

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Nácvik základních plaveckých dovedností pro děti mladšího školního věku

Training basic swimming skills for younger school-age children

Karolína Šimková

Vedoucí práce: PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy (M7503)

Studijní obor: I. ST (7503T047)

Odevzdáním této diplomové práce na téma Návuk základních plaveckých dovedností pro děti mladšího školního věku potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Jindřichově Hradci 30. 06. 2024

Mé velké poděkování patří paní PhDr. Petře Fořterové, Ph.D., vedoucí práce, za odborné vedení mojí diplomové práce, za její cenné rady, věnovaný čas a vždy vstřícný a milý přístup. Speciální poděkování patří dětem z plaveckého klubu Jindřichův Hradec, které se účastnily natáčení.

ABSTRAKT

Název práce: Nácvik základních plaveckých dovedností pro děti mladšího školního věku

Cíl práce: Cílem práce bylo vytvoření zásobníku her a herních cvičení pro děti mladšího školního věku vedoucích k nácviku základních plaveckých dovedností, jejich popis a videoukázky.

Metody: Stěžejní použitou metodou byla analýza dokumentů. Na jejím základě byly charakterizovány skupiny plaveckých dovedností a vybrána cvičení a hry ve vodě. Nejvíce bylo čerpáno z oficiálních dokumentů vydávaných MŠMT, z odborných článků a publikací, ale i z osobních zkušeností a rad zkušenějších instruktorů plavání. Dalšími metodami bylo zpracování audiovizuálního materiálu a zúčastněné pozorování.

Výsledky: Ukázalo se, že děti na základě slovních instrukcí většinou napoprvé pochopily zadání a byly schopné je provést. Výjimkou byla některá cvičení – „Medúza“, „Potůček“, „Žebříček“, „Vyplovující potápěč“, „Lovci pokladů“, „Sculling“ a „Vodní pólista“. Problémy jim dělalo zejména správné pochopení a koordinace pohybů. Natáčení bylo náročné kvůli potřebě detailně zachytit všechny aspekty cvičení.

KLÍČOVÁ SLOVA

základní plavecké dovednosti, děti mladšího školního věku, herní aktivity, výuka plavání, analýza videozáznamů, plavecká cvičení

ABSTRACT

- Title:** Training Basic Swimming Skills for Younger School-Age Children
- Objectives:** The aim of this thesis is to create a collection of games and exercises for younger school-age children to develop basic swimming skills, including their descriptions and video demonstrations.
- Methods:** The main method used was document analysis. On this basis, swimming skill groups were characterized and exercises and games in the water were selected. Most of the data were drawn from official documents issued by the Ministry of Education, from professional articles and publications, as well as from personal experience and advice of more experienced swimming instructors. Other methods were the processing of audiovisual material and participant observation.
- Results:** Based on verbal instructions, it turned out that the children mostly understood the task the first time and were able to perform it. The exceptions were some exercises - 'Jellyfish', 'Stream', 'Ladder', 'Floating Diver', 'Treasure Hunters', 'Sculling' and 'Water Polo Player'. They had particular problems in understanding and coordinating their movements correctly. Filming was challenging because of the need to capture all aspects of the exercise in detail.

KEYWORDS

basic swimming skills, younger school-age children, game activities, swimming lessons, video analysis, swimming exercises

Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretická východiska	10
1.1 Charakteristika období mladšího školního věku.....	10
1.1.1 Mladší školní věk.....	10
1.1.2 Růst a tělesné znaky.....	12
1.1.3 Motorický vývoj.....	13
1.1.4 Kognitivní vývoj	15
1.1.5 Osobnostně sociální vývoj	18
1.2 Základní plavecké dovednosti.....	20
1.2.1 Splývání	22
1.2.2 Plavecké dýchání	23
1.2.3 Skoky do vody/pády do vody	24
1.2.4 Potápění/orientace ve vodě	25
1.2.5 Plavecký záběr/pocit vody	26
1.3 Plavání na školách v České republice.....	27
1.3.1 Plavání v Rámcovém vzdělávacím programu.....	27
1.3.2 Úloha pedagoga	30
1.4 Význam a druhy plaveckých pomůcek	32
1.4.1 Plavecké pomůcky sloužící ke hře.....	32
1.4.2 Plavecké pomůcky pro nácvik potápění	32
1.4.3 Nadlehčující pomůcky připevňující se na tělo.....	34
1.4.4 Plavecké desky.....	34
1.4.5 Plavecké pomůcky zvyšující odpor	37
1.4.6 Ostatní plavecké pomůcky.....	37

1.5	Didaktika plavání	39
1.5.1	Organizační formy	39
1.5.2	Didaktické styly	41
1.5.3	Didaktické postupy	44
1.5.4	Metody nácviku	46
1.5.5	Druhy senzomotorického učení	47
1.6	Souhrn teoretických východisek	49
2	Cíl a úkoly práce	52
2.1	Cíl práce	52
2.2	Úkoly práce	52
2.3	Výzkumná otázka	52
3	Metodika práce	53
3.1	Sledovaný soubor	53
3.2	Použité metody	54
3.3	Časový rozvrh	57
4	Výsledky a diskuze	58
4.1	Plavecké dýchání	59
4.2	Vznášení a splývání	71
4.3	Skoky a pády do vody	76
4.4	Potápění a orientace ve vodě	87
4.5	Pocit vody	94
5	Závěr	99
	Literární zdroje:	101
	Obrázky – zdroje:	105

Přílohy.....	108
--------------	-----

Úvod

Plavání je vhodnou pohybovou aktivitou pro všechny lidi. Lze ji vykonávat v jakémkoli věku a v pokrokovém světě za jakéhokoli počasí. Ze zdravotního hlediska má plavání nenahraditelné fyziologické účinky. Zaměstnává rovnoměrně pohybový aparát a podporuje činnost vnitřních orgánů, ovlivňuje termoregulační, srdečně cévní a dýchací systém, zvyšuje metabolismus a vede k získávání hygienických návyků. Platí pro něj v plné míře – co se v mládí zamešká, později se získává jen za cenu zvýšeného úsilí. A proto je potřeba věnovat se právě začínajícím malým plavcům. Je u nich nejvíce vidět pokrok a radost z pohybu.

Oblast plavání je mi osobně velmi blízká, neboť se tomuto sportu věnuji již od útlého věku. Má rodina provozuje plavecký klub a po mé závodní kariéře jsem se k nim přidala do týmu trenérů. Tento plavecký klub navštěvuje mnoho dětí, které lze označit za neplavce, přičemž některé z těchto dětí mají z vodního prostředí obavy. Proto se ve své trenérské profesi zaměřuji na způsoby, jak tyto děti podpořit v nácviku plaveckých dovedností a jakou formou je zvykat na vodní prostředí. Ačkoli každé dítě disponuje jinými předpoklady k osvojení si pokročilejších plaveckých dovedností, s výukou plavání se vzhledem k povinnosti navštěvovat školní plavecký výcvik setkají téměř všechny děti. Považuji proto za důležité, aby byly při výuce plavání používány metody, které jsou dětem blízké a podpoří jejich přirozený zájem o vodní prostředí.

