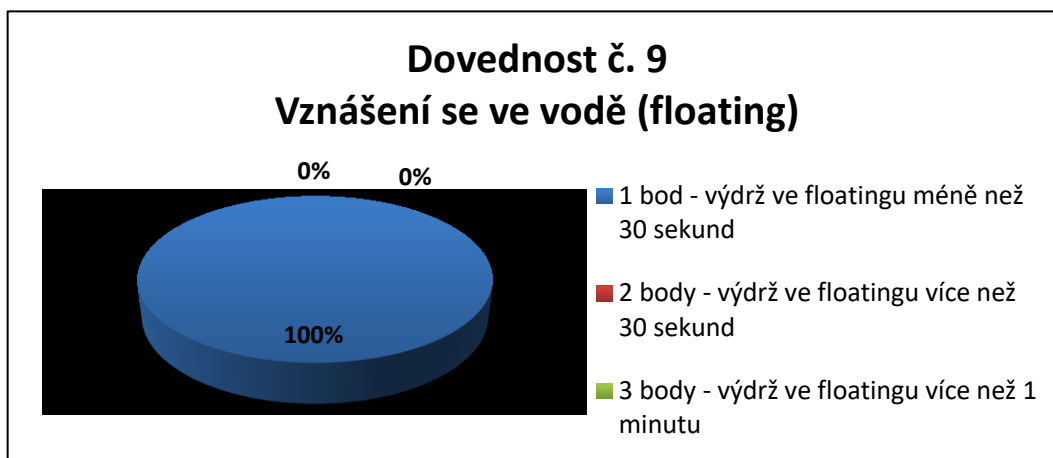
Graf 8: Dovednost č. 8 Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Další testovanou dovedností byl pád nebo skok do vody z plaveckého startovního bloku. Dovolujeme si tvrdit, že 100 % žáků provedlo skok a ne pád. Skok z podřepu střemhlav, který byl hodnocen třemi body, zvládly 4 % dětí. Nejvyššího zastoupení tedy 96 % se těšilo dvou bodové hodnocení, kdy žáci zvládli skok z podřepu po nohách. Jeden bod z této dovednosti nebyl přidělen žádnému dítěti.

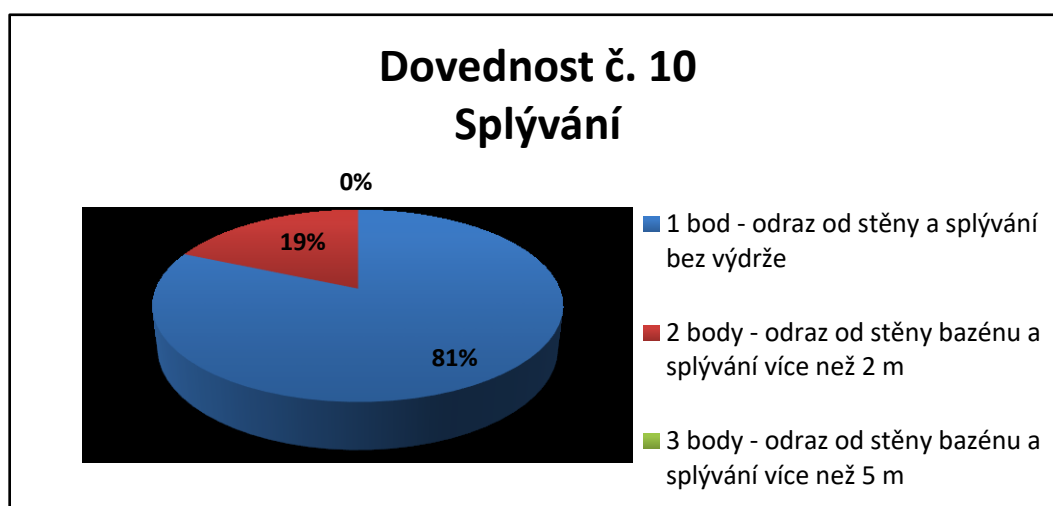
Graf 9: Dovednost č. 9 Vznášení se ve vodě (floating)



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Vznášení se vodě neboli floating probíhalo v poloze zádech. Tato dovednost demonstruje stupeň adaptace na fyzikální vlastnosti vodního prostředí. Je prováděna tak, že se dítě položí na vodní hladinu a setrvá v klidové vznášející se poloze. Jde vlastně o dovednost zaujmout na relativně dlouhou dobu tzv. sebezáchovnou polohu. Za tuto dovednost byli všichni testovaní žáci ohodnoceni jedním bodem, tzn. že výdrž ve floatingu probíhala méně než 30 sekund.

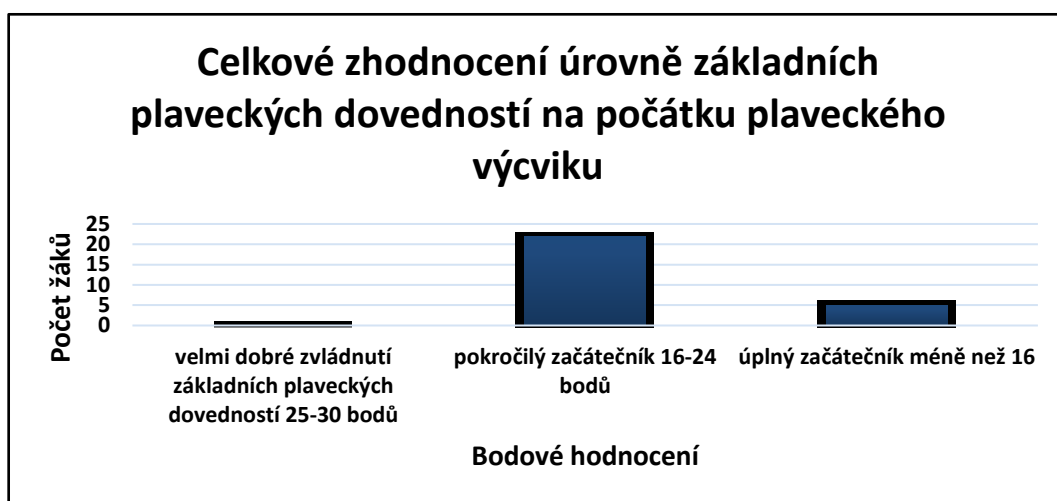
Graf 10: Dovednost č. 10 Splývání



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Tří bodové hodnocení v dovednosti splývání nezískal žádný z testovaných žáků. Dvěma body bylo ohodnoceno 19 % dětí. Tyto děti zvládly odraz od stěny bazénu a splývaly více než 2 metry. Zbylých 81 % žáků získalo za tuto poslední testovanou dovednost jeden bod. Žáci sice zvládli odraz od stěny bazénu do splývavé polohy, ale samotné splývání bylo provedeno bez výdrže.

Graf 11: Celkové zhodnocení



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Poslední graf zhodnocuje dosaženou plaveckou úroveň žáků z pohledu základních plaveckých dovedností na počátku plaveckého výcviku. Celkem bylo testováno 27 žáků. Žáci byli podle součtu bodů za všechny plavecké dovednosti zařazeni do třech skupin. Žádné z testovaných dětí nedosáhlo 25 a více bodů, které jsou stanovené pro skupinu, která velmi dobře zvládá základní plavecké dovednosti. 22 žáků, tedy 81 %, dosáhlo bodového rozmezí 16 až 24 bodů. Tito žáci byli označeni jako pokročilí začátečníci. Mezi úplné začátečníky byli zařazeni ti, kteří dosáhli méně než 16 bodů. Takových dětí bylo 5 tedy 19 % z celkového počtu testovaných žáků.

Nejvíce se žákům dařilo v dovednostech potopit hlavu pod vodní hladinu a v otevření očí pod vodou. V obou těchto dovednostech tří bodového dosáhlo 44 % žáků. Naopak nejméně se dětem dařilo v dovednostech, kdy zkoušely vznášení se ve vodě a splývání. Žádné z testovaných dětí nedosáhlo na tří bodové hodnocení.

5.3.2 Výukový plán na 20 hodin plavecké výuky

Na základě studia rámcového vzdělávacího programu a výsledků testu plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností jsem sestavila výukový plán na dvacet hodin plavecké výuky.

V následujícím přehledu jsou uvedeny cíle jednotlivých lekcí a probírané učivo. Detailní rozpracování jednotlivých výukových hodin je uvedeno v příloze č. 8.

1. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák umí říct základní pravidla bezpečného chování v prostorách plaveckého bazénu, dokáže vlastními slovy popsat základní pravidla hygieny před, při a po plaveckém výcviku

učivo: bezpečnostní a hygienické zásady pro žáky při výuce plavání, test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

2. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák zvládne potopit hlavu pod vodní hladinu, osvojí si správné zvládnutí splývavé polohy nznak a na prsou s odrazem ode dna i od stěny bazénu

učivo: hry pro seznámení s vodou, hry ve vodě pro rozvoj dýchání, splývání v poloze nznak i na prsou

3. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák rozvíjí orientaci pod vodní hladinou a zvládne otevřít oči bez okamžitého vynoření, zvládne pozvolný výdech do vody, seznámí se s technicky správným pohybem dolních končetin pro plavecký způsob znak a kraul

učivo: hry pro rozvoj dýchání, orientace ve vodě, cvičení pro nácvik střídavých pohybů nohou v obou polohách

4. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák zvládá bez větších problémů pozvolené výdechy do vody, dokáže otevřít oči pod vodní hladinou, dokáže vlastními slovy popsat správnou techniku pohybu dolních končetin,

zvládne tak přeplavat šířku bazénu s pomocí plavecké desky, zvládne skočit do vody, aniž by si držel nos

učivo: hry pro dýchání, orientaci pod vodní hladinou, znakové a kraulové nohy s různou polohou plavecké desky a plněním různých plaveckých úkolů, jednoduché skoky do vody

5. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák si upevňuje technicky správný střídavý pohyb nohou v plaveckých polohách znak a na prsou, žák přeplave v obou polohách s plaveckou deskou šířku bazénu 12,5 metru, vyloví na mělčině 1,20 metru alespoň jeden předmět, zvládne jednoduché skoky a pády do vody

učivo: cvičení pro upevnění správné techniky znakových a kraulových nohou, lovení předmětů, skoky a pády do vody

6. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák plave znakové a kraulové nohy bez větších obtíží, seznámí se s pohybem horních končetin pro plavecký způsob znak

učivo: opakování pohybu dolních končetin pro znak a kraul, pohyb horních končetin pro znak s využitím dostupných pomůcek

7. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák upevňuje techniky správný pohyb horních a dolních končetin pro plavecký způsob znak, zvládne uplavat šířku bazénu 12,5 metru plaveckým způsobem znak

učivo: cvičení pro upevňování znakových a kraulových nohou, cviky pro rozvoj správné techniky znakového pohybu horních končetin s využitím dostupných pomůcek

8. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák uplave bez větších problémů šířku bazénu plaveckým způsobem znak, zvládne jednoduché skoky a pád do neznámé vody

učivo: pohyby dolních končetin pro znak i kraul, cvičení pro rozvoj správného znakového pohybu horních končetin, skoky do vody a pád do neznámé vody

9. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák zvládne uplavat plaveckým způsobem znak 25 metrů, seznámí se se startovním skokem šipka

učivo: plavání plaveckého způsobu znak na délku bazénu, cvičení pro nácvik startovního skoku

10. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák uplave 25 metrů plaveckým způsobem znak, osvojí si správnou techniku startovního skoku šipka, vyloví z hloubky 1,5 metru alespoň 1 předmět

učivo: hry pro rozvoj orientace pod vodou, plavání na délku bazénu s důrazem na správnou techniku, pokusy o startovní skok ze startovního bloku

11. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák si upevní správnou techniku plaveckého způsobu znak, upevní si správné pohyby dolních končetin pro plavecký způsob kraul, seznámí se s technikou kraulového nádechu a výdechu v koordinaci s kraulovými nohama

učivo: plavání znaku na délku bazénu, kraulová splývavá poloha s pohledem šikmo dolů, cvičení střídavé vlnivé práce nohou, cvičení pro nácvik kraulového nádechu

12. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák zvládá kraulovou plaveckou polohu s pohyby dolních končetin, seznámí se s pohybem horních končetin při kraulu

učivo: plavání kraulových nohou s plaveckou deskou, cvičení pro nácvik správného kraulového dýchání – jedna paže v připázení, druhá drží desku, nádech na stranu té paže, která drží desku, nácvik pohybu horních končetin na souši, ve vodě ve stoji v předklonu, hladina po bradu – s nácvikem dýchání

13. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák zvládá kraulovou plaveckou polohu, pohyby dolních končetin, zvládá nádech s vytočením hlavy do strany, seznamuje se s pohybem paží ve vodě

učivo: plavání znaku na šířku bazénu, první pokusy o základní kraul (se zadržným dechem)

14. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák upevňuje správnou techniku plaveckého způsobu znak, zvládá základní kraul, osvojuje technicky správné pohyby horních končetin při kraulu, zvládá kraulové dýchání

učivo: plavání znaku na šířku bazénu, kraulová splývavá poloha s odrazem od stěny bazénu, pohyby dolních končetin v kraulové poloze, plavání základním kraulem

15. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák si osvojuje kraulovou souhru s důrazem na správnou souhru pohybu paží s dýcháním, vyloví předměty z hloubky min. 1,5 metru

učivo: cvičení pro nácvik třídobé kraulové souhry ve vodě, dobíhačka, kraul jednou rukou, lovení předmětů z hloubky

16. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák zvládne kraulovou souhrou plavat na šířku bazénu, bez větších problémů skočí startovním skokem ze startovního bloku do vody a naváže plaveckým způsobem kraul

učivo: cvičení pro nácvik kraulové souhry, cvičení zaměřující se na pohyby dolních a horních končetin, plavání znaku, cvičení pro nácvik správného startovního skoku, hry ve vodě

17. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák zvládne plaveckým způsobem kraul přeplavat alespoň polovinu bazénu, osvojuje si správné technické provedení pohybu horních končetin při kraulu i znaku, skočí startovním skokem ze startovního bloku do vody

učivo: cvičení pro upevnění pohybu horních končetin při znaku a kraulu – fixace dolních končetin, kraulová souhra, startovní skok

18. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák uplave plaveckým způsobem znak 25 metrů a kraul 15 metrů, zvládne startovní skok, osvojuje si vznášení ve vodě, seznamuje se se sebezáchrannými prvky

učivo: plavání oběma způsoby na délku bazénu, startovní skoky, floating, šlapání vody

19. VÝUKOVÁ LEKCE

cíle: žák trénuje vytrvalost při plavání plaveckým způsobem znak a kraul, stále si osvojuje správnou techniku těchto plaveckých způsobů, zvládá pravidla her ve vodě, osvojí si plaveckou vznášející polohu – floating a šlapání vody jako sebezáchranných prvků

učivo: plavání znaku a kraulu, floating ve vodě, skok do vody se snahou nepotopit hlavu a šlapat vodu, hry ve vodě

20. VÝUKOVÁ LEKCE

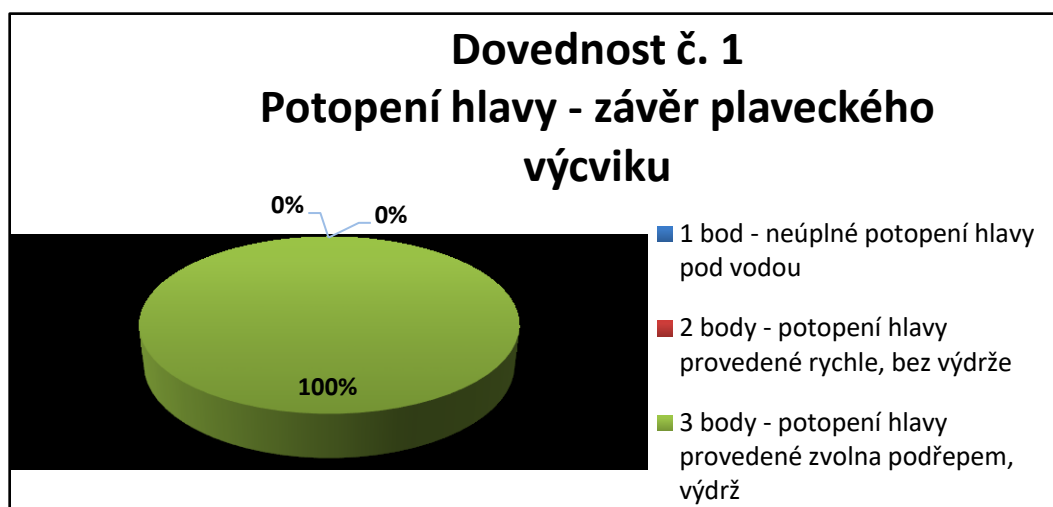
cíle: žák přeplave plavecký bazén 25 metrů vybraným plaveckým způsobem, seznámí se s pravidly chování při koupání v přírodních zdrojích

učivo: plavání znaku a kraulu, test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

5.3.3 Výsledky úrovně základních plaveckých dovedností na konci plaveckého výcviku

Pří poslední hodině plaveckého výcviku byli žáci opět změřeni pomocí testu plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností od Čechovské a Milera, 2008.

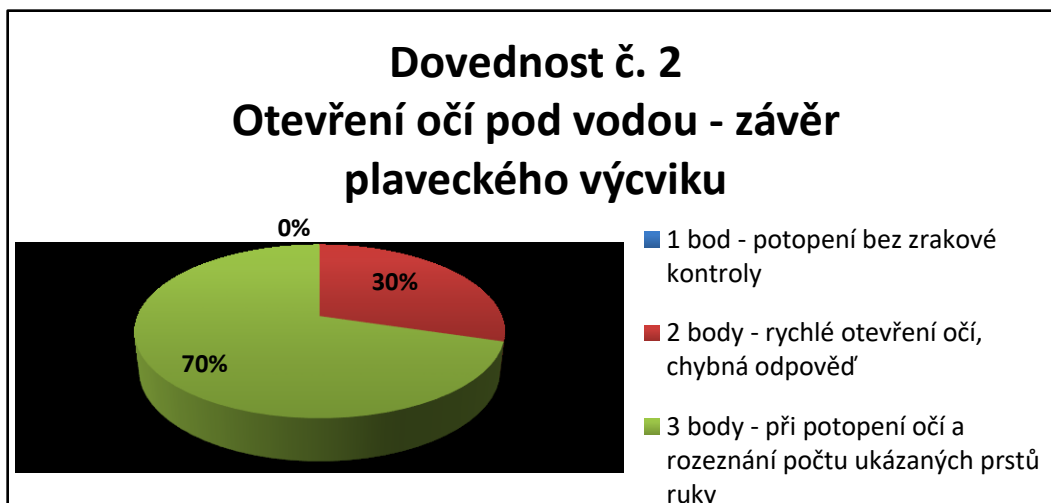
Graf 12: Dovednost č. 1 Potopení hlavy – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

První testovanou dovedností bylo potopení hlavy. Na konci plaveckého výcviku na tří bodového hodnocení dosáhlo 100 % žáků. Třemi body byli ohodnoceni všichni žáci, protože zvládli potopit hlavu zvolna podřepem s výdrží. Myslíme si, že tomu tak je proto, že testovaní žáci nepatřili mezi úplné začátečníky a nácviku této dovednosti bylo věnováno ve výukových lekcích poměrně hodně času. V této dovednosti se oproti testování na začátku plaveckého výcviku zlepšilo 56 % žáků.

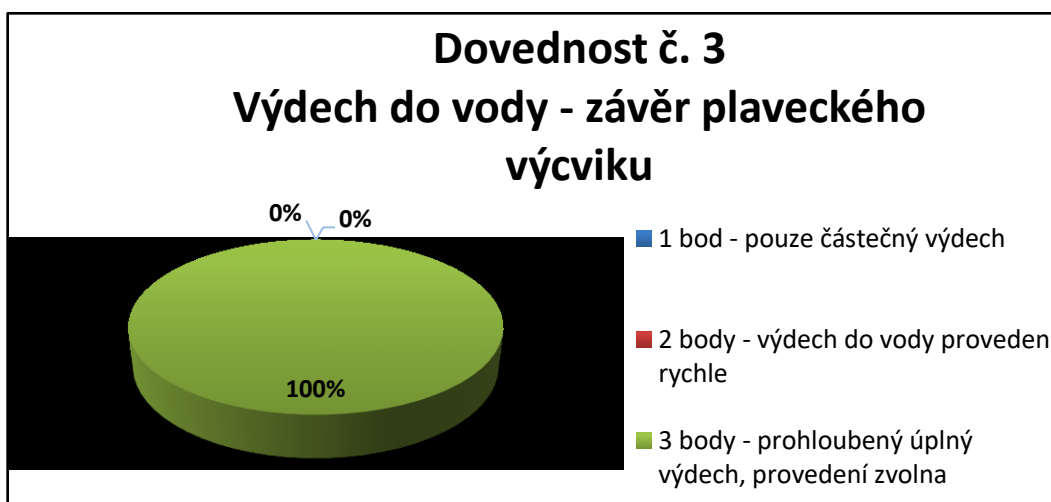
Graf 13: Dovednost č. 2 Otevření očí pod vodou – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Při testování této dovednosti, jejímž cílem bylo otevření očí pod vodou s následnou zrakovou kontrolou, tří bodového hodnocení dosáhlo 70 % žáků. Tito žáci zvládli při otevření očí pod vodou rozeznat kolik prstů ukazuje kamarád naproti nim. Dvěma body bylo ohodnoceno 30 % žáků. I v této dovednosti došlo opět ke zlepšení. Tří bodového hodnocení dosáhlo o 26 % žáků více než při prvním testování.

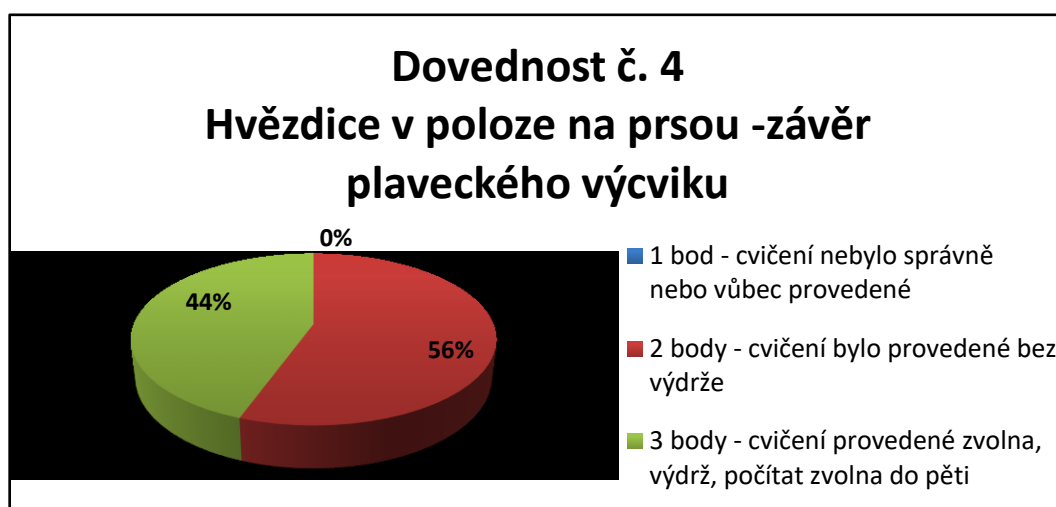
Graf 14: Dovednost č. 3 Výdech do vody – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Prohloubený úplný výdech do vody provedený zvolna zvládlo na konci plaveckého výcviku 100 % žáků. Všichni tito žáci byly ohodnoceni třemi body. Ke zlepšení oproti prvotnímu testování došlo u 71 % dětí. Tento výsledek nebyl příliš překvapivý, neboť opakovaným výdechům do vody bylo při plavecké výuce věnováno poměrně mnoho času.

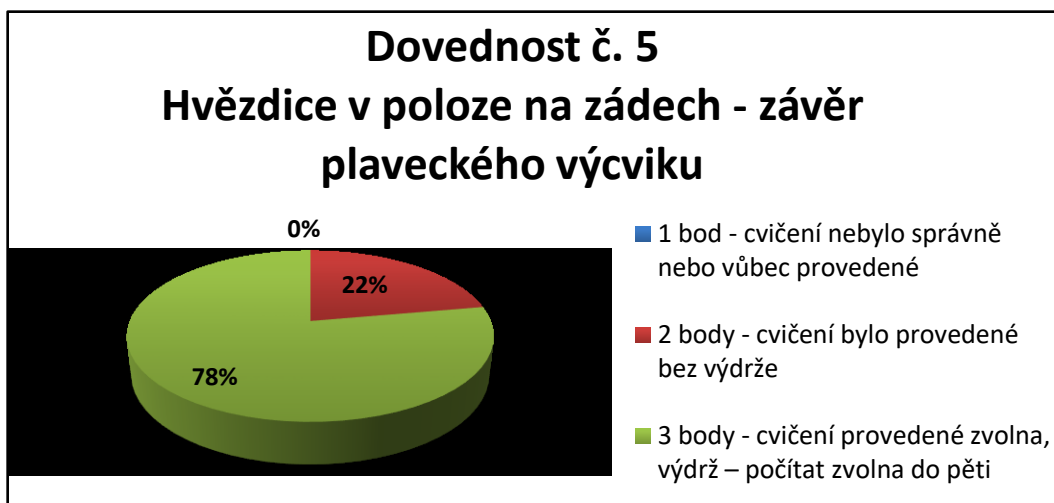
Graf 15: Dovednost č. 4 Hvězdice v poloze na prsou – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Jednou z dalších testovaných dovedností bylo zvládnutí hvězdice v poloze na prsou. Třemi body, kdy cvičení bylo provedené zvolna s výdrží, bylo ohodnoceno 44 % žáků. Zbýlých 56 % dětí získalo hodnocení dvěma body, protože cvičení bylo provedené bez výdrže. U této dovednosti došlo k velikému zlepšení oproti prvotnímu testování. Třech bodů dosáhlo o 40 % více dětí než při vstupním měření.

