

Příloha 1 – Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (Čechovská, 2008)

Potopení hlavy

- | | |
|--|--------|
| • potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti | 3 body |
| • potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže | 2 body |
| • neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad hladinou) | 1 bod |

Otevření očí pod hladinou (bez plaveckých brýlí)

- | | |
|--|--------|
| • při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky | 3 body |
| • rychlé otevření očí, chybná odpověď | 2 body |
| • potopení bez zrakové kontroly | 1 bod |

Výdech do vody

- | | |
|--|--------|
| • prohloubený úplný výdech, provedení zvolna | 3 body |
| • výdech do vody provedený rychle | 2 body |
| • pouze částečný výdech | 1 bod |

Hvězdice v poloze na prsou

- | | |
|--|--------|
| • cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti | 3 body |
| • cvičení provedené bez výdrže | 2 body |
| • cvičení neprovedené správně nebo vůbec | 1 bod |

Hvězdice v poloze na zádech

- | | |
|--|--------|
| • cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti | 3 body |
| • cvičení provedené bez výdrže | 2 body |
| • cvičení neprovedené správně nebo vůbec | 1 bod |

„Kotoul“ ve vodě

- | | |
|---|--------|
| • provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna | 3 body |
| • provedené salto vpřed s drobnými nedostatky | 2 body |
| • provedené neúplné přetočení | 1 bod |

Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m

- | | |
|------------------------------------|--------|
| • vynesení dvou předmětů | 3 body |
| • vynesení pouze jednoho předmětu | 1 bod |
| • vynesení předmětu bylo neúspěšné | 1 bod |

pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku

- | | |
|--|--------|
| • pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) | 3 body |
| • pád (skok) z podřepu „po nohou“ | 2 body |
| • vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem | 1 bod |

Vznášení se ve vodě

- | | |
|------------------------------------|--------|
| • výdrž ve vznášení více jak 1 min | 3 body |
| • výdrž ve vznášení více jak 30 s | 2 body |
| • výdrž ve vznášení méně jak 30 s | 1 bod |

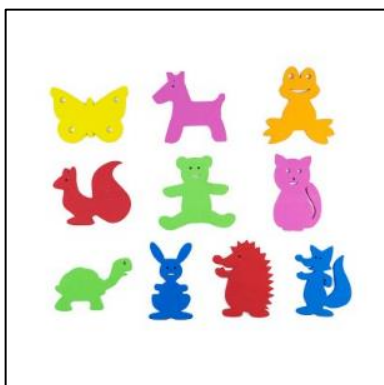
Splývání na prsou

- | | |
|---|--------|
| • odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m | 3 body |
| • odraz od stěny a splývání více jak 2 m | 2 body |
| • odraz od stěny a splývání bez výdrže | 1 bod |

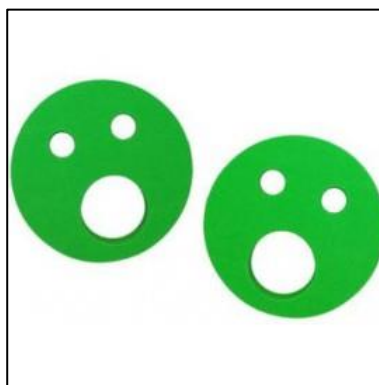
Vyhodnocení

- | | |
|------------------|--|
| 30-25 bodů | velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností |
| 24-16 bodů | pokročilý začátečník |
| méně jak 16 bodů | úplný začátečník |

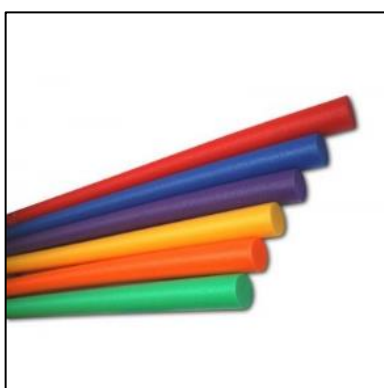
Příloha 2 – Plavecké pomůcky (Plavecke-pomucky.cz)