Diplomová práce je zaměřena na nácvik základních plaveckých dovedností herní formou. Hra představuje důležitou součást života každého dítěte a jejím prostřednictvím si děti osvojují mnoho důležitých dovedností. Lze tedy očekávat, že pomocí hry si mohou děti osvojit také plavecké dovednosti. Každý typ hry sloužící k výuce však musí splňovat určité didaktické náležitosti a jeho náročnost musí být přiměřená věku dítěte.

Výsledky této práce mohou posloužit jako inspirace pro výuku plavání dětí mladšího školního věku v různých organizacích zabývajících se výukou plavání. Vybrané herní prvky mohou být využity jako část výukové jednotky v rámci profesionální výuky plavání v plaveckých školách. Jednotlivé hry však mohou využít také rodiče či instruktoři volnočasových aktivit, kteří chtějí podpořit u dětí zájem o nácvik plaveckých dovedností.

1 Teoretická východiska

1.1 Charakteristika období mladšího školního věku

Znalost vývojových specifíků mladšího školního věku, nejen fyziologických, ale též psychických a sociálních, výrazně usnadňuje navázání vztahu mezi instruktorem a jeho svěřenci. Využití těchto znalostí podporuje motivaci žáků setrvat v tréninku i jejich zájem o výuku plavání, neboť instruktor může lépe zohlednit jejich aktuální schopnosti a dovednosti. Následující kapitola obsahuje shrnutí základních poznatků o vývojových zákonitostech, které se vztahují k žákům v období mladšího školního věku.

1.1.1 Mladší školní věk

Období školní docházky rozděluje Langmeier a Krejčířová (2006) na mladší školní věk a starší školní věk. Za období mladšího školního věku považují autoři věkové rozmezí mezi 6 až 12 lety, kdy se u žáků začínají projevovat známky pohlavního dospívání. Vágnerová (2005) rozděluje mladší školní věk na raný školní věk, do něhož spadají žáci ve věku 6 až 9 let, a střední školní věk, v němž se nacházejí žáci přibližně od 8 až 9 let do 11 až 12 let. V raném školním věku se pozornost soustředí především na „*změnu sociálního postavení ve vztahu ke škole*“ (Vágnerová, 2005, s. 237), zatímco v průběhu středního školního věku „*dochází ke změnám, které lze považovat za přípravu na dobu dospívání*“ (Vágnerová, 2005, s. 237). Žák je již ukotven ve vrstevnické skupině svých spolužáků a zaměřuje se na objevování nových aspektů spojených s dalším vývojovým obdobím.

Uvedené období je možno pojmout z různých hledisek. Z hlediska psychoanalýzy se jedná o období latence, nacházející se mezi dvěma obdobími psychosexuálního vývoje. Freud se domníval, že „*základní pudová a emoční složka osobnosti dřímá nyní až do začátku puberty, v níž se opět projeví v plné síle*“ (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 118). Současná generace žáků však toto latentní období prožívá velmi krátce, pokud vůbec. Jejich vývoj probíhá kontinuálně, přičemž žádnou část jejich osobnosti nelze považovat za latentní. Erikson popisuje mladší školní věk jako období píle a snaživosti, v němž žák „*aktivně usiluje o takové chování, za které je chválen, čímž se zvyšuje jeho sebehodnocení*“ (Blažej a kol.,

2019, s. 30). Je připraveno naslouchat pokynům autorit z řad spolužáků i dospělých, více či méně aktivně se zapojuje do činností a učí se zvládat nároky školního prostředí. Sebehodnocení ovlivňuje žákův přístup nejen ke školním, ale též k mimoškolním aktivitám.

Mladší školní věk je též možno označit za věk střízlivého realismu, kdy dítě usiluje o skutečné poznání okolního světa a jeho úsilí je výrazně orientováno na odhalení pravdy. Dokáže využívat své představivosti k odhalení různých zákonitostí, které musí být popsány jasným způsobem, vylučujícím více možností výkladu. Zajímá se o knihy i o další zdroje informací, které mu mohou pomoci odhalit, jak okolní svět funguje. Stále u něho převažuje zájem o hru jako zdroj poznání. Názory přejaté od autorit zkoumá, avšak nepodrobuje je rozsáhlejší kritice (Langmeier a Krejčířová, 2006). Na své otázky vyžaduje odpověď, pokud je jeho zvědavost potlačena, může začít ztrácet zájem o poznávání a dostat se do postavení pasivního příjemce informací.

U žáků v mladším školním věku dochází k výraznému rozvoji řeči a objemu slovní zásoby. Poté, co si žáci osvojí dovednost čtení, jsou schopni aktivně přistupovat k získávání informací bez nutnosti pomoci druhé osoby. Rozvíjí se taktéž jejich komunikační schopnosti, žáci si osvojují *„různé způsoby vyjadřování a pravidla komunikace s učitelem a též specifický způsob komunikace ve vrstevnické skupině“* (Vágnerová, 2005, s. 305). Žáci mají zájem komunikovat, projevují snahu dosáhnout potvrzení svých názorů a potřebují ke svému rozvoji také emoční přijetí. Dobré citové zázemí, především pevný a podporující vztah s rodiči a sourozenci, poskytují žákům oporu v jejich snaze projevit se v okolním světě. Přístup rodičů poskytuje žákům normu, podle které hodnotí a posuzují své chování i chování druhých, a do značné míry ovlivňují žákovo sebepojetí. Jak zdůrazňuje Vágnerová (2005, s. 307), *„způsob definování sebe sama ovlivňuje dosažení úrovně konkrétního logického myšlení a pomáhá žákům posuzovat určitou věc či situaci z více hledisek.“* Logický přístup k posouzení situace a snaha o logické uspořádání okolního světa se projevuje také ve výběru a zvládnutí mimoškolních aktivit.