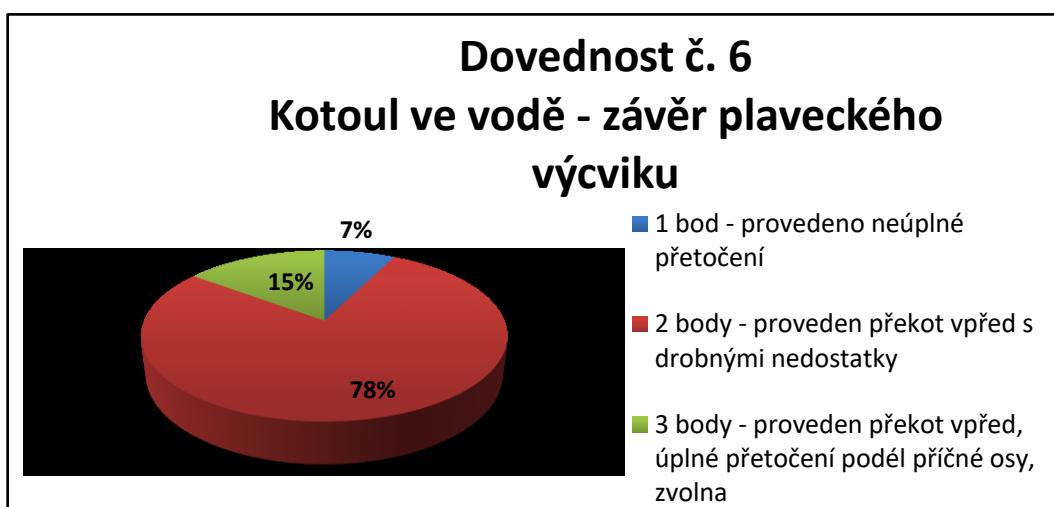
Graf 16: Dovednost č. 5 Hvězdice v poloze na zádech – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Hvězdici v poloze na zádech na hodnocení třemi body zvládlo 78 % žáků. Myslíme si, že je tomu tak proto, že prvním vyučovaným plaveckým způsobem byl znak, pro jehož nácvik je důležité, aby žáci zvládli plaveckou polohu na zádech. 22 % žáků z celkového počtu bylo hodnoceno dvěma body, protože cvičení bylo provedeno bez výdrže. I u této dovednosti došlo ke zlepšení, tři bodového hodnocení dosáhlo o 63 % více dětí oproti vstupnímu testování.

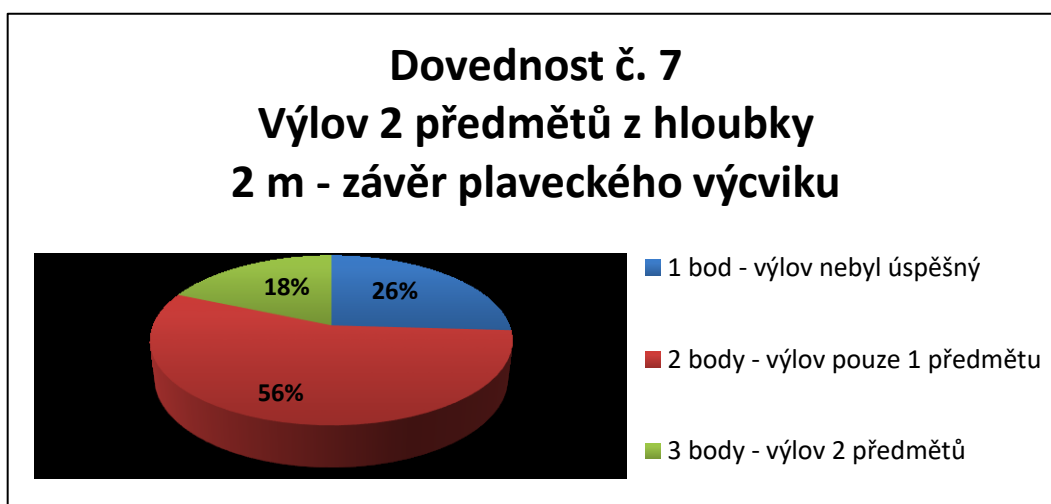
Graf 17: Dovednost č. 6 Kotoul ve vodě – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Další testovanou dovedností byl kotoul ve vodě. 15 % žáků dosáhlo na tří bodové hodnocení. Tyto děti provedly překot vpřed s úplným přetočení podél příčné osy. Nejvíce bylo zastoupeno dvou bodové hodnocení a to 78 %. Dvěma body byli hodnoceni ti, kteří provedli překot vpřed s drobnými nedostatky. Pouhých 7 % žáků bylo ohodnoceno jedním bodem. Tří bodového hodnocení dosáhlo o 15 % více dětí oproti prvotnímu měření. Náviku této dovednosti nebylo věnováno příliš mnoho času při plaveckém výcviku, proto procentuální zastoupení tří bodového hodnocení je tak malé.

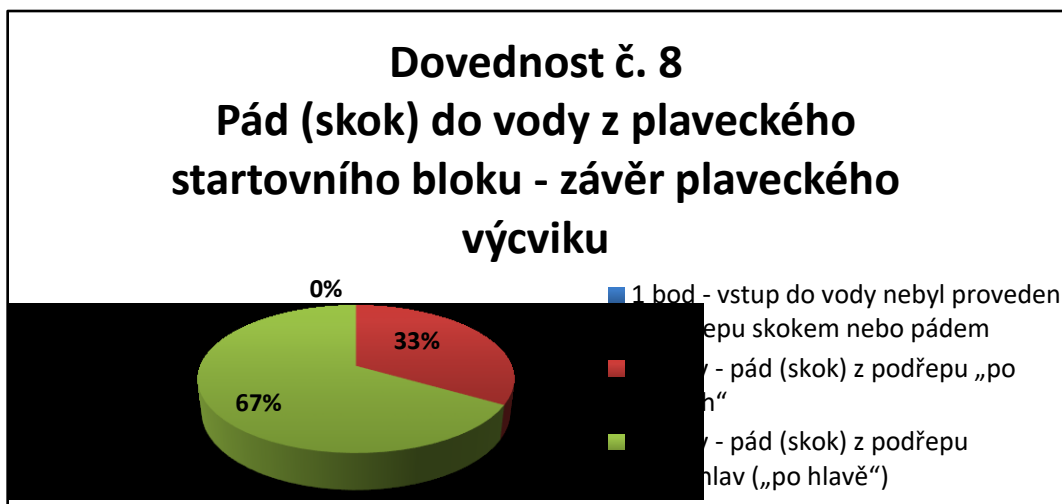
Graf 18: Dovednost č. 7 Výlov 2 předmětů z hloubky 2 metrů – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Výlov dvou předmětů z hloubky dvou metrů zvládlo 18 % z celkového počtu testovaných žáků. Dvěma body bylo ohodnoceno 56 % žáků. Tato nadpoloviční většina vylovila z dvoumetrové hloubky pouze jeden předmět. Výlov nebyl úspěšný pro 26 % dětí a ty tak získaly pouze jeden bod. Tří bodového hodnocení dosáhlo o 18 % žáků více než na začátku plaveckého výcviku. Během plaveckého výcviku bylo lovení předmětů z hloubky věnováno poměrně hodně času, ale žáci většinou lovili předměty z hloubky 1,5 metru.

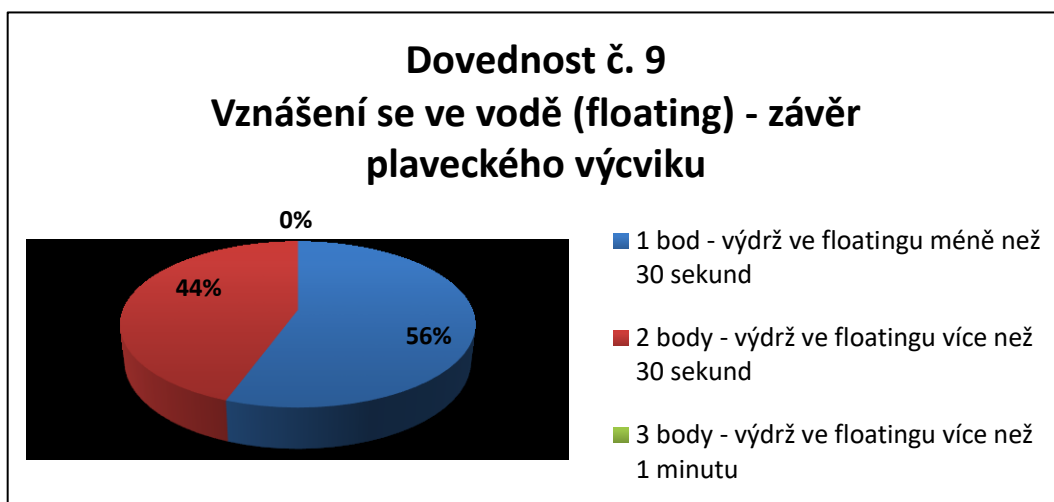
Graf 19: Dovednost č. 8 Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Skok do vody střemhlav ze startovního bloku zvládlo 67 % žáků. Tito žáci tedy získali tři bodové ohodnocení. 33 % dětí bylo ohodnoceno dvěma body, protože provedli skok do vody po nohách. U této dovednosti došlo k výraznému zlepšení, čehož je důkazem 63 % procentní nárůst žáků, kteří dosáhli tří bodového hodnocení.

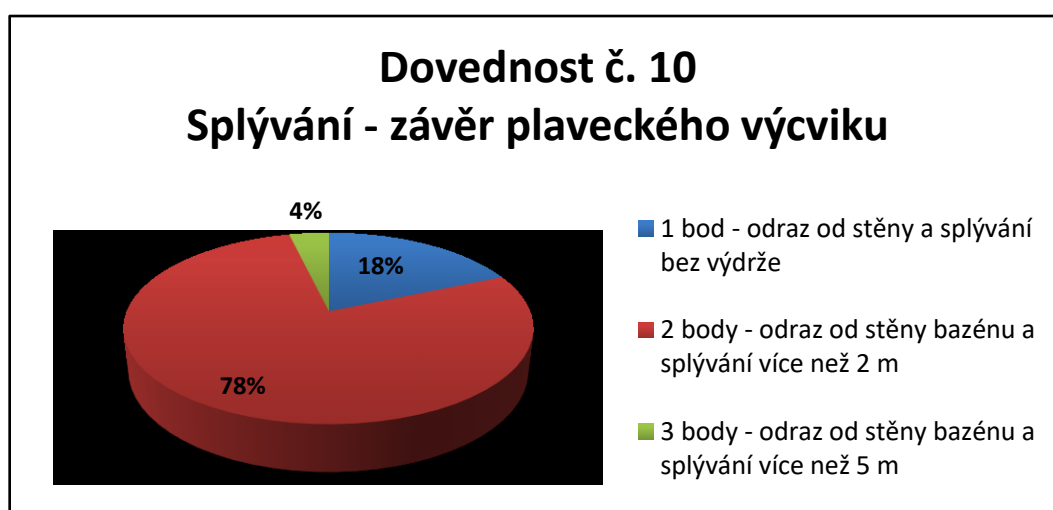
Graf 20: Dovednost č. 9 Vznášení se ve vodě (floating) – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Předposlední testovanou dovedností bylo vznášení se ve vodě neboli floating. Při prvotním testování bylo 100 %, tedy 27 dětí, ohodnoceno jedním bodem. Ke zlepšení došlo u 44 %, tedy 12 žáků, kteří dosáhli na hodnocení dvěma body, protože vydrželi ve floatingu lehce nad 30 sekund. Zbýlých 56 % žáků bylo ohodnoceno jedním bodem.

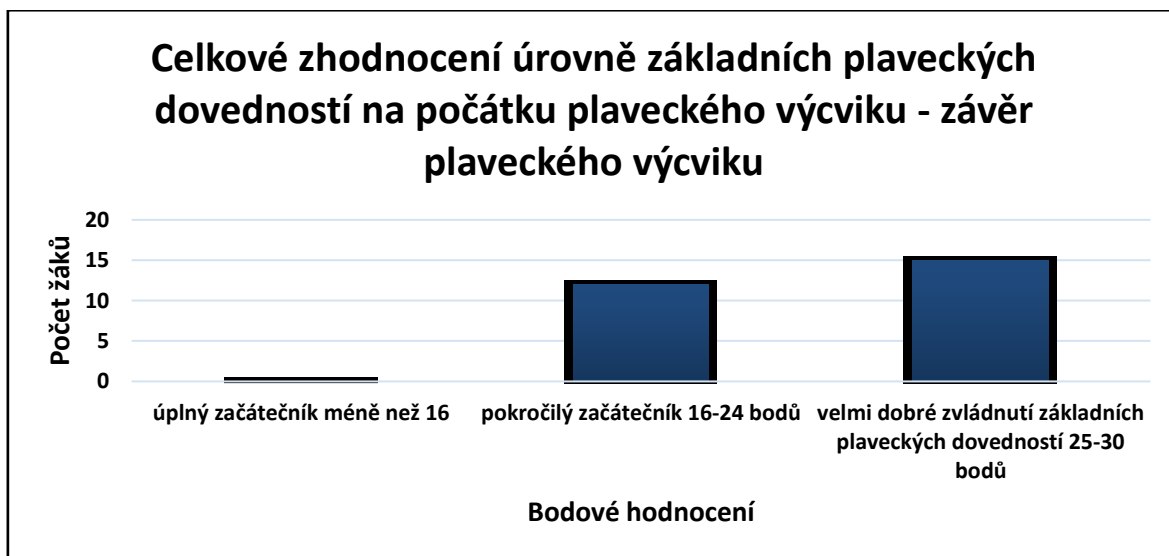
Graf 21: Dovednost č. 10 Splývání – závěr plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Splývání na více než 5 metrů, na konci plaveckého výcviku, s odrazem od stěny bazénu zvládli pouhé 4 % žáků. I tak u této dovednosti došlo ke zlepšení. Při vstupním testování na tří bodového hodnocení nedosáhlo žádné z testovaných dětí. Na konci plaveckého výcviku bylo nejvíce zastoupené dvou bodové hodnocení a to 78 %. Jedním bodem, kdy proběhlo splývání bez výdrže, bylo ohodnoceno 18 % žáků.