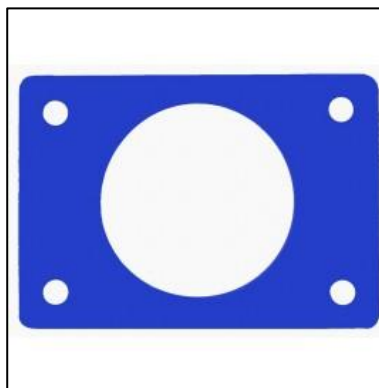
Obrázek 1: vodolepky



Obrázek 2: nadlehčovací kroužky



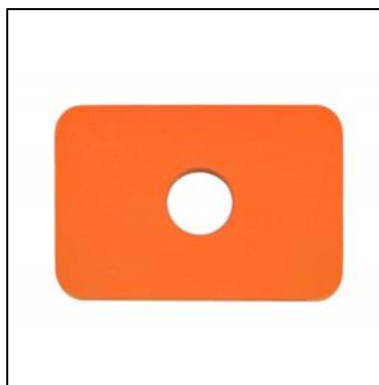
Obrázek 3: vodní nudle



Obrázek 4: ponton s otvorem



Obrázek 5: velká plavecká deska



Obrázek 6: malá plavecká deska



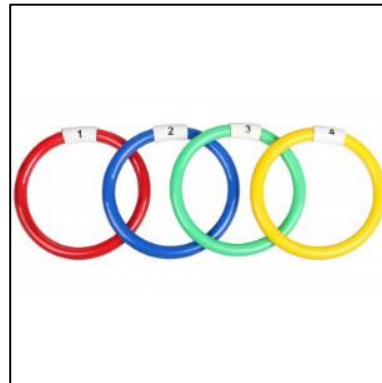
Obrázek 7: plavecké packy



Obrázek 8: plavecké ploutve



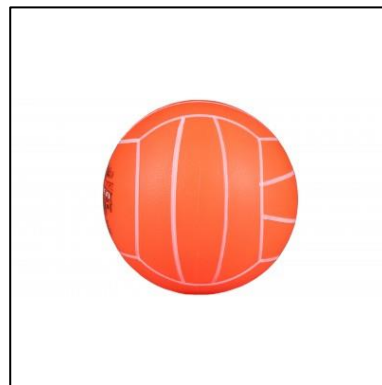
Obrázek 9: plavecký piškot



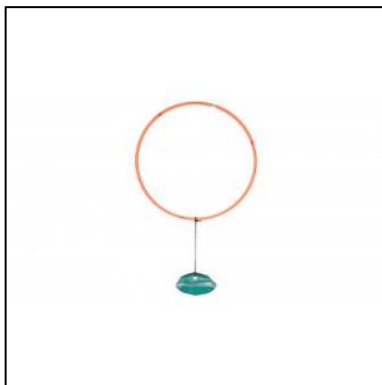
Obrázek 10: potápěcí kroužky



Obrázek 11: potápěcí kolíky



Obrázek 12: míč



Obrázek 13: potápěcí obruč se zátěží



Obrázek 14: plavecký pás



Obrázek 15: plavecká vesta



Obrázek 16: nadlehčovací rukávy

Příloha 3 – Formulář pro instruktory plavecké školy

- 1.** Jaké je Vaše pohlaví?
 - a. muž
 - b. žena

- 2.** Jaká je Vaše kvalifikace?
 - a. trenér plavání I. třídy
 - b. trenér plavání II. třídy
 - c. trenér plavání III. třídy
 - d. učitel plavání A
 - e. učitel plavání B
 - f. učitel plavání C
 - g. instruktor plavání
 - h. jiná...

- 3.** Jak dlouhá je Vaše praxe v oboru?
 - a. méně než 2 roky
 - b. 2-5 let
 - c. 6-10 let
 - d. více než 10 let

- 4.** Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při výuce?
 - a. analyticko-syntetickou (nejprve nacvičovány jednotlivé prvky, poté souhra)
 - b. komplexní (nácvik plaveckých pohybů ve finální podobě – nerozkládáme na části)
 - c. smíšenou (nejprve osvojení plaveckých dovedností, poté jednotlivé prvky a nakonec souhra)

- 5.** Nacvičujete s žáky sebezáchranu a bezpečnost podle požadavků RVP ZV?
 - a. Ano
 - b. Ne

- 6.** Jaký plavecký způsob vyučujete jako první?
 - a. kraul
 - b. znak
 - c. prsa

- 7.** Jaké plavecké pomůcky při výcviku používáte nejčastěji?
 - a. plavecké destičky
 - b. velké plavecké desky
 - c. piškoty
 - d. vodní nudle
 - e. nadlehčovací kroužky
 - f. plavecké pásy
 - g. pontony
 - h. jiné...

- 8.** Jakou délku výuky preferujete z hlediska efektivity učení?
- a.** 45 minut
 - b.** 90 minut
- 9.** Absolvují žáci výuku plavání v rozsahu 40 hodin v jednom nebo ve dvou výukových ročnících?
- a.** v jednom ročníku ve dvou pololetích
 - b.** ve dvou ročnících
- 10.** Zvládnou všechny děti na konci základní plavecké výuky uplavat 25 m jedním plaveckým způsobem bez pomůcky?
- a.** Ano
 - b.** Ne
- 11.** Zvládnou všechny děti uplavat i 10 m dalším plaveckým způsobem?
- a.** Ano
 - b.** Ne

Příloha 4 – Formulář pro zápis pozorování plavecké výuky

	Plavecká škola X		Plavecká škola Y	
	záznam	poznámky	záznam	poznámky
Nejčastěji využívaná metoda výuky				
analyticko-syntetická				
komplexní				
smíšená				
Nejčastěji používané plavecké pomůcky				
plavecké destičky				
velké plavecké desky				
piškoty				
vodní nudle				
nadlehčovací kroužky				
plavecké pásy				
pontony				
Nácvik sebezáchrany a bezpečnosti				
ano				
ne				
Volba prvního plaveckého způsobu				
kraul				
znak				
prsa				