1.1.2 Růst a tělesné znaky

V období docházky na první stupeň základní školy, které se překrývá s obdobím mladšího školního věku, dochází k výraznému růstu a specifickým proměnám tělesných znaků. Vývoj žáků v tomto období se vyznačuje rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti a změnou poměru horních a dolních končetin vůči trupu. Žáci si postupně osvojují nové druhy pohybu, získávají větší obratnost, avšak nezřídka provádí více pohybových úkonů, než je požadováno. Delší končetiny umožňují žákům provádět delší pohyby, a vzhledem k vývoji jejich nervové soustavy by se měli zaměřit na aktivity vyžadující koordinaci, soustředěnost a přesnost. Zejména na počátku mladšího školního věku se většina žáků vyznačuje vyšší mírou ohebnosti, což jim umožňuje trénovat i náročnější sportovní figury. Nejmenší děti v tomto věku nemají doposud ukončenou osifikaci kostí, proto jsou pro ně některé typy cviků nevhodné. Žáci též nejsou v tomto věku schopni příliš rozvíjet dovednosti založené na síle, neboť k rozvoji silových schopností dochází především po nástupu puberty a působením pohlavních hormonů. Při tréninku jakéhokoli sportu je též důležité zohlednit menší velikost dětského srdce v poměru k jeho celému tělu, což má vliv na činnost oběhového systému, na výši krevního tlaku či na snížený objem transportovaného kyslíku. Není proto vhodné zařazovat delší vytrvalostní trénink. Taktéž intervalový trénink není pro děti mladšího školního věku vhodný (Hájková, 2020).

Specifikum vývoje dítěte v mladším školním věku se věnuje také Zumr (2019). Zdůrazňuje, že u dětí dochází v tomto věku zejména k růstu objemu těla, přičemž důrazem na správnou stravu a dostatek pohybu by se mělo předcházet riziku dětské obezity. Pokud je dítě vystaveno jednostrannému či nepřiměřenému tréninku, který se odehrává opakovaně, může docházet k různým typům deformací v rámci tělesného vývoje. Nedostatečné využívání svalů vede k jejich ochabování, což se může projevit nesprávným držetím těla. Po desátém roce života se tělo dítěte začíná připravovat na proces dospívání, začínají se objevovat první náznaky pohlavní diferenciaci, což dále prohloubí rozdíly mezi dívkami a chlapci. Tyto rozdíly jsou patrné zejména na stavbě kostry či na rozložení svalstva (Zumr, 2019). Pravidelná sportovní aktivita podporuje rovnoměrný růst těla, přičemž *„dítě by v tomto věku mělo trávit aktivním pohybem stejný čas, jako tráví ve škole, ideálně pět hodin*

denně“ (Pastucha a kol., 2011, s. 47). Za aktivní pohyb je považována nejen organizovaná sportovní aktivita, ale též například projížďka na kole či proběhnutí se na hřišti.

Vzhledem k růstu, který u dětí probíhá, i zdokonalení v oblasti smyslového vnímání, je důležité vybírat takové aktivity, které rozvíjejí dítě komplexním způsobem. Do jisté míry mohou být děti omezené nedostatečnou schopností koordinovat svou pozornost z důvodu zvýšené vnímavosti vůči impulsům z okolního prostředí, avšak postupná diferenciací mozkové kůry, vedoucí na konci mladšího školního věku k rozvoji druhé signální soustavy, postupně umožní dětem nadměrné impulsy utlumit. Zvyšuje se tím schopnost koncentrovat se na precizní provedení jednotlivých úkonů, tedy na kvalitu pohybu, zatímco se snižuje kvantita neboli množství provedených pohybů (Kaplan, 2021).

1.1.3 Motorický vývoj

Nástup do základní školy představuje výrazné omezení pohybových činností žáků. Zatímco v mateřské škole byl dětem umožněn pohyb v dopoledních i odpoledních hodinách, na základní škole se od nich vyžaduje delší sezení na jednom místě a zapojování především psychických schopností. Již od počátku školní docházky je patrné, že jednotliví žáci mohou vykazovat odlišnou pokročilost v oblasti motorického vývoje, a to nejen v závislosti na pohlaví, ale též na základě jejich životního stylu a vztahu k pohybovým aktivitám. Nutnost setrvat delší čas bez pohybu stojí do jisté míry v protikladu ke zvýšené potřebě pohybu i u dětí mladšího školního věku. Děti navštěvující první a druhou třídu tak potřebují rozvíjet svou hrubou motoriku v rámci volnočasových aktivit. Jak poukazuje Zikl (2020, s. 55), koordinace pohybů je rozvíjena zejména při „výuce bruslení, jízdě na kole či lyžování. Dítě zdokonaluje ovládání horních a dolních končetin, zlepšuje schopnost udržet rovnováhu a je schopno lépe odhadnout pohyb vlastního těla vzhledem k okolí“.

Jak již bylo uvedeno, vyšší počet pohybů, charakteristický pro sedmi a osmileté děti, se v období devíti a deseti let postupně vytrácí a nastupuje etapa vyznačující se lepší kvalitou prováděných pohybů. Perič (2012, s. 25) nazývá období devíti až dvanácti let „zlatým věkem motoriky, který je charakteristický rychlým učením nových pohybů.“ Dítě je schopno rychle si osvojit i poměrně náročné pohyby, včetně jejich sekvence, a to po jedné až dvou ukázkách.

Schopnost koordinace se výrazně zvyšuje, vzhledem k rozvoji nervové soustavy je dítě schopno soustředit se nejen na vnímání předváděných pohybů, ale též na jejich přesné napodobení. Rozvíjí se jeho pohybová paměť, přičemž na konci mladšího školního věku dítě dokáže naučené pohyby využívat také pro sestavení zcela nové sekvence pohybů, nemusí se tudíž ty samé pohyby učit stále znovu. Zumr (2019) však upozorňuje, že u vedené charakteristiky nelze vztáhnout na všechny děti tohoto věku stejnou měrou. Jednotlivé děti se vyvíjejí různou rychlostí, nejen z hlediska fyzického růstu, ale též v závislosti na vývoji centrální nervové soustavy. Též lze shrnout, že u dívek se obecně projevuje větší tendence k ekonomickému využívání prováděných pohybů a též jejich psychická odolnost je vyšší. Tento aspekt je využíván zejména v oblasti závodního sportování. Naopak chlapci vykazují větší úspěšnost při dosahování vytrvalostních výkonů, schopnost udržet pozornost a soustředěnost po delší čas je však nižší než u dívek. Jejich motorické učení a nápodoba pohybů je tudíž méně úspěšná.

Postupný vývoj motorických dovedností se projevuje v rámci školních i mimoškolních aktivit. Rychlost motorického vývoje závisí především na „*genetických faktorech, výživě, rozsahu pohybových aktivit, na psychických životních podmínkách, míře nemocnosti či úrazovosti a případné přítomnosti vrozených vad*“ (Kaplan, 2021, s. 76). Pro zajištění kontinuálního rozvoje motorických dovedností je však nezbytné zajistit, aby se každé dítě zaměřilo na posilování posturálních svalů, které podporují správné držení těla, a postupně odstranilo svalové dysbalance způsobené nerovnoměrným růstem či jednostrannou zátěží. Pozornost by měla být zaměřena na individuální podporu vývoje „*pohybových schopností v následujícím pořadí: rychlost, obratnost a kloubní pohyblivost, síla, vytrvalost*“ (Kaplan, 2021, s. 77). Zaměření jednotlivých pohybových činností by se mělo střídat, aby bylo dítě vystaveno rovnoměrné zátěži a mohlo se rozvíjet nejen ve zdatnosti a výkonnosti, ale též v přesnosti pohybů a jejich vzájemné koordinaci.