Graf 22: Celkové zhodnocení úrovně základních plaveckých dovedností na konci plaveckého výcviku



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Celkové zhodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností ukazuje, že na konci plaveckého výcviku můžeme o 44 % žáků říci, že patří mezi pokročilé začátečníky. O zbylých 56 % dětí můžeme s potěšením tvrdit, že dle celkového součtu bodů za všechny testované dovednosti zvládají základní plavecké dovednosti velmi dobře. Nejhuře jsou na tom žáci s dovedností vznášení se ve vodě neboli floatingem. Během základního plaveckého výcviku, jehož cílem je naučit žáky první plavecký způsob, nebylo dostatek prostoru pro nácvik této sebezáchovné polohy. Dovolujeme si tak tvrdit, že není možné splnit jeden z požadavků rámcového vzdělávacího programu, který říká, že by žáci měli zvládnout prvky sebezáchrany. Mezi sebezáchranné prvky bylo během plaveckého výcviku řazeno šlapání vody a poučení žáků, jak se bezpečně chovat při koupání v přírodních vodních zdrojích.

Dalším úkolem poslední dvacáté lekce plaveckého výcviku bylo zjištění, zda všichni testovaní žáci uplavou 25 metrů bez pomůcky plaveckým způsobem, který si sami zvolí. Žáci volili buď plavecký způsob znak nebo kraul, což je v souladu s tím, jak byla plavecká výuka koncipována. S potěšením můžeme tvrdit, že všechny děti zvládly uplavat vzdálenost 25 metrů bez problému. Následující tabulka ukazuje i časy, kterých žáci dosáhli. Nejpomalejší žák uplavoval dvaceti pěti metrovou vzdálenost za 38,23 vteřin. Naopak nejrychlejšímu dítěti tato vzdálenost trvala 28,51 vteřin. Dosažené časy žáků uvedené v tabulce jsou odpovídajícími pro žáky mladšího školního věku.

Tabulka 1: Výsledky plavání na 25 metrů

ŽÁK	POČET UPLAVANÝCH METRŮ	ČAS
č. 7	25 metrů	28,51
č. 3	25 metrů	33,07
č. 4	25 metrů	33,08
č. 21	25 metrů	33,23
č. 12	25 metrů	33,25
č. 14	25 metrů	33,29
č. 24	25 metrů	33,37
č. 5	25 metrů	33,39
č. 15	25 metrů	33,43
č. 17	25 metrů	33,57
č. 19	25 metrů	33,76
č. 6	25 metrů	34,02
č. 18	25 metrů	34,12
č. 23	25 metrů	34,23
č. 1	25 metrů	34,39
č. 13	25 metrů	34,41
č. 27	25 metrů	34,64
č. 8	25 metrů	34,73
č. 25	25 metrů	34,80
č. 20	25 metrů	34,84
č. 22	25 metrů	35,04
č. 11	25 metrů	35,32
č. 2	25 metrů	35,42
č. 26	25 metrů	35,65
č. 16	25 metrů	36,02
č. 9	25 metrů	38,01
č. 10	25 metrů	38,23
	průměrný čas	33,92

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

5.3.4 Návrh školního vzdělávacího programu

Návrh školního vzdělávacího programu byl vytvořen v návaznosti na dvacetihodinový výukový plán plavání a závěrečné testování žáků plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností. Následující návrh je také v souladu s rámcovým vzdělávacím programem, který nabyt účinnosti 1. září 2016, avšak s výhradami. V rámcovém vzdělávacím programu je uvedeno, že by žáci měli zvládnout prvky sebezáchrany a dopomoc tonoucímu plavci. Z výše uvedených měření žáků a také z našich vlastních zkušeností vyplývá, že žáci jsou schopni naučit se určité sebezáchranné prvky jako je například šlapání vody, avšak floating po dvaceti výukových lekcích na hodnocení třemi body nezvládlo žádné z měřených dětí. Je pravdou i fakt, že této dovednosti nebyl věnován čas na úkor nácviku prvního plaveckého způsobu. Další výhrady k rámcovému vzdělávacímu programu máme k učivu dopomoc tonoucímu. Stálo by za zvážení, zda by nebylo vhodné tuto část učiva přejmenovat na dopomoc unavenému plavci, protože dopomoc tonoucímu je fyzicky i psychicky velmi náročná činnost a neodpovídá fyzické kondici a psychice prvostupňových žáků, kdy probíhá základní plavecká výuka.

Následující návrh školního vzdělávacího programu je určen pro třetí ročník základní školy, který tvoří střed prvního stupně a je také obdobím, které je nazýváno zlatým věkem motoriky. Jedním z dalších důvodů, proč je zde zpracován návrh školního vzdělávacího programu pro třetí třídu je fakt, že celá tato práce je zacílena na tuto věkovou skupinu.

Očekávané výstupy z žáka 1. stupně základní školy (3. třída)

Mezi očekávané výstupy, které by měl žák třetí třídy zvládnout můžeme zařadit fakt, že dokáže spojit každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízených příležitostí k pohybu. Na konci prvního období by žáci měli dokázat uplatňovat hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školní výuky, kam můžeme zařadit i areál plaveckého bazénu. Dále by měl žák zvládnout v souladu se svými individuálními předpoklady jeden plavecký způsob (znak, kraul) a měl by znát bezpečnostní zásady při plavání ve volné přírodě.

Učivo určené žákům 3. tříd

hygiena plavání – upevňování základních hygienických návyků před, při a po plaveckém výcviku, zásady bezpečnosti při plavání a pohybu v areálu bazénu, smluvené signály pro komunikaci v areálu bazénu

adaptace na vodní prostředí – adaptace na vodní prostředí formou her (hry pro seznámení s vodou, hry pro dýchání, pro splývání, pro rozvoj orientace ve vodě)

základní plavecké dovednosti – rozvíjení pocitu vody, plavecké dýchání – opakované výdechy do vody u stěny bazénu, plavecká poloha nznak i na prsou, pády a skoky do vody – z okraje bazénu, ze startovních bloků, nácvik startovního skoku, orientace ve vodě spojená s ponořením a potápěním, potopení obličeje a otevření očí, lovení předmětů

první plavecký způsob – plavecký způsob znak nebo kraul dle individuálních možností žáků, schopnost uplavat 25 metrů jedním plaveckým způsobem a 15 metrů druhým plaveckým způsobem

prvky sebezáchran a dopomoci unavenému plavci – prvky sebezáchran – šlapání vody, znalost bezpečnostních zásad plavání ve volné přírodě, dopomoc unavenému plavci – kontaktní plavání

6 Diskuze

Diskuze se zamýšlí nad výsledky této práce a nad poznatky, které byly získány na základě pozorování a vlastních zkušeností autorky s rolí instruktorky plavání v plavecké škole. Jsou zde vyhodnoceny výsledky hypotéz a v neposlední řadě se diskuze zabývá srovnáním tvrzení jednotlivých autorů odborné literatury ohledně volby prvního plaveckého způsobu s vlastními zkušenostmi autorky.

Vyhodnocení hypotéz

Výsledky hypotéz vyplývají ze vstupních a výstupních testů plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností.

H1: Předpokládám, že test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností na úrovni pokročilý začátečník na počátku plaveckého výcviku splní 60 % žáků.

Hypotéza č. 1 se **potvrdila**. Vstupní test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností na úrovni pokročilý začátečník splnilo 81 % žáků. Potvrzení této hypotézy se dalo předpokládat, protože byli měřeni žáci, kteří již měli nějakou zkušenost s vodním prostředím.

H2: Předpokládám, že na počátku plaveckého výcviku 40 % žáků zvládne základní plaveckou dovednost potopení hlavy s výdrží.

Hypotéza č. 2 se také **potvrdila**. Při vstupním testu zvládlo dovednost potopení hlavy s výdrží 44 % žáků, což je odpovídající výsledek se skutečností, že vstupní test plavecké úrovně splnilo 81 % žáků na úrovni pokročilý začátečník. U těchto žáků se očekává, že většinu ze základních plaveckých dovedností budou ovládat bez větších problémů. Dovednost potopení hlavy s výdrží zařazujeme oproti ostatním testovaným dovednostem mezi ty jednodušší.

H3: Předpokládám, že pouze 20 % dětí zvládne na konci plaveckého výcviku vznášení ve vodě neboli floating, který patří mezi sebezáchranné prvky.

Hypotéza č. 3 se **nepotvrdila**. Na konci plaveckého výcviku na tříbodové hodnocení nedosáhlo žádné z testovaných dětí. Tří bodů by dosáhl žák v případě, že by ve floatingu vydržel více než 1 minutu. To, že se tato hypotéza nepotvrdila nebylo příliš překvapujícím výsledkem, protože představuje již vysoký stupeň adaptace na fyzikální vlastnosti vodního prostředí.

H4: Předpokládám, že 100 % žáků na konci plaveckého výcviku zvládne uplavat 25 metrů bez pomůcky.

Hypotéza č. 5 se **potvrdila**. Na konci plaveckého výcviku všichni testovaní žáci překonali vzdálenost dvacet pět metrů vybraným plaveckým způsobem bez pomůcky. Žáci volili mezi plaveckým způsobem znak a kraul, které byli v rámci plavecké výuky vyučovány.

Ze čtyř položených hypotéz se potvrdily všechny kromě hypotézy číslo tři. Tento výsledek není překvapujícím, avšak by měl být alarmujícím pro tvůrce rámcových vzdělávacích programů, kteří zahrnují do výčtu učiva na konci prvního období zvládnutí sebezáchranných prvků.

Dále bych se v diskuzi chtěla zabývat řešením jednotlivých autorů odborných publikací ohledně volby prvního plaveckého způsobu. Cílem této části diskuze je kritický přehled názorů jednotlivých autorů právě ohledně volby prvního plaveckého způsobu.

Jak říká Čechovská a Miler (2008) ani plavečtí odborníci se neshodují v odpovědi, který plavecký způsob má být vyučován jako první. Každý má svou, určitými argumenty podloženou pravdu. Pro mladší děti spíše doporučují střídavé techniky plavání, protože mají jednodušší pohybovou strukturu. Mínusy uvádějí u všech plaveckých způsobů. U kraulu vidí zápory v náročné souhře pohybu paží a plaveckého dýchání, u znaku ve splývavé poloze na zádech a u prsou v celkové technické náročnosti. Zároveň upozorňují, že pokud bychom chtěli být tradicionalisty, tak bychom měli volit jako první plavecký způsob prsa, který je

z historického pohledu typický pro střední Evropu, avšak zmiňují, že pokud bychom navštívili plaveckou školu v Americe či Austrálii učili by nás kraul. V jedné z posledních vět se shodují na názoru, že by vsadili na kraul.⁵

Hoch (1959) říká, že plavání na prsou je nejvhodnějším plaveckým způsobem pro dívky a kraul pro chlapce. V případě, že se neplavci bojí potopit obličej do vody, tak by zvolil jako první plavecký způsob znak, avšak za předpokladu, že se tak vědomě obchází jedna ze základních plaveckých dovedností. Dále se Hoch (1987) zmiňuje o tom, že při rozhodování ohledně prvního plaveckého způsobu, je důležité se řídit motorickou úrovní dětí a stupněm adaptace na vodu.^{8,9}

Talpa (1990) je přesvědčen, že prsa jsou vhodná pro nácvik prvního plaveckého způsobu. Klady tohoto plaveckého způsobu spatřuje v tom, že umožňují dobrou orientaci ve vodě a lze jej zvládnout bez znalosti dýchání do vody.¹⁵

Dlouholetou tradici prsařského způsobu potvrzuje i Bělková (1994). Klady vidí především v možnosti dobré orientace plavce v přírodních podmínkách, ale zároveň říká, že se jedná o umělý způsob, který je náročný na časoprostorovou souhru pohybů a schopnost rytmického vnímání. Zároveň se shoduje s Hochem, že odpověď na otázku ohledně volby prvního způsobu by měla být v souladu s věkem, individuálními předpoklady jedince a materiálními podmínkami pro plavecký výcvik.²

Za nejjednodušší považuje znak a kraul, Bank (1991), pro jejich střídavé pohyby končetin, které jsou pro člověka přirozené. O plaveckém způsobu prsa říká, že je koordinačně náročnější a také se ohlíží k jeho dlouholeté tradici. U kraulu spatřuje klady v jeho jednoduché pohybové struktuře a následném využití v kondičním plavání. Doporučuje ho jako první plavecký způsob pro děti v předškolním věku. Záporně kraulu si uvědomuje

⁵ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

⁸ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

⁹ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

¹⁵ TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ*. 1. vydání. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

v souvislosti s dýcháním a ztíženou orientací. Znak považuje za přirozený a koordinačně nenáročný plavecký způsob. Klady vidí v snadném dýchání a zápory ve špatné orientaci na vodní ploše, avšak ho spatřuje za nejvhodnější pro nejmladší děti.¹

Puš (2008) připouští, že opravdu není možné jednoznačně odpovědět. Znak považuje za méně náročný na seznámení s vodou, protože dítě nemusí potápět obličej, dýchá nad hladinou a je možno s dětmi při plavání komunikovat, což vede k zvyšování jistoty. Nevýhodu stejně jako předchozí autoři spatřuje ve špatné orientaci po vodní ploše. V prsou vidí potíže s nácvičkou pohybu dolních končetin a souhře, avšak klady spatřuje v menším výdeji energie při plavání tohoto způsobu a možnosti uplavání delší vzdálenosti. Jako klady u kraulu popisuje střídavé pohyby, které jsou pro děti přirozenější.¹⁴

Ani po dokončení studia odborné literatury jsem nenašla jednotnou odpověď na otázku, jakým plaveckým způsobem plavecký výcvik zahájit. Mezi nejdůležitější faktory při výběru prvního způsobu by určitě měli být individuální předpoklady svěřených žáků s ohledem na jejich věk a materiální podmínky, které máme pro plavecký výcvik. U některé skupiny se zjeví za vhodnější začít plavecký výcvik kraulem, u jiné znakem. Nebráním se ani jedné možnosti. Jsem přesvědčena o tom, že plavecký způsob prsa nepatří do základního plaveckého výcviku z mnoha důvodů. Pohyby tohoto plaveckého způsobu jdou proti fyziologické stavbě kolenního kloubu a žáci mladšího školního věku, na které je tato práce zacílena, nejsou ještě natolik mentálně vyvrálení, aby byli schopni sebekontroly při nácvičce pohybu dolních končetin.

¹ BANK, Ladislav. *Plavecký výcvik*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1991.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

7 Závěry

Diplomová práce byla zaměřena především na ukotvení plaveckého výcviku v plaveckých školách a na zjištění plavecké úrovně žáků pomocí vstupních a výstupních testů z hlediska základních plaveckých dovedností.

Cílů práce bylo několik. Zjištění vstupní a výstupní plavecké úrovně, vytvoření dvacetihodinového výukového plánu a návrh školního vzdělávacího programu, který bude v souladu s platným rámcovým vzdělávacím programem. Poslední cíl práce nebyl úplně splněn, protože se ukázalo, že není možné splnit všechno učivo, které rámcový vzdělávací program požaduje. Jedná se o učivo sebezáchranných prvků a dopomoc tonoucímu plavci. Stálo by za zvážení, zda by neměla být změněna část dopomoc tonoucímu plavci na dopomoc unavenému plavci. Dopomoc tonoucímu je fyzicky i psychicky velmi náročný proces, který neodpovídá fyzické kondici a psychické zralosti žáků prvního stupně základní školy, kdy probíhá základní plavecká výuka. I v tomto faktu lze spatřit přínos práce.

Celkově by tato práce mohla posloužit jako inspirace ředitelům základních škol, kteří se rozhodnou začlenit plavání do svých školních vzdělávacích programů, ale i samotným plaveckým školám a jejich instruktorům.

8 Seznam použité literatury a zdrojů

Seznam literatury

1. BANK, Ladislav. *Plavecký výcvik*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1991.
2. BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.
3. BOTEK, Ladislav. *Výuka plavání žáků základních škol v právních souvislostech*. Uherské Hradiště, 2012.
4. [AUTOŘI A KONZULTANTI JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ DOKUMENTU (VÚP) EVA BRYCHNÁČOVÁ a MARIE MÁLKOVÁ ..]. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální: RVP ZŠS*. Praha: VÚP, 2008. ISBN 9788087000250.
5. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
6. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-73-15.
7. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
8. HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.
9. HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
10. JEŘÁBEK, Jaroslav a kol. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 3. vydání. Praha: Národní institut pro vzdělávání, 2016.
11. KUNST, T., LEHOCKÝ, J., ČECHOVSKÁ, I. Role pomůcek v plavecké výuce. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: UK FTVS, 2008. s. 51-53. ISBN 978-80-86317-58-8.
12. PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-205-8.
13. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

14. PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.
15. TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ*. 1. vydání. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.
16. ROZTOČIL, T. a STOUKALOVÁ, B. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. 1. vydání. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.

Seznam elektronických zdrojů

17. Česká unie školního plavání. *Česká unie školního plavání* [online]. 2014 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://www.cusp.cz/desatero-instruktora-plavani>
18. Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyš. odb. aj. vzdělání). *Zákony online* [online]. 2004 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://zakony-online.cz/?q122=&s122=Hledat+%C2%A7+%281-192%29>
19. *Vyhláška 48/2005 o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky*. In: . MŠMT, 2012, ročník 2005, číslo 48.

Seznam jiných zdrojů

20. POKORNÁ, Jitka. *Základní plavecké dovednosti. Tělesná výchova a sport mládeže*. 2016, 2016(5).

9 Seznam tabulek a grafů v textu

Seznam tabulek

Tabulka 1: Výsledky plavání na 25 metrů.....	86
--	----

Seznam grafů

Graf 1: Dovednost č. 1 Potopení hlavy.....	65
Graf 2: Dovednost č. 2 Otevření očí pod vodou.....	66
Graf 3: Dovednost č. 3 Výdech do vody	67
Graf 4: Dovednost č. 4 Hvězdice v poloze na prsou	67
Graf 5: Dovednost č.5 Hvězdice v poloze na zádech	68
Graf 6: Dovednost č. 6 Kotoul ve vodě.....	69
Graf 7: Dovednost č. 7 Výlov 2 předmětů z hloubky 2 metrů	69
Graf 8: Dovednost č. 8 Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku	70
Graf 9: Dovednost č. 9 Vznášení se ve vodě (floating).....	71
Graf 10: Dovednost č. 10 Splývání	71
Graf 11: Celkové zhodnocení.....	72
Graf 12: Dovednost č. 1 Potopení hlavy – závěr plaveckého výcviku.....	78
Graf 13: Dovednost č. 2 Otevření očí pod vodou – závěr plaveckého výcvik.....	79
Graf 14: Dovednost č. 3 Výdech do vody – závěr plaveckého výcviku	79
Graf 15: Dovednost č. 4 Hvězdice v poloze na prsou – závěr plaveckého výcviku	80
Graf 16: Dovednost č. 5 Hvězdice v poloze na zádech – závěr plaveckého výcviku	81
Graf 17: Dovednost č. 6 Kotoul ve vodě – závěr plaveckého výcviku	81

Graf 18: Dovednost č. 7 Výlov 2 předmětů z hloubky 2 metrů – závěr plaveckého výcviku	82
Graf 19: Dovednost č. 8 Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku – závěr plaveckého výcviku	83
Graf 20: Dovednost č. 9 Vznášení se ve vodě (floating) – závěr plaveckého výcviku	83
Graf 21: Dovednost č. 10 Splývání – závěr plaveckého výcviku.....	84
Graf 22: Celkové zhodnocení úrovně základních plaveckých dovedností na konci plaveckého výcviku	85

10 Seznam příloh

Příloha č. 1: Provozní řád školy s popisem práce jednotlivých zaměstnanců

Příloha č. 2: Informace pro pedagogický dozor doprovázející žáky na výuku plavání

Příloha č. 3: Odpovědnost za žáky při výuce plavání

Příloha č. 4: Bezpečnostní a hygienické zásady pro žáky při výuce plavání

Příloha č. 5: Záznamový list skupiny – plavecká výuka

Příloha č. 6: Desatero plaveckého instruktora

Příloha č. 7: Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Příloha č. 8: Dvacet vzorových příprav na hodiny plavání

Příloha č. 1: Provozní řád školy s popisem práce jednotlivých zaměstnanců

I. Úkoly učitelů Plavecké školy.

1. Pracuje svědomitě a řádně podle svých sil, znalostní a schopností. Plní pokyny ředitele a zástupce ředitele Plavecké školy.
2. Při své práci se řídí tímto provozním řádem pro učitele Plavecké školy.
3. Dodržuje i zvláštní předpisy upravující pracovní zařazení v PŠ a směrnice a metodické pokyny pedagogické činnosti v PŠ.
4. Využívá výukové pomůcky, které jsou učiteli svěřeny k výkonu práce. S pomůckami zachází tak, aby na základě špatného používání nebyly příčinou úrazu. S pomůckami řádně hospodaří a dbá o jejich nezávadný stav. V případě potřeby se podílí na pracích spojených s dezinfekcí pomůcek (na základě pokynů ředitele školy).
5. Udržuje pořádek a čistotu na svém pracovišti a uspořádání pracoviště přizpůsobuje zásadám bezpečnosti práce v PŠ. Šíře průchozích uliček na bazénu nesmí být zúžená pod 75 cm nesprávným uložením plaveckých pomůcek.
6. Ohlásí, nebo ihned odstraní každou zjištěnou závadu, která by mohla ohrozit zdraví, případně život každého z účastníků plavecké výuky.
7. Dodržuje stanovený zákaz kouření na pracovištích PŠ.
8. Nevyrušuje své spolupracovníky při práci. Škádlení, žerty, hádky a vzájemné soukromé rozhovory jsou v prostorách pracoviště PŠ zakázány. Za úraz, nebo jakoukoliv škodu vzniklou z takového počínání nese učitel zodpovědnost.
9. Neprodleně ohlásí i sebemenší zranění a zapíše je do knihy úrazů.
10. Zúčastňuje se školení o bezpečnosti práce, periodických instruktáží organizovaných PŠ v zájmu zvýšení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, hygieny práce a první pomoci. Zúčastňuje se osobního rekondičního plavání v dohodnutém rozsahu.
11. Vztah učitelů plavání k dodržování předpisů a směrnic bezpečnosti a ochrany zdraví při práci je nedílnou součástí jejich pracovního hodnocení.

II. Vnitřní bezpečnostní předpisy a řád odpovědnosti učitelů PŠ.

1. Učitel PŠ přebírá žáky od pedagogického doprovodu při nástupu před zahájením vyučovací hodiny.
2. Učitel dbá na to, aby v celém prostoru bazénu děti neběhaly a pohybovaly se s maximální opatrností.
3. Před zahájením hodiny provede učitel kontrolu výstroje žáků, odstraní náramky, řetízky, prstýnky a jiné ozdoby, které by se mohly stát zdrojem úrazu.
4. Nepřipustí k výuce žáky, kteří jsou viditelně nemocní, nadměru unaveni, nebo jinak indisponováni.
5. Při zahájení hodiny seznámí učitel svoje družstvo s náplní výukové hodiny, plánovaným průběhem a zdůrazní bezpečnostní zásady.
6. Po celou dobu výuky učitel nesmí opustit svěřenou skupinu žáků. V případě nutnosti musí výuku přerušit a předat skupinu žáků doprovázejícímu pedagogickému doзору.
7. Učitel plavání organizuje výuku tak, aby měl všechny žáky neustále na očích a v dohledu. Po celou dobu výuky musí mít přehled o počtu žáků svého družstva.
8. Učitel dodržuje nařízení o počtu žáků v družstvu.
9. Učitel plavání vykonává výuku v přiděleném prostoru bazénu a musí zajistit, aby nedošlo při výuce ke smíšení družstev.
10. Při jakémkoliv přerušení výuky odvolá celé družstvo z vody a ve výuce pokračuje až po odstranění příčiny přerušení výuky.
11. Při skocích do vody, které jsou součástí výuky, zodpovídá učitel za dodržení zásady, že ve vodě smí být jen jeden družstva (pokud žáci skáčou za sebou). Další smí skočit do vody teprve tehdy, až předcházející žák je v bezpečné vzdálenosti od místa dopadu do vody.
12. V případě nehody, nebo zranění, ukončí učitel výuku, odvolá celé družstvo z vody a poskytne první pomoc (ve spolupráci s pedagogickým doprovodem).
13. Dojde-li během výuky k náhlému onemocnění, nevolnosti, nebo potřebuje-li dítě na WC, učitel plavání předá dítě do péče doprovázejícího pedagogického doзору.
14. Učitel plavání nesmí děti nutit k provedení cviku, jestliže dítě projevuje strach a nedá si domluvit. S dětmi jedná v klidu a s maximální trpělivostí.

15. Po skončení výuky provede učitel krátké zhodnocení průběhu výuky (nezapomene na pochválení dětí) a po nástupu předá děti pedagogickému doprovodu.