Nácvik dovedností spojených s psaním podporuje rozvoj jemné motoriky. Při nástupu do základní školy je dítě obvykle schopno „*stavět poměrně složité stavby z kostek, umí slepovat nebo modelovat trojrozměrné výtvořiny či bez problémů ovládá nástroje denní potřeby, například lžičku či vidličku*“ (Zikl, 2020, s. 55). V první třídě se projeví zpravidla již vyhraněná laterální a dítě si postupně osvojuje správný úchop tužky v ruce, kterou bude

psát. Schopnosti v oblasti jemné motoriky jsou procvičovány také v rámci výtvarné či pracovní činnosti, přičemž již v prvním roce školní docházky se u dítěte může projevit dyspraxie. V případě, že si dítě neosvojí správné techniky stříhání či držení štetce nebo tužky ani v následujícím roce, je nezbytné zaměřit se na zvýšenou podporu rozvoje. Dyspraxie ovlivňuje „*prohloubení nejistoty při provádění jednotlivých pohybů a následné vyhybání se sportu jako celku. Děti mají obavy zapojit se do sportovních aktivit, neboť s obtížemi zvládají i základní dovednosti, například hod míčem*“ (Kaplan, 2021, s. 75). Neschopnost osvojit si ovládání pohybů ruky pak vede ke špatnému nácviku psaní a nečitelnému písmu.

1.1.4 Kognitivní vývoj

V období mladšího školního věku dochází též k vývoji v oblasti kognitivních schopností. Rozvíjí se zrakové i sluchové vnímání a žáci se též rozvíjejí v dovednosti senzomotorické koordinace. Již od počátku školní docházky jsou žáci podporováni v osvojení si sekvenční percepce neboli vnímání časové posloupnosti, v níž jsou jim sdělovány zrakové či sluchové vjemy. Tato schopnost jim umožňuje plnit zadané úkoly v požadovaném pořadí a lépe se orientovat v čase i v prostoru (Vágnerová, 2005). Žáci si osvojují schopnost udržet pozornost a zaměřit ji zvoleným směrem, což jim pomáhá v plnění povinností vyplývajících z jejich nové sociální role. Dle Kollerové (In: Blatný, 2016, s. 86) se zlepšuje také „*pracovní paměť na základě větší rychlosti zpracování informací*.“ Děti si tak dočasně pamatují mnoho informací, avšak do dlouhodobé paměti přesouvají pouze ty informace, které jsou pro ně důležité.

Důležitých milníků dosahují žáci tohoto věku v oblasti vývoje myšlenkových procesů, zpracování informací a přístupu k řešení problémů. „*Rozvoj myšlení mladších školáků se projeví používáním takové strategie uvažování, která se řídí základními zákony logiky a respektuje vlastnosti poznávané reality*“ (Vágnerová, 2005, s. 241). Dle Piagetovy teorie se žáci nacházejí ve stadiu konkrétních operací, které jsou založeny na prvcích vycházejících z reality. Pokud mohou děti s předměty manipulovat, proces pochopení základních početních operací je usnadněn. Pomocí konkrétních operací dokáže dítě vyřešit i takové úlohy, které pro něho v předškolním věku byly obtížné. Většina žáků se učí

porozumět logickým postupům pomocí třídění různých předmětů a porovnávání jejich množství, přičemž se nezaměřují na poznávání samotných předmětů, nýbrž na to, co reprezentují, tedy na určitou matematickou operaci (Kollerová, In: Blatný, 2016).

Schopnost logického myšlení se vyznačuje několika základními prvky, které se u dětí mladšího školního věku postupně rozvíjejí. Jedním z těchto prvků je decentrace – „*schopnost posuzovat skutečnost podle více hledisek a brát v úvahu různé souvislosti a vztahy. Dochází k uvolňování návaznosti na nápadné znaky a vázanosti na jeden aspekt poznávané reality*“ (Vágnerová, 2005, s. 243). Žák je schopen své znalosti různým způsobem přeskupovat a organizovat, čím dál víc uplatňuje schopnost vztáhnout určitou charakteristiku na více prvků, učí se zobecňovat a konkretizovat na základě specifických znaků. Za druhý prvek je považována konzervace neboli „*vědomí trvalosti určitých objektů, jejich znaků, či vlastností množin. Dítě školního věku je schopné pochopit trvalost podstaty určitých objektů, i když se změní jejich vnější vzhled*“ (Vágnerová, 2005, s. 244). Třetím prvkem je reverzibilita neboli vratnost určitých operací, kdy „*školáci začínají chápat vratnost různých proměn*“ (Vágnerová, 2005, s. 245). Žáci začínají využívat deduktivní i induktivní přístup a postupně překonávají tendence k povrchnímu posouzení určité situace, v níž nejsou zahrnuty všechny proměnné.

Proměňuje se též chápání času a počtu. Žáci „*dovedou řadit různé události podle toho, v jakém sledu k nim došlo, chápou pojem dříve či později. Znají určité osobní časové teritorium. Rozlišují délku trvání nějakého dění a chápou časovou nevratnost*“ (Vágnerová, 2005, s. 251). Postupně též rozvíjejí schopnost rozumět číselným operacím, rozumí logice číselné řady a odhalují zákonitosti primárního abstraktního myšlení.

Po dosažení devátého roku života se u žáků rozvíjí také metakognice , neboli „*kognitivní procesy, které monitorují a řídí samotnou kognitivní činnost*“ (Kollerová, In: Blatný, 2016, s. 87). Žáci jsou schopni reflektovat míru, do jaké zvládají koncentrovat svou pozornost, aktivně usilují o zlepšení svých paměťových schopností a myšlenkových procesů. Též rozvíjejí různé přístupy k učení, aby dokázali efektivně zpracovávat nové informace. Rozvoj metakognice se dle Vágnerové (2005, s. 254) projevuje „*vzrůstem přesnosti odhadu a flexibility při hledání uspokojivého řešení a schopnosti ocenit vlastní schopnosti a*

dovednosti.“ Reflexe vlastních schopností osvojit si nové informace podporuje rozvoj zdravého sebevědomí i určité sebejistoty. Reflexe zvolených učicích postupů pomůže žákovi lépe porozumět vlastním schopnostem a v budoucnu zvolit takové postupy, které jsou pro něho nejvýhodnější.