III. Popis funkcí.

ŘEDITEL ŠKOLY

1. Zodpovídá za školu.
2. Organizuje provoz školy, řídí a kontroluje práci všech učitelů školy.
3. Ředitel je statutárním zástupcem zřizovatele Plavecké školy a plní všechny povinnosti statutárního orgánu, jež pro něj vyplývají z obecně závazných právních předpisů a pokynů zřizovatele a MŠMT.
4. Ve spolupráci se zástupcem ředitele PŠ sestavuje celoroční rozvrh výuky a zodpovídá za jeho dodržování.
5. Organizuje a řídí porady učitelů PŠ – metodické hodiny, semináře, rekondiční plavání apod.
6. Kontroluje dodržování pracovní doby a její řádné využívání, z nedodržování vyvozuje závěry.
7. Zajišťuje vybavení učitelů PŠ osobními ochrannými pomůckami a potřebami.
8. Seznamuje všechny učitele PŠ se závaznými normami pro provoz PŠ.
9. Zodpovídá za bezpečnost a ochranu zdraví při výuce.

ZÁSTUPCE ŘEDITELE

1. Sestavuje celoroční rozvrh výuky. Zodpovídá za řádné vedení záznamových listů třídy a skupiny.
2. Podává pokyny a informace pedagogickému doprovodu žáků.
3. Určuje, kdo z učitelů zahajuje a ukončuje výukové hodiny.
4. Zajišťuje zastupování za nepřítomné učitele.
5. V případě nepřítomnosti ředitele školy přebírá jeho povinnosti v rozsahu nutném k zajištění plynulého chodu školy.
6. Vede ekonomickou a hospodářskou agendu školy.

UČITEL

1. Učitel je povinen řádně se na výuku připravit. Musí si prostudovat metodiku výuky a způsoby prvkového plavání. Přípravy na výuku vychází z tematického plánu školy a z osnov.
2. Učitel musí být na pracovišti 15 minut před zahájením výuky v pracovním úboru.
3. V družstvu provádí kolektivní výuky s individuálním přístupem. Pracuje podle svých nejlepších schopností.
4. Zodpovědně zachází s majetkem školy a pečuje o něj.
5. Učitel plavání před zahájením výuky připravuje pomůcky a po skončení výuky zodpovídá za řádné uklizení a uložení pomůcek.
6. Je povinen zúčastnit se příslušných školení a seminářů organizovaných pro zvýšení úrovně vědomostí a znalostí, zúčastňuje se rekondičního plavání v dohodnutém rozsahu.
7. Vykonává i jinou administrativní práci a organizační činnost potřebnou pro provoz PŠ.
8. V předplavecké, kde se používá vodní skluzavka je učitel povinen zajistit bezpečnost dětí přítomností další osoby (doprovod).
9. Povinnosti a zodpovědnost vyplývající učitel z hlediska dodržování bezpečnosti a hygieny při výuce plavání jsou určeny řádem odpovědnosti.

Změny a doplňky provozního řádu školy vydává ředitel školy. Všichni učitele PŠ musí být s tímto řádem seznámeni. O seznámení je veden písemný zápis.

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 2: Informace pro pedagogický dozor doprovázející žáky na výuku plavání.

1. Při zahájení výuky, před poučením žáků, předá učitel zástupci Plavecké školy seznam žáků – záznamní list třídy a potvrzený souhlas k plavecké výuce od lékaře, nebo čestné prohlášení rodiče. Bez těchto materiálů nemůže být žák do výuky zařazen.
2. Zodpovídá za žáky během přepravy do Plavecké školy. Po příchodu do šaten dohlédne na převlečení žáků a sám se převlékne do vhodného oblečení. V šatnách může dojít k setkání žáků několika škol. Provozním řádem provozovatele je dán zákaz vstupu do prostoru bazénu v civilním oděvu, taktéž je dán zákaz donášení jídla a pití.
3. Ve sprchách dohlédne na řádné osprchování žáků – bez plavek s použitím vlastního mýdla.
4. Výuky plavání se zúčastňuje doprovázející vyučující jako pedagogický dozor. Svoji přítomností pomáhá k udržení kázně žáků. Doprovází žáky při jednotlivých odchodech z výuky (WC, nevolnost, úraz apod.), dohlíží na žáky, kteří se nezúčastňují výuky ve vodě.
5. Pedagogický doprovod nezasahuje do vlastní výuky plavání, pokud o to není požádán.
6. Po skončení výuky dohlédne na řádné osprchování žáků, osušení a překontroluje, aby v šatnách nic nezůstalo.

Z hlediska bezpečnosti a hygieny výuky pedagogický dozor zajišťuje:

1. Zkontroluje vybavení žáků na výuku (plavky, ručník, mýdlo, vhodné oblečení, hlavně v zimních měsících teplé oblečení a čepici na hlavu).
2. Vyřadí z výuky žáky, kteří mají zakázáno se plavecké výuky zúčastnit, rekonvalescenty a žáky očividně nemocné. Je dobré, aby žáci, kteří se nemohou výuky zúčastnit, byli přítomni a výuku sledovali.
3. Před zahájením výuky předá žáky učitelům plavání při společném nástupu na začátku hodiny.
4. Před nástupem na začátku hodiny, během přestávky a po závěrečném nástupu zodpovídá za žáky pedagogický doprovod.

5. Během výuky nesmí pedagogický doprovod opustit prostor bazénu (vyjma doprovodu žáků) a na požádání spolupracuje při zajišťování kázně.
6. Dohlíží na žáky, kteří mu jsou předáni učitelem plavání během výuky.
7. Doprovází žáky během výuky a o přestávce na WC, při poskytování první pomoci a ošetření drobných zranění.
8. Po skončení výuky – závěrečný nástup – přebírá žáky od vyučujícího plavání a odvádí je do sprch a šaten.
9. Upozorní učitele plavání na okolnosti, které by mohly ovlivnit průběh výuky z hlediska bezpečnosti žáků.
10. V prostoru vstupní haly, šaten a sprch dbá pokynů personálu provozovatele.
11. Veškeré připomínky a přání projednává s vedením Plavecké školy.

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 3: Odpovědnost za žáky při výuce plavání

1. Plavecká škola se zavazuje provádět výuku plavání pouze osobami s potřebnou kvalifikací k této výuce, při dodržování bezpečnostních předpisů, které mají zabránit vzniku škody na zdraví nebo majetku. Plavecká škola zodpovídá za organizaci a obsah výuky plavání, bezpečnost, zdraví a životy žáků v průběhu výukové jednotky od okamžiku převzetí žáků do okamžiku předání na stejném místě.
2. Za škodu, která vznikne žákům základní školy při vyučování nebo v přímé souvislosti s ním a při poskytování školských služeb, odpovídá právnická osoba vykonávající činnost dané školy podle § 391 odst. 2 zákona č. 262/2006 Sb. zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů. Výuka plavání se považuje za poskytování školské služby. V případě výuky plavání tedy odpovídá za žáky příslušná Základní škola, která své žáky vysílá do plavecké školy. Vzhledem k tomu, že dohled nad žáky musí vykonávat pedagogický pracovník, je nutné, aby doprovázející pedagogové byli trvale přítomni výuce plavání a to na místě dohodnutém s plaveckou školou.
3. V případě, že se stane při výuce plavání úraz žákům základní školy, jedná se o úraz školní a je nutné postupovat podle vyhlášky č. 64/2005 Sb. o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, ve znění pozdějších předpisů.
 - a) Doprovázející pedagogický pracovník zajistí poskytnutí první pomoci.
 - b) Úraz zapíše pedagogický pracovník do knihy školních úrazů příslušné základní školy (jedná se o úraz evidovaný).
 - c) O úrazu nezletilého žáka podá škola bez zbytečného odkladu hlášení jeho zákonnému zástupci.
 - d) O úrazu podá škola bez zbytečného odkladu hlášení pojišťovně, u které je škola pojištěna pro případ své odpovědnosti za škodu vzniklou na životě a zdraví žáků, pokud škola má takové pojištění sjednáno.
 - e) Škola vyplní formulář „záznam o úrazu“ v případech stanovených vyhláškou a zajistí odškodnění úrazu.

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 4: Bezpečnostní a hygienické zásady pro žáky při výuce plavání.

1. Do prostoru šaten, sprch a bazénu je přístup bez doprovodu zakázán.
2. Po příchodu k šatnám, se každý žák vyzuje, boty si odloží v chodbě před šatnami.
3. Před osprchováním jde každý žák na WC, sprchuje se bez plavek s použitím vlastního mýdla. Po příchodu do bazénové haly si uloží věci na lavice. Do prostoru bazénu je zakázáno přinášet jídlo a pití.
4. Do bazénu je povolen vstup jen žákům naprosto zdravým.
5. Výuky ve vodě se nesmí zúčastnit žáci postižení horečkou, zánětem očních spojivek, nakažlivými chorobami, vyrážkami a žáci, jejichž některý člen rodiny je postižen infekční nemocí. Z důvodu zvýšené možnosti ohrožení zdraví nesmí mít žáci při výuce náramky, náušnice, náhrdelníky, prsteny, ozdobné kroužky apod. Pokud mají dívky dlouhé vlasy, musí je mít vhodným způsobem sepnuté. Žáci, kteří jsou přítomni, ale výuky se nezúčastňují, musí být převlečeni do sportovního oblečení.
6. Vyučovací hodina začíná a končí nástupem žáků. Do vody v bazénu jsou žáci jen na přímý pokyn vyučujícího učitele nařízeným způsobem.
7. Do bazénu není dovoleno skákat, výjimku tvoří pouze plavecký výcvik.
8. Při vlastní výuce je nutno dodržovat veškerá nařízení a pokyny vyučujícího učitele.
9. Pokud žák potřebuje z nutných důvodů odejít z bazénu (WC, nevolnost apod.) musí uvědomit vyučujícího učitele.
10. Do vody je zakázáno plivat, močit nebo jiným způsobem ji znečišťovat.
11. V celém prostoru bazénu, sprch a šaten je přísný zákaz běhání. Chodí se pomalu a opatrně.
12. Při plavecké výuce není dovoleno používat plavecké brýle. Výjimku může povolit vyučující učitel.
13. Po skončení výuky se sprchují žáci chladnější vodou. Po dokonalém usušení odcházejí do šaten, kde se obléknou. Podle pokynů pedagogického doprovodu odcházejí ze šaten.

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 5: Záznamový list skupiny – plavecká výuka

DATUM / POČET ŽÁKŮ	ČÍSLO LEKCE	PROBRANÉ UČIVO	PODPIS PLAVECKÉHO INSTRUKTORA
	1.	Poučení o bezpečnosti a hygieně při výuce plavání	
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Převzato z: PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách.* 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

Příloha č. 6: Desatero plaveckého instruktora.

1. Pokud možno naučí všechny děti plavat a motivuje je k pravidelnému volnočasovému plavání.
2. Bez lásky k dětem a k plavání je práce bezduchá a nepřinese úspěch.
3. Plavecká výuka je pedagogický proces, který předpokládá slušnou úroveň technických znalostí.
4. Skutečné mistrovství se dokáže při plavecké výuce dětí a žáků, jejichž vztah k vodě a pohybu se vymyká normálu. Právě zde je zvlášť důležité využít povzbuzení a pochvaly (nikdy dítě a ani žáka nenutíme).
5. Neustále se zdokonaluje, tím zabrání monotónní a stereotypní výuce plavání.
6. Plavecká výuka vyžaduje důslednost, přiměřenost, houževnatost a trpělivost instruktora, jelikož se jedná o výchovnou činnost ve specifickém prostředí.
7. K docílení správné představy nacvičovaného pohybu patří i ukázka ve vodě.
8. Kolektivní výuka, výkonnostní rozdělení do družstev a kázeň žáků zvyšuje kvalitu a bezpečnost výuky, jelikož vytváří příznivé prostředí a pomáhá k překonání překážek.
9. Instruktor získává mimo jiné autoritu celkovým chováním, vztahem k dětem a výstižným výkladem a výukou.
10. Z důvodu zanedbání bezpečnosti a vztahu k žákům znehodnotí sebevětší výukové úspěchy.

Převzato z: <http://www.cusp.cz/desatero-instruktora-plavani>

Příloha č. 7: Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Přehled činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností	Body
1. Potopení hlavy potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž – počítat zvolna do pěti potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže neúplné potopení hlavy pod vodou (oči nebo uši zůstávají nad vodou)	3 body 2 body 1 bod
2. Otevření očí pod vodou (kontrola pod vodou) při potopení očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky rychlé otevření očí, chybná odpověď potopení bez zrakové kontroly	3 body 2 body 1 bod
3. Výdech do vody prohloubený úplný výdech, provedení zvolna výdech do vody proveden rychle pouze částečný výdech	3 body 2 body 1 bod
4. Hvězdice v poloze na prsou cvičení provedené zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti cvičení bylo provedené bez výdrže cvičení nebylo správně nebo vůbec provedené	3 body 2 body 1 bod
5. Hvězdice v poloze na zádech cvičení provedené zvolna, výdrž – počítat zvolna do pěti cvičení bylo provedené bez výdrže cvičení nebylo správně nebo vůbec provedené	3 body 2 body 1 bod
6. Kotoul ve vodě proveden překot vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna proveden překot vpřed s drobnými nedostatky provedeno neúplné přetočení	3 body 2 body 1 bod
7. Výlov 2 předmětů z hloubky 2 m výlov 2 předmětů výlov pouze 1 předmětu výlov nebyl úspěšný	3 body 2 body 1 bod
8. Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) pád (skok) z podřepu „po nohách“ vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem	3 body 2 body 1 bod
9. Vznášení se ve vodě (floating) výdrž ve floatingu více než 1 minutu výdrž ve floatingu více než 30 sekund výdrž ve floatingu méně než 30 sekund	3 body 2 body 1 bod
10. Splývání odraz od stěny bazénu a splývání více než 5 m odraz od stěny bazénu a splývání více než 2 m odraz od stěny a splývání bez výdrže	3 body 2 body 1 bod
Hodnocení Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností Pokročilý začátečník Úplný začátečník	25-30 bodů 16-24 bodů méně než 16 bodů

Příloha č. 8: Dvacet vzorových příprav na hodiny plavání

1. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák umí říct základní pravidla bezpečného chování v prostorách plaveckého bazénu, dokáže vlastními slovy popsat základní pravidla hygieny před, při a po plaveckém výcviku

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<u>Úvodní část</u> <ul style="list-style-type: none">• nástup všech účastníků kurzu, přivítání• seznámení žáků s bezpečnostními a hygienickými zásadami při výuce plavání		10 min
<u>Hlavní část</u> <ul style="list-style-type: none">• krátké rozcvičení všech účastníků kurzu• rozřazování žáků do výkonnostních družstev (neplavci, poloplavci, plavci)• nástup žáků ke svým instruktorům – seznámení družstva se svým instruktorem• test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (viz. příloha č. 7)	plavecké desky	30 min
<u>Závěrečná část</u> <ul style="list-style-type: none">• nástup všech žáků, zhodnocení hodiny, společné zopakování bezpečnostních a hygienických zásad, pochvaly, doporučení, rozloučení		5 min

2. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládne potopit hlavu pod vodní hladinu, osvojí si správné zvládnutí splývavé polohy naznak a na prsou s odrazem ode dna i od stěny bazénu

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech účastníků kurzu • společné rozcvičení na souši – statické a dynamické rozcvičení namáhaných svalových skupin při plavání • nástup žáků do družstev ke svým instruktorům • seznámení žáků s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry pro seznámení s vodou – <i>čáp</i> (chůze s pokrčováním nohou a tleskáním do dlaní), <i>žába</i> (poskoky v podřepu), <i>kačenka</i> (potopení po ramena, upažmo, pohyby pažemi nahoru a dolů), <i>vodník</i> (děti se potopí a hrozí jedním prstem nad hladinou) • hry pro rozvoj dýchání – <i>horká polévka</i> (děti nabírají vodu do spojených dlaní a foukají do nich), <i>horká kaše</i> (děti se ponoří do vody až po bradu a foukají do vody), <i>zahánění lehkých hraček</i> (děti chodí po dně bazénu a foukáním se snaží dostat lehkou plovoucí hračku na určené místo), <i>dušičky</i> (děti mají ponořenou hlavu pod vodou, vydechují do vody, unikající bublinky jsou dušičky, které utíkají vodníkovi z hrnečků) • nácvik splývání (=cílem je odpoutat se od pevné podložky) – <i>hříbek</i>, <i>medúza</i> (dítě se nadechne, udělá dřep a skloní hlavu, položí se na vodu, paže i nohy visí volně dolů), <i>hvězdice</i> (žák se položí na hladinu ve vodorovné poloze naznak / na prsou, nohy jsou roznožené a paže ve vzpažení zevnitř), splývání naznak / na prsou odrazem ode dna i od stěny bazénu 		10 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev se svými instruktory, zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		20 min
		5 min

3. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák rozvíjí orientaci pod vodní hladinou a zvládne otevřít oči bez okamžitého vynoření, zvládne pozvolný výdech do vody, seznámí se s technicky správným pohybem dolních končetin pro plavecký způsob znak a kraul

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech účastníků kurzu, společné rozcvičení • nástup žáků ke svým instruktorům a seznámení se s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry pro rozvoj dýchání – horké vřídlo (děti utvoří kruh, na povel se nadechnou, ponoří se pod hladinu a všichni současně vypouští z úst vzduch, který na hladině tvoří horké vřídlo), <i>pumpy</i> (dvojice stojí proti sobě a drží se za ruce, střídavě se potápějí a vydechují pod hladinu) • hry pro rozvoj orientace pod vodou – kolik vidíš prstů (dva hráči stojí proti sobě, oba se ponoří pod hladinu a jeden hádá kolik prstů ukazuje druhý) • splývání nznak i na prsou s odrazem od stěny bazénu • nácvik střídavého pohybu nohou <ol style="list-style-type: none"> a) vzpor vzadu v sedě na okraji bazénu, nohy jsou po kolena ve vodě a provádí střídavé vlnivé pohyby s impulsem od kyčlí a špičkami vytočenými k sobě b) znakové nohy s plaveckou deskou po splývání c) znakové nohy s různou polohou plavecké desky – deska na břicho, pod hlavou, s pažemi ve vzpažení – plaveme na šířku bazénu 	plavecká deska	5 min 5 min 5 min 20 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, zhodnocení dnešní výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

4. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládá bez větších problémů pozvolené výdechy do vody, dokáže otevřít oči pod vodní hladinou, dokáže vlastními slovy popsat správnou techniku pohybu dolních končetin, zvládne tak přeplavat šířku bazénu s pomocí plavecké desky, zvládne skočit do vody, aniž by si držel nos

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, hromadné rozcvičení • rozchod žáků se svým instruktorem, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • opakované výdechy – důraz na krátký vdech otevřenými ústy nad hladinou, výdech ústy i nosem po ponoření do vody 		5 min
<ul style="list-style-type: none"> • hry pro orientaci pod vodní hladinou – <i>jsme rybičky, které si loví potravu</i> (neoprenové potápěcí kolíky) 	neoprenové potápěcí kolíky	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • nácvik střídavého pohybu nohou pro znak i kraul <ol style="list-style-type: none"> a) zopakování správné techniky, kdy žáci sedí na okraji bazénu b) znakové nohy s deskou pod hlavou c) znakové nohy po splývání s deskou na břicho d) znakové nohy po splývání s deskou pod hlavou, ve vzpažení e) kraulové nohy po odrazu od stěny s deskou ve vzpažení, s nádechem dopředu 	plavecké deska	20 min
<ul style="list-style-type: none"> • jednoduché skoky do vody bez držení nosu – ze podřepu, ze stoje, z boku (kdo má tendence držet nos, tak mu dáme do ruky např. vodolepku) 		5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

5. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák si upevňuje technicky správný střídavý pohyb nohou v plaveckých polohách naznak a na prsou, žák přeplave v obou polohách s plaveckou deskou šířku bazénu (12,5 metru), vyloví na mělčině 1,20 metru alespoň jeden předmět, zvládne jednoduché skoky do vody

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech žáků kurzu, společné rozcvičení s jedním z plaveckých instruktorů • rozchod žáků do družstev, seznámení s programem hodiny plavání 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry pro dýchání – <i>pumpy, opakované výdechy u stěny bazénu</i> • upevňování střídavého pohybu nohou pro znak a kraul <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy s deskou na břicho, pod hlavou, ve vzpažení b) kraulové nohy s deskou ve vzpažení, nádech dopředu c) <i>výlet zvířátek</i> – znakové nohy, deska na břicho s vodolepkou, úkolem je dopravit zvířátko na druhou stranu bazénu a nalepit ho na stěnu bazénu, zpátky kraulové nohy s deskou ve vzpažení, zpět pro zvířátko v poloze na prsou a se zvířátkem v poloze naznak • lovení předmětů z hloubky 1,20 metru – lovení neoprenových potápěcích kolíků a puků • proplouvání obručí – žáci sedí na okraji bazénu a každý drží obruč ve vodě, jeden žák se snaží proplout všemi obručemi • skoky do vody z kraje bazénu – přímé skoky napřed z podřepu, ze stoje, z boku, s různými pohyby paží, kufr 	<p>plavecká deska</p> <p>vodolepky</p> <p>neoprenové kolíky, puky</p> <p>obruče</p>	15 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup, zhodnocení, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

6. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák plave znakové a kraulové nohy bez větších obtíží, seznámí se s pohybem horních končetin pro plavecký způsob znak

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech žáků, rozcvičení podle jednoho z instruktorů • rozchod žáků ke svým instruktorům, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • opakování znakových a kraulových nohou a) znakové nohy s deskou ve vzpažení – plavání na šířku bazénu tam a zpět b) kraulové nohy s deskou ve vzpažení a nádechem dopředu na šířku bazénu c) přetlačování – dva žáci se položí proti sobě a uchopí jednu plovací destičku, silnými kopy kraulových nohou se každý z nich pokouší zatlačit partnera co nejdále zpět <p>→ průběžně cvičení prokládáme opakovanými výdechy do vody u stěny bazénu</p>	plavecká deska	15 min
<ul style="list-style-type: none"> • nácvik znakových paží a) průprava na suchu – střídavé kroužení paží vpřed a vzad v bočné rovině s využitím pohybů ramen kolem podélné osy těla b) průprava v bazénu – podélně s krajem bazénu, kdy jedna ruka je položena podélně v připažení na kraji bazénu, druhá cvičí záběr c) plavecká deska na břicho – vždy ji drží jedna paže, druhá provede záběr a naopak 		15 min
<ul style="list-style-type: none"> • <i>přeplav kamaráda na druhý břeh</i> – žáci dostanou do dvojic či trojic dle celkového počtu jeden ponton, jedno dítě si na něj sedne a druzí ho musí přepravit na protější břeh 	ponton	5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • závěrečný nástup všech žáků, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

7. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák si upevňuje techniky správný pohyb horních a dolních končetin pro plavecký způsob znak, zvládne uplavat šířku bazénu 12,5 metru plaveckým způsobem znak

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech účastníků kurzu, společné rozevření s instruktorem • rozchod žáků do svých družstev, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • znakové a kraulové nohy – různá poloha paží s plaveckou deskou, průběžně opakované výdechy u stěny bazénu • nácvik pohybu horních končetin pro znak <ol style="list-style-type: none"> a) zopakování pohybů na suchu b) průprava v bazénu – podélně s krajem bazénu, kdy jedna ruka je položena podélně v připažení na kraji bazénu a druhá cvičí záběr c) plavání pažemi, kdy si žáci vzájemně drží nohy (polovina dětí ve vodě, druhá polovina jim drží nohy) d) jedna ruka s deskou je ve vzpažení a druhá provádí záběr a naopak e) nohy drží plavecký piškot v poloze nznak, znakové ruce f) první pokusy o znakovou souhru <p>→ zdůrazňování správné techniky pohybů horních končetin</p>	<p>plavecká deska</p> <p>plavecký piškot</p>	5 min 25 min
<ul style="list-style-type: none"> • hry ve vodě – spojení tří až čtyř pontonů, kdy poslední ponton má uprostřed otvor, děti musí proběhnout třemi pontony, spadnout do vody a vyplavat 	pontony, spojovací pásy	5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společná nástup všech družstev, zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

8. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák uplave bez větších problémů šířku bazénu plaveckým způsobem znak, zvládne jednoduché skoky a pád do neznámé vody

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, společné rozcvičení • rozchod žáků ke svým instruktorům, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání – znakové a kraulové nohy s plaveckou deskou v různých polohách, cvičení jsou prokládána opakovanými výdechy u stěny bazénu 	plavecká deska	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • pohyby horních končetin pro plavecký způsob znak <ol style="list-style-type: none"> a) poloha nznak, jedna ruka s deskou ve vzpažení, druhá provádí záběr a naopak <ul style="list-style-type: none"> - žáci stojí v zástupu, já držím desku na žízale, žák si pro ni doskočí a skočí do vody, plave na druhou stranu bazénu kraulové nohy, zpět znakové nohy b) plavecký piškot fixující dolní končetiny, záběry pouze pažemi c) plavecká souhra znak – žáci plavou na šířku bazénu 12, 5 metru 	plavecké piškoty	15 min
<ul style="list-style-type: none"> • <i>postavíme si vor</i> – rozdělení žáků do dvojic, každá dvojice má k dispozici 1 ponton, 2 plavecké desky a 2 žízaly, úkolem dětí je postavit vor a vzájemně se přepravit na druhý břeh bazénu a zpět 	pontony, žízaly, plavecké desky	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • skoky a pád do neznámé vody – z podřepu, ze stoje, vojáček, kufr, ve dvojicích za ruku, pád nazad schylmo – děti stojí na okraji bazénu zády k vodě, předkloní se, chytí si pažemi kotníky a padají dozadu, nejprve dopadají hýždě 		5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • závěrečný nástup všech družstev, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

9. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládne uplavat plaveckým způsobem znak 25 metrů, seznámí se se startovním skokem šipka