V tomto období též dochází k rozvoji řeči. Děti v mladším školním věku jsou již schopny nejen porozumět základnímu významu určitého pojmu, ale též sledovat, jak se jeho obsah mění v závislosti na kontextu. Již v první či druhé třídě si odvodí význam jednoduchých rčení a citlivě reagují na různé kontextuální roviny jazyka. V osmi až deseti letech pak děti dokážou pochopit a rozeznat ironické poznámky a samy se je učí používat (Thorová, 2015). Nástup do školy znamená též výrazný nárůst objemu slovní zásoby, která je kategorizována a tříděna dle specifických postupů, osvojení si gramatických pravidel a přesnějších forem komunikace. Jazyk je využíván nejen k neformální komunikaci, ale především ke kladení otázek a hledání odpovědí v závislosti na požadavcích školy (Vágnerová, 2005). Dochází tedy ke změně pojetí rodného jazyka a zároveň k postupnému rozvoji znalostí v jazyku cizím (nejčastěji anglickém).

Schopnost udržet pozornost se výrazně odvíjí od zralosti centrální nervové soustavy dítěte. Dítě, u něhož se neprojevuje žádný typ vývojové odchylky, je schopno svou pozornost stále lépe zaměřovat na oblasti, které si samo vybere. Zlepšuje se *„kvalita stálosti a přenášení pozornosti a taktéž rozsah pozornosti“* (Kopecká, 2011, s. 137). Zpočátku se pozornost zaměřuje na vnější objekty, koncem mladšího školního věku začíná dítě směřovat pozornost také k vlastní psychické činnosti. Délka, po kterou je dítě schopno soustředit se na jednu věc, se taktéž postupně zvyšuje, v deseti letech by mělo být dítě schopno udržet pozornost alespoň na 15 minut. V případě, že dítě nedisponuje dostatečnou zralostí centrální nervové soustavy, snadno se nechá vyrušit a projevuje sníženou schopnost dokončit zadané úkoly (Vágnerová, 2005).

Také paměť se u dětí mladšího školního věku zlepšuje. Vývoj dětské paměti se obvykle projevuje ve třech oblastech: zvyšuje se kapacita paměti a rychlost zpracovávaných informací, dítě si postupně osvojuje paměťové strategie, které mu pomáhají zapamatovat si větší množství informací, a následně si rozvíjí metapaměť, která mu umožňuje reflektovat

obecné znalosti o fungování paměti (Vágnerová, 2005). Na počátku školní docházky děti využívají „*bezděčnou paměť před úmyslnou, přičemž postupný rozvoj myšlení vede k rozvoji logické paměti*“ (Kopecká, 2011, s. 137). Děti jsou schopny zapamatovat si větší množství informací na základě využití mechanické paměti, přičemž nové informace postupně třídí a přesouvají do dlouhodobé paměti. Objem paměti i schopnost zapamatovat si může být trénována.

Schopnost porozumět abstraktním pojmům se projevuje v závislosti na rozvoji myšlení. V mladším školním věku je dítě schopno využívat především konkrétní pojmy, s nimiž se pravidelně setkává a na které si může sáhnout. Aby bylo schopno pojmům porozumět, měly by mu být prezentovány „*názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období*“ (Perič, 2012, s. 24). Potřeba vnímat reálné a konkrétní pojmy souvisí se způsobem, jakým dítě poznává svět. Reálné a konkrétní podněty mu umožňují porozumět pravidlům, podle kterých svět funguje, přičemž abstraktní pojmy či vztahy není doposud schopno pojmut samostatně. Porozumění abstraktním pojmům může být usnadněno, pokud je při výkladu či výuce využito vlastních zkušeností dítěte a příkladů ze života (Vágnerová, 2005).

1.1.5 Osobnostně sociální vývoj

U dětí mladšího školního věku dochází také k určitému osobnostně sociálnímu vývoji. Nástup na základní školu pro dítě znamená přijetí nové sociální role, v níž se od něho očekává plnění nároků školní docházky. Dítě se dostává do nového kolektivu, v němž si potřebuje nalézt své místo, a zároveň se musí vyrovnat s množstvím nových informací a povinností. Zpočátku je pro dítě významná především škola jakožto instituce, kde probíhá zejména kontakt s pedagogem a dalšími autoritami. Postupně se do popředí dostává vrstevnická sociální skupina, v níž dítě získává zkušenost s prvními kamarádkými vztahy. I nadále však zůstává rodina primární sociální skupinou tvořící součást identity žáka a naplňující většinu jeho psychických potřeb. Mezi ně může být zahrnuto naplnění potřeby smysluplného učení, naplnění potřeby emoční opory, uspokojení potřeby seberealizace poskytnutí modelu chování a jednání či naplnění potřeby stability a bezpečí (Vágnerová,

2005). Působení rodiny ovlivňuje žákovy vystupování v kolektivu třídy, a taktéž školní prostředí ovlivňuje chování a jednání žáka v rodinném kruhu.

Spolu se schopností socializace dochází u žáků také k určitému osobnostnímu vyžívání. Vzdělávání je v současné době zaměřené především na osvojení si různých typů kompetencí, avšak kromě „*asertivity a úspěšného společenského sebeprosazení je pozornost věnována i rozvoji pocitu sounáležitosti, soudržnosti a ke schopnosti snášet nepříznivé životní situace*“ (Jedlička, 2017, s. 12). Žák se učí přijmout nejen pochvalu, ale také do jisté míry kritické zhodnocení jeho školních výsledků. Vystavení novým výzvám podporuje u žáků emoční vyžívání. Nutnost přijmout různé druhy hodnocení, které jsou podány přiměřeným způsobem, nutí žáka naučit se pracovat s vlastním hněvem a dalšími negativními emocemi. Dochází u nich k emoční regulaci, která jim pomáhá ovládat návaly emocí a postupně se vyrovnat s tendencemi řešit emočně vypjaté situace nevhodným chováním. Na emoční regulaci se do značné míry podílí vývoj kognitivních funkcí, které žákovi pomáhají zaměřit se na pozitivní aspekty či získat nad určitou situací rozumový nadhled (Kollerová, In: Blatný, 2016).

Osobnostně-sociální rozvoj se projevuje také v oblasti cílů a zájmových aktivit, které si žák vybírá a na které se zaměří. Zatímco v rámci školní docházky je od něho očekáváno, že se přizpůsobí nárokům školního prostředí, ve volném čase se může zaměřit na činnosti, k nimž je silně motivován. Jak upozorňuje Vágnerová (2005, s. 289), „*u dětí školního věku se očekává dosažení určitého výkonu, přičemž dítě zároveň potřebuje, aby jeho výkon někdo ocenil.*“ Pokud se dítěti nedaří podat dostatečně uspokojivé školní výkony, oblast zájmů v rámci volnočasových aktivit může dítěti naplnit potřebu uznání a ocenění. Zároveň se dítě začíná zaměřovat na dosažení určitých cílů, které se obvykle shodují s očekáváním, která jsou na něho kladena rodiči. Mezi tyto cíle lze zařadit „*získání přátel, aktivní prosociální chování (například pomoc druhým) či pozitivní očekávání od vlastní budoucnosti*“ (Kollerová, In: Blatný, 2016, s. 90).

Do kategorie osobnostně-sociálního vývoje lze zařadit také rozvoj v oblasti identity a sebehodnocení. Identitu žáka v mladším školním věku do značné míry utváří rodina a přístup pedagogů, přičemž ve věku deset až dvanáct let se prosazuje také vliv vrstevnické

skupiny. Žáci velmi citlivě vnímají příslušnost k určité skupině vrstevníků, častěji vyžadují, aby jejich vztah měl reciproční charakter, a větší význam má též vzájemné porozumění. Naopak případné rozdíly projevující se nejen ve fyzickém zjevu, ale též v psychice žáka, začínají nabývat na významu. Žáci se začínají vzájemně hodnotit a v některých případech i odsuzovat (Vágnerová, 2005). Častěji se taktéž snaží odhalit, kým jsou, přičemž na konci mladšího školního věku již svoji identitu posuzují komplexnějšími výrazy. V rámci pozitivního sebehodnocení si žáci uvědomují vlastní kompetence, přičemž pokud se cítí dostatečně kompetentní k řešení daného úkolu či situace, podporuje to jejich pozitivní hodnocení vlastních schopností a motivaci k projevení zájmu o okolní dění. Kompetentní žák nevystupuje v pozici pasivního příjemce informací, nýbrž aktivně přistupuje k dané situaci a je dostatečně motivován k tomu, aby pokračoval ve vzdělávání (Kollerová, In: Blatný, 2016).

1.2 Základní plavecké dovednosti

Možnost získání základních plaveckých dovedností je nabízena nejen dětem docházejícím do soukromých plaveckých hodin, ale též všem žákům druhých a třetích ročníků základních škol, kterým to umožňuje jejich zdravotní stav. *„Základní plavecké dovednosti jsou nezbytné, aby se plavec cítil ve vodním prostředí přirozeně, udržel správnou polohu těla a pohyboval se ve vodě rychle a efektivně“* (Neuls a Viktorjeník, 2017, s. 17). Mezi tyto plavecké dovednosti lze zařadit různé typy dovedností, přičemž jednotliví autoři se ne vždy shodují.

Roztočil a Stloukalová (2012) zdůrazňují, že mezi základní plavecké dovednosti by měly být zařazeny především následující činnosti: plavecké dýc hání; plavecká poloha, vznášení, splývání; pády a skoky do vody; orientace ve vodě a pocit vody. Tyto dovednosti by měly být nacvičeny všemi neplavci, kteří si přejí naučit se plavat, nejsou tedy omezeny pouze na žáky mladšího školního věku. Dvořáková a kol. (2017) s uvedenými typy činností souhlasí, avšak vynechávají skupinu vznášení a splývání. Taktéž zdůrazňují, že v průběhu

výuky plavání se k těmto činnostem žáci se svým instruktorem průběžně vrací, a postupně se v nich zdokonalují.

Čechovská (2003) uvádí taktéž pět základních plaveckých dovedností, které mají být rozvíjeny nejen před započítím plavecké výuky, nýbrž je důležité se k nim vracet i v pokračující výuce vedoucí ke zdokonalení plaveckých dovedností žáků. Autorka rozděluje základní plavecké dovednosti na oblast plaveckého dýchání, plavecké polohy a kultivaci vnímání vodního prostředí, což je stejné jako u předchozích autorů. Namísto nácviku splývání a plavecké polohy však autorka do těchto dovedností řadí potopení obličeje a celé hlavy ve vertikální poloze či zvládnutí přetáčivého pohybu ve vodě, a taktéž dovednosti zvládnutí vstupu do vody. Mnoho neplavců se obává vůbec vstoupit do vody, proto autorka staví tuto dovednost na přední pozici.

Mírně odlišný názor na oblast základních plaveckých dovedností má také Vachtová (2024), která mezi tyto dovednosti řadí dýchání do vody, splývání, pád do vody, rozvoj pocitu vody, orientaci pod vodou a potápění. Orientace pod vodou patří u jiných autorů spíše mezi dovednosti pokročilejších plavců, neboť neplavci mohou mít obavy z ponoření celé hlavy pod vodou. Nutno však zdůraznit, že potápění a orientaci pod vodou vnímá jako důležitou plaveckou dovednost také Pokorná (2007). Schopnost orientovat se pod vodou je důležitá v případě neočekávaného pádu do vody a nutnosti rychle se orientovat v nastalé situaci.

Osvojení si plaveckých dovedností je ovlivněno schopnostmi dítěte v oblasti motorického či senzomotorického učení. Pojem senzomotorické učení zahrnuje aktivní a tvořivý proces osvojování si určité dovednosti s využitím sensoriky, percepce a pohybu. *„Během motorického učení jsou osvojovány i vědomosti o pohybové činnosti a rozvíjeny pohybové schopnosti. Složky pohybové dovednosti jsou tedy schopnostní, dovednostní a vědomostní. Zvládnutá pohybová dovednost se vyznačuje automaticností a plasticitou“* (Neuls a Viktorjeník, 2017, s. 7).

1.2.1 Splývání

Splývání lze označit za důležitou plaveckou dovednost, bez níž plavec nedokáže rozvíjet pokročilejší plavecké techniky. Jedná se o dynamickou činnost, která je započata pomocí silového odrazu od pevné stěny. Osvojení si dovednosti splývat podporuje u plavce schopnost nacvičit si specifický plavecký pohyb. Splývání může být prováděno na zádech i v poloze na prsou, přičemž plavec udržuje své tělo položené na vodní hladině. Paže má spojené nad hlavou, nohy zůstávají v natažené poloze, hlavu udržuje v neutrální anatomické poloze. Podstatou splývání je absence jakýchkoliv záběrových pohybů, neboť plavec se na hladině pohybuje pomocí setrvačnosti odrazu (Čerchovská a Pokorná, 2007).

Neplavci mající minimální zkušenost s pobytím ve vodě mohou mít zpočátku obavy položit se na hladinu. Proto se k nácviku splývavé polohy využívají různé plavecké pomůcky. Jednou z důležitých pomůcek, využívaných především při výuce dětí, je ponton (obrázek 1). Děti se na něj mohou položit a postupně si zvykat na pocit nadnášení a lehu na vodě. Pro lepší prožitek z vody je dobré, aby dítě mělo alespoň část nohou a rukou ponořených do vody. Instruktor též může dítě na pontonu posouvat po hladině, aby si dítě lépe zvyklo na pohyb po hladině. Není však dobré dítě zvykat na pohyb na pontonu jako na pravidelnou činnost (Vajda a kol., 2017).

Obrázek 1: Plavecký ponton



Zdroj: Plavecké pomůcky, 2023

Děti se novým plaveckým dovednostem učí zejména pomocí hry. Jednou z těchto her je splývání do obruče, které je možno trénovat ze stoje s pomocí odrazu od stěny bazénu. Dítě má za úkol využít hydrostatický tlak a směřovat splývavý pohyb směrem k obruči, jejíž polovina se nachází částečně nad hladinou a částečně pod hladinou (Vajda a kol., 2017). Kracík (2014) doporučuje využívat ponton či menší desku pouze jako podpůrný prvek, kterého se splývající osoba drží či na němž má položenou hlavu. Dítě může střídát polohu rukou, kdy jedna se nachází podél těla a druhá je ve vzpažení. Oči mají zůstat otevřené, hlava by se v žádné ze splývavých poloh neměla zvedat. Po odrazu by dítě mělo ve splývavé poloze setrvat co nejdéle, přičemž důraz má být kladen na zachování vodorovné polohy těla. Obě splývavé polohy, na prsou i na zádech, je důležité trénovat již od počátku, nikoliv postupně. Při splývání na zádech je důležité mít již od počátku břicho na hladině či mírně nad hladinou, aby nedocházelo k vysazení pánve.

1.2.2 Plavecké dýchání

Schopnost sladit dýchání a pohyb těla taktéž patří mezi základní plavecké dovednosti. Plavecké dýchání lze charakterizovat jako „*intenzivní nádech ústy a dlouhý plynulý úplný výdech ústy i nosem do vody s otevřenými očima*“ (Kracík, 2014, s. 1). I zde se u dětí uplatňuje princip hry, přičemž dítě si potřebuje zvyknout především na pocit vody na obličeji a případně též v očích. Plavecké brýle se zpočátku nedoporučují, dítě by si mělo osvojit ponoření hlavy do vody při výdechu a poté ji vynořit, aniž by se zaměřilo na čištění očí a uší. Taktéž není vhodné nácvik plaveckého dýchání pojmout jako soutěžní aktivitu, kdy se děti snaží vydechovat pod vodou co nejdéle.

Při nácviku plaveckého dýchání je pozornost zaměřena na plynulost nádechu a výdechu. Úplní začátečníci si techniku dýchání nejprve procvičují na břehu mimo vodní hladinu, posléze se postaví ke stěně bazénu tak, aby bez větší námahy dokázali hlavu ponořit pod hladinu. Instruktor především dohlíží na dodržení úplného výdechu pod hladinou, kdy se hlava vynoří teprve tehdy, až je nezbytné se znovu nadechnout. Taktéž výdech nesmí začít, pokud hlava není zcela ponořená pod hladinu. Nádech a výdech se pravidelně střídají, přičemž by nemělo docházet k zadržení dechu. Tento postup by se měl opakovat nejméně

dvacetkrát za sebou (Neuls a Viktorjeník, 2017). Hlava se nemusí nacházet ve specifické poloze, která je součástí jednotlivých plaveckých způsobů. U dětí může být později tato aktivita spojena s výlovem určitých předmětů nacházejících se pod vodou, přičemž dítě by mělo být schopno daný předmět najít na jeden výdech.

Plavecké dýchání i seznamování se s vodním prostředím může být uskutečněno prostřednictvím vyfukování bublin do vody. Lepore a kol. (2015) doporučují začít s touto aktivitou ihned na začátku výukové lekce. Žáci se postaví do vody, nadechnou se nad hladinou, a před výdechem pokrčí kolena a ponoří ústa pod hladinu, přičemž oči a nos zůstávají nad hladinou. Žáci poté vydechnou do vody, přičemž vypouštějí vzduchové bubliny. Mohou přitom vyluzovat zvuky, například „mmmmmm“. Cvičení se může opakovat v různých intervalech a v určitém rytmu, aby si žáci zvykli na pocit vydechování pod vodou.

1.2.3 Skoky do vody/pády do vody

Nácvik skoku či záměrného pádu do vody je obvykle trénován teprve tehdy, když je dítě zvyklé na ponor obličeje a na pocit vody kolem těla. Dítě je proto postaveno na okraj bazénu, odkud trénuje skok popředu, pozadu, ze stoje, v poloze skrčmo i schylmo. Pokročilejší či zkušenější plavci mohou trénovat i skok střemhlav (po hlavě). Menší děti mohou k nácviku ponoru do vody využívat skluzavku, kdy se sice nejedná o skok samotný, avšak děti si tak mohou natrénovat reakce při ponoru celého těla do vody. Při nácviku skoku či pádu do vody je nezbytné dodržovat následující doporučení: vždy zajistit bezpečnost dětí trénujících skoky a pády, stejně jako ostatních osob pohybujících se v bazénu či kolem něj. *„Při skocích popředu musí prsty u nohou přesahovat okraj bazénu, při skocích pozadu musí přesahovat paty; vždy musí být využit bazén s minimální hloubkou 1,5 m a nikdy nenechat děti skákat do obruče plovoucí na hladině vody“* (Kracík, 2014, s. 5). Děti by se měly ihned po skoku do vody vynořit, není od nich vyžadováno spojení skoku do vody s provedením plaveckých způsobů.

Pro lepší motivaci dětí k této činnosti je možno zvolit specifické herní aktivity. Za příklad může sloužit proplouvání jeskyně. Při této aktivitě spojí instruktor tři velké pontony

takovým způsobem, aby ten prostřední připomínal svým otvorem uprostřed vstup do jeskyně. Děti, které jsou již obeznámeny se skokem do vody, mají za úkol trefit se do uvedeného otvoru formou skoku po hlavě (šipkou z kleku) a plný ponton podplavat. Instruktor volí takové spojení pontonů, které odpovídá schopnostem svěřených dětí. Pokud se dítě cítí nejistě nebo se bojí, může stát instruktor vedle pontonů a ujistit dítě, že jej bude schopen v případě problémů vytáhnout z vody. Dále je možno využít aktivitu nazvanou kotoul vpřed do vody. Také zde je využíván ponton, od něhož se dítě odráží při provádění kotoulu vpřed pod vodou. Tento krok umožní dítěti vyzkoušet si vstup do vody nikoliv z klidového stoje, nýbrž z dynamického pohybu, což od něj vyžaduje schopnost rychle se zorientovat pod vodou a nalézt správný směr pohybu. Z důvodu bezpečnosti je doporučeno, aby používaný ponton alespoň jednou svou částí dosahoval vodní hladiny (Vajda a kol., 2017). Druhá aktivita je vhodná zejména pro odvážnější děti, které si jsou již jisté svým pohybem do vody, avšak potřebují natrénovat zejména správnou reakci po skoku do vody.

1.2.4 Potápění/orientace ve vodě

Se skokem do vody je spojena schopnost orientovat se ve vodě i pod vodou. Orientací ve vodě je myšlen „*komplex dovedností vyznačujících se prostorovou orientací ve vodě i pod vodou a pocitem bezpečí a jistoty ve vodě*“ (Kracík, 2014, s. 5). Schopnost rychlé a efektivní reakce po pádu do vody patří mezi dovednosti, které mohou dítěti zachránit život v případě neočekávaného a nežádoucího pádu do vody. Při trénování rozvoje orientace pod vodou by neměly být používány žádné pomůcky, dítě by si při potápění nemělo držet nos mezi prsty a oči by mělo mít otevřené. K tréninku této techniky se obvykle využívá různých způsobů změny polohy kolem osy těla, například kotoulů, stojů na rukou či jiných cviků či lovení předmětů pod vodou. Obvykle se jedná o zanořování, kdy dítě do vody neskáče, nýbrž se dostane pod vodu buď přímo z určitého plaveckého pohybu, nebo z klidového stoje ve vodě. Zanoření se může odehrát buď po nohou, kdy se hlava ponoří jako poslední, nebo po hlavě, kdy dítě nad hladinou provede delfiní oblouk (Sýkora a kol., 2017).

Instruktoři nezdůrazňují pro rozvoj plavání u dětí specifické herní aktivity. Mezi ně lze zahrnout například proplouvání tunelem, kdy některé děti ze skupiny utvoří tunel

a soustředí se při stožení ve vodě na nácvik dýchání. Zbytek dětí proplouvá tunelem, celé tělo mají ponořené pod hladinou. Úkolem instruktora je především zajistit bezpečnost všech dětí a ujistit se, že proplouvající dítě má celé tělo pod hladinou a nekope či necáká na děti tvořící tunel. V případě, že dítě není schopno se dostatečně ponořit, může mu trenér dopomoci. Postupně se v proplouvání vystřídají všechny děti (Vajda, a kol., 2017).

Další hojně využívanou aktivitou je proplouvání obručí. Instruktor může buď držet obruč ve vertikální poloze, nebo ji může položit na hladinu. Děti mají za úkol proplouvat obručí tak, aby se buď vůbec nedostaly při proplouvání nad hladinu, nebo pouze vytvořily oblouk vedoucí k zanoření. Motivací k této aktivitě může být hra na delfiny, kdy děti napodobují vodní tvory při proplouvání. Instruktor může buď použít jednu obruč pro všechny děti, nebo v případě zdatnější skupiny dětí může na hladinu umístit několik obručí, které děti postupně proplouvají. I zde je však nezbytné především zajistit bezpečnost dětí i ostatních osob v bazénu (Vajda, a kol., 2017).

1.2.5 Plavecký záběr/pocit vody

Schopnost zvyknout si na pocit vody a uvědomovat si polohu vlastního těla ve vodě je základním předpokladem pro nácvik plaveckých způsobů. Jedná se o „*komplex pohybových reflexů ovlivňovaných podněty z řady receptorů, jako jsou receptory hlubokého čítí (proprioreceptory), receptory dotykové a tepelné v kůži i receptory pro udržení rovnováhy ve vestibulárním aparátu*“ (Neuls a Viktorjeník, 2017, s. 26). Pocit vody se rozvíjí nejen samotným pobytem ve vodě, ale především pomocí specifických pohybů, které umožňují dítěti experimentovat s plaveckou polohou a rozvíjet vlastní koordinované pohyby. Jak upozorňuje Kracík (2014, s. 5), především je důležité „*vyvarovat se použití nadlehčovacích či ochranných pomůcek a volit různé herní formy využívající chůzi na vodě, kopání nohama či cákání rukama*.“

Velmi využívaným způsobem rozvoje pocitu vody je sculling. Tento typ cvičení spočívá v „*provádění ploutvovitých či veslovitých pohybů rukama, přičemž pohyb je podobný mechanice práce lodního šroubu*“ (Neuls a Viktorjeník, 2017, s. 26). Do uvedeného pohybu se zapojují pouze hrany dlaně, jejichž pomocí se v poloze na prsou snaží plavec

nalézt takovou dráhu pohybu, která od něho vyžaduje nejméně energie, a pomocí které je schopen rychle přeplavat určitou vzdálenost. Návčik tohoto pohybu může probíhat buď ve vzpažení, nebo ve vzpažení pokrčmo. V případě, že záběr hran dlaní není dostatečně silný, můžeme k tomu přidat také kraulový kop. Pokud již byla technika scullingu v dané poloze dostatečně osvojena, může být plavecký záběr trénován také v pozici na zádech, či v jiných pozicích těla (Strašilová a kol., 2019).

Kromě scullingu se k rozvoji pocitu vody a plaveckého záběru využívají také další cvičení. Příkladem lze uvést cvičení prováděná pod vodou, v němž si může dítě osvojit dovednost vnímat vodu na všech částech těla. V optimálním případě by mělo udržovat vodorovnou polohu těla, a nemělo by ve fázi odporu klesat příliš hluboko pod hladinu. Též lze využít cvičení založené na provádění pohybu typického pro kraul s balónkem v dlaní. V takovém případě musí dítě nalézt odlišný způsob efektivního pohybu, neboť nemůže využít celou plochu hrany. Pro optimální prožitek a návčik je vhodné kombinovat návčik s balónkem a bez balónku. *„Kontrast pocitu změny kvality záběrové plochy umocňuje vnímání optimálního provádění plaveckého záběru“* (Strašilová a kol., 2019).

1.3 Plavání na školách v České republice

System plavecké výuky, který je součástí vzdělávacího plánu, představuje důležitý způsob, jak se mohou téměř všechny děti navštěvující první stupeň základních škol, seznámit s vodním prostředím a se základy plavecké techniky. Zdatnější plavci si pak mohou osvojit pokročilejší plavecké techniky. Následující kapitola je zaměřena na vymezení výuky plavání v současném Rámcovém vzdělávacím programu pro první stupeň základních škol a úlohu pedagoga při výuce plavání.

1.3.1 Plavání v Rámcovém vzdělávacím programu

Výuka plavání byla v učebních osnovách pro základní školy zakotvena již před více než šedesáti lety. *„Do konce devadesátých let probíhal základní plavecký výcvik jako součást povinné tělesné výchovy v rozsahu 16 až 20 lekcí u žáků druhé či třetí třídy základní školy.“*

Výuka byla dotována a za její realizaci