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech žáků plaveckého výcviku, společné rozcvičení • rozchod do družstev ke svým instruktorům, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání – znakové a kraulové nohy s různou polohou plavecké desky, opakované výdechy do vody • hra Rybičky, rybičky, rybáři jedou. – dítě = rybář, stojí na jedné straně bazénu, ostatní děti = rybičky jsou na druhé straně bazénu, na znamení rybář i rybičky vyrazí proti sobě 	plavecká deska	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob znak – souhra <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy bez desky s pažemi ve vzpažení b) plavecký piškot fixující dolní končetiny, záběry pouze pažemi c) celá znaková souhra – žáci plavou na šířku bazénu 12,5 metru d) pokus o uplavání celé délky bazénu 25 metrů • nácvik startovního skoku šipka – z dřepu na okraji bazénu 	plavecký piškot	15 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, rekapitulace hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

10. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák uplave 25 metrů plaveckým způsobem znak, osvojí si správnou techniku startovního skoku šipka, vyloví z hloubky 1,5 metru alespoň 1 předmět

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup žáků všech družstev, rozcvičení podle plaveckého instruktora • odchod do družstev ke svým instruktorům, seznámení se s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání – znakové a kraulové nohy s různou polohou plavecké desky, opakované výdechy do vody 	plavecká deska	5 min
<ul style="list-style-type: none"> • souhra plaveckého způsobu znak <ol style="list-style-type: none"> a) plavání na šířku bazénu 12,5 metru b) plavání na délku bazénu 25 metrů 		15 min
<ul style="list-style-type: none"> • nácvik startovního skoku šipka – nácvik z okraje bazénu, postupně zvyšujeme polohu těžiště těla ze sedu, z kleku, ze dřepu, z předklonu – důraz na správnou polohu hlavy (brada je přitažená k hrudníku, hlava je mezi pažemi), skáčeme do dálky, děti se mohou snažit přeskočit například žízalu 	žížala	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • hra na potápěče – lovení neoprenových kolíků a puků z hloubky 1,5 metru <p>hra „Jsme jedničky.“ – na dně je puk pro každého žáka, společně se potopí a vytvoří na dně jedničku</p>	neoprenové potápěcí kolíky, puky	5 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech žáků, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

11. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák si upevní správnou techniku plaveckého způsobu znak, upevní si správné pohyby dolních končetin pro plavecký způsob kraul, seznámí se s technikou kraulového nádechu a výdechu v koordinaci s kraulovýma nohama

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, rozcvičení • rozchod žáků ke svým instruktorům, seznámení se s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znaková souhra na šířku /délku bazénu b) kraulové nohy s nádechem dopředu 		5 min
<ul style="list-style-type: none"> • zdokonalení pohybu kraulových nohou – důraz na střídavou vlnivou práci nohou s impulsem od kyčlí přes kolena na uvolněné kotníky 	plavecká deska	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • nácvik techniky kraulového nádechu a výdechu <ol style="list-style-type: none"> a) kraulové nohy s deskou ve vzpažení jednoruč s hlavou v kraulové poloze a nádechem na stranu připažené paže (střídáme strany) 		10 min
<ul style="list-style-type: none"> • skoky do vody – různé variace skoků z okraje bazénu, šipka z okraje bazénu, šipka ze startovního bloku 		10 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, zhodnocené výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

12. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládá kraulovou plaveckou polohu s pohyby dolních končetin, seznámí se s pohybem horních končetin při kraulu

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech žáků, rozcvičení dle plaveckého instruktora • rozchod do družstev, seznámení s programem výukové lekce 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znakové a kraulové nohy s deskou na šířku bazénu b) znaková souhra na šířku bazénu – důraz na technicky správné pohyby horních a dolních končetin c) kraulové nohy s deskou ve vzpažení jednoruč s hlavou v kraulové poloze s nádechem na stranu připažené paže (střídání stran) → průběžně opakované výdechy do vody • nácvik pohybu horních končetin při kraulu <ol style="list-style-type: none"> a) ukázka pohybu s popisem na souši b) nácvik ve vodě – ve vodě ve stoji v předklonu, hladina po bradu, zraková kontrola (nejprve bez nácviku dýchání, pak s nácvikem dýchání) c) nácvik pohybu jedné paže, střídavý pohyb obou paží v klidu a za chůze • hra Červení a zelení. – žáci jsou rozděleni na 2 družstva, v každém družstvo se vytvoří dvojice, každá dvojice dostane jednu obruč a drží ji nad vodou, snaží se balonem prohodit obruč druhému družstvu - pro hru vhodná mělčina – voda po pás 	<p>plavecká deska</p> <p>obruče, balón</p>	10 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech žáků, zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

13. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládá kraulovou plaveckou polohu, pohyby dolních končetin, zvládá nádech s vytočením hlavy do strany, seznamuje se s pohybem paží ve vodě

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, hromadné rozcvičení dle pokynů plaveckého instruktora • rozchod žáků do svých družstev, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy s deskou na šířku bazénu b) kraulové nohy s deskou c) kraulové nohy s deskou ve vzpažení jednoruč a nádechem na stranu připažené paže • nácvik pohybu horních končetin při kraulu <ol style="list-style-type: none"> a) zopakování pohybů na souši b) <i>dobíhačka</i> – paže provádí záběr odděleně se zastavením pohybu na desce před začátkem záběru, následuje záběr druhou paží <p>- pokusy o třídobou souhru – po odrazu od stěny kraulové nohy, navázání kraulových paží s nácvikem dýchání</p> <ol style="list-style-type: none"> b) <i>kraul jednou rukou</i> – s deskou ve vzpažení jednoruč, druhá paže provádí opakovaně nepřerušovaný kraulový pohyb, s nádechem po každém druhém až třetím nádechu • hra Vodní pólo. – malé branky, hrajeme na mělčině, rozdělení žáků do dvou družstev 	<p>plavecká deska</p> <p>plavecká deska</p> <p>branky, míč</p>	<p>5 min</p> <p>20 min</p> <p>10 min</p>
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech žáků, zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

14. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák upevňuje správnou techniku plaveckého způsobu znak, zvládá základní kraul, osvojuje technicky správné pohyby horních končetin při kraulu, zvládá kroulové dýchání

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, rozcvička dle pokynů plaveckého instruktora • nástup do družstev ke svým instruktorům, seznámení se s plánem výukové lekce 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy na šířku bazénu b) znaková souhra na šířku bazénu c) kroulové nohy se správným dýcháním • nácvik třídobé kroulové souhry ve vodě <ol style="list-style-type: none"> a) dobíhačka b) kraul jednou rukou • hra s pontony – spojení několika pontonů, poslední ponton s otvorem, děti jím propadnou do vody • skok do vody z malého odrazového můstku 	<p>plavecká deska</p> <p>pontony, spojovací pásy</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

15. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák si osvojuje kraulovou souhru s důrazem na správnou souhru pohybu paží s dýcháním, vyloví předměty z hloubky min. 1,5 metru

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech žáků, rozcvičení • rozchod žáků do družstev ke svým instruktorům, seznámení se s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy s různou polohou plavecké desky b) plavání znakové souhry na šířku bazénu • nácvik třídobé kraulové souhry ve vodě <ol style="list-style-type: none"> a) dobíhačka b) kraul jednou rukou c) plavání základního kraulu na šířku bazénu bez pomůcky • startovní skok šipka z okraje bazénu, ze startovního bloku s napojením kraulu • hra Lovení potravy pro rybičky. – na dně jsou rozházené neoprenové potápěcí kolíky, žáci se jich snaží vylovit co nejvíce na jeden nádech 	plavecká deska	5 min
		15 min
		5 min
	neoprenové potápěcí kolíky	10 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, zhodnocení výukové lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

16. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládne kraulovou souhrou plavat na šířku bazénu, bez větších problémů skočí startovním skokem ze startovního bloku do vody a naváže plaveckým způsobem kraul

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • společný nástup všech družstev, rozcvičení dle pokynů plaveckého instruktora • rozchod žáků do družstev ke svým instruktorům, seznámení s programem výukové lekce 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení zaměřující se na rozvoj znakové souhry <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy s různou polohou plavecké desky b) fixace dolních končetin pomocí plaveckých piškotů, záběry pouze horními končetinami c) souhra znak na šířku bazénu • cvičení zaměřující se na rozvoj jednoduché kraulové souhry <ol style="list-style-type: none"> a) kraulové nohy s dýcháním do strany b) dobíhačka c) kraul jednou rukou d) snaha o třídobovou kraulovou souhru na šířku bazénu • startovní skok šipka ze startovního bloku a navázání plaveckým způsobem kraul • skoky do vody – z podřepu, ze stoje, vojáček, kufr, vrtule 	<p>plavecká deska</p> <p>plavecké piškoty</p> <p>plavecká deska</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, zhodnocení proběhlé lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

17. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák zvládne plaveckým způsobem kraul přeplavat alespoň polovinu bazénu, osvojuje si správné technické provedení pohybu horních končetin při kraulu i znaku, skočí startovním skokem ze startovního bloku do vody

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech žáků ke společné rozsvičce pod vedením plaveckého instruktora • nástup do družstev ke svým instruktorům, seznámení s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znakové, kraulové nohy b) znakové ruce s fixací dolních končetin c) kraulové ruce s fixací dolních končetin → průběžně opakované výdechy do vody • hra Kdo dřív doplave pro míč? – dvojice, hodím míč do vody, žáci skočí po nohách do vody, snaží se co nejrychleji doplavat pro míč a dovézt ho zpátky • startovní skok šipka a navázání plaveckého způsobu kraul • hra Postavme si vor. – každá dvojice má k dispozici 1 ponton, 2 žížaly a 2 plavecké desky, dvojice staví vor a vždy převezve jeden druhého na druhý břeh a zpátky 	<p>plavecká deska plavecký piškot</p> <p>míč</p> <p>pontony, žížaly, plavecké desky</p>	<p>10 min</p> <p>5 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p>
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

18. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák uplave plaveckým způsobem znak 25 metrů a kraul 15 metrů, zvládne startovní skok, osvojuje si vznášení ve vodě, seznamuje se se sebezáchrannými prvky

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev ke společnému rozcvičení • rozchod žáků ke svým instruktorům, seznámení s plánem vyučovací hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znakové nohy b) znaková souhra na šířku bazénu c) kraulové nohy d) jednoduchá kraulová souhra na šířku bazénu • sebezáchranné prvky <ol style="list-style-type: none"> a) šlapání vody s omezeným pohybem paží (držení lehkých předmětů nad hladinou) b) kontaktní plavání – děti zkouší plavat kraul nebo znak tak, že se s kamarádem drží za ruce c) pád do neznámé vody – pád na zad schylmo d) floating – vznášení se ve vodě • plavání na délku bazénu <ol style="list-style-type: none"> a) znaková souhra 25 metrů b) startovní skok, kraulová souhra – alespoň 15 metrů • skoky do vody z nízkého odrazového můstku 	<p>plavecká deska</p> <p>vodolepky</p>	<p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, zhodnocení proběhlé lekce, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

19. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák trénuje vytrvalost při plavání plaveckým způsobem znak a kraul, stále si osvojuje správnou techniku těchto plaveckých způsobů, zvládá pravidla her ve vodě, osvojí si plaveckou vznášející polohu – floating a šlapání vody jako sebezáchranných prvků

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech účastníků kurzu, společné rozvíření pod vedením plaveckého instruktora • nástup žáků ke svým instruktorům, seznámení se s programem hodiny 		5 min
<p>Hlavní část</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání <ol style="list-style-type: none"> a) znaková souhra na šířku bazénu b) jednoduchá kroulová souhra na šířku bazénu • sebezáchranné prvky <ol style="list-style-type: none"> a) šlapání vody b) kontaktní plavání c) floating – vznášení ve vodě • hra Invalida. – hrajeme spíše v mělké vodě, žáci plavou s jednou rukou za zády, různé variace • hra Vodní pólo. – žáky rozdělíme na dvě družstva, střílí míč do branky soupeře 	branky, míč	5 min 15 min 5 min 10 min
<p>Závěrečná část</p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup všech družstev, pochvaly, doporučení, rozloučení 		5 min

20. výuková lekce

- **škola:** Plavecká škola při PedF UK, Brandýs nad Labem
- **ročník:** 3. ročník
- **časová dotace:** 45 minut
- **cíle:** žák přeplave plavecký bazén 25 metrů vybraným plaveckým způsobem, seznámí se s pravidly chování při koupání v přírodních zdrojích

ČINNOST	POMŮCKY	ČAS
<u>Úvodní část</u> <ul style="list-style-type: none">• společný nástup všech žáků, rozcvičení, seznámení s organizací hodiny		5 min
<u>Hlavní část</u> <ul style="list-style-type: none">• plavání vybraným plaveckým způsobem 25 metrů – měření času		15 min
<ul style="list-style-type: none">• test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (viz. příloha č. 7)		15 min
<ul style="list-style-type: none">• pády a skoky do vody, hry ve vodě		5 min
<u>Závěrečná část</u> <ul style="list-style-type: none">• společný nástup, celkové zhodnocení plaveckého výcviku, upozornění žáků na pravidla bezpečného chování v přírodních zdrojích, poučení o zajištění pomoci v případě poranění plavce – zavolání rychlé záchranné služby		5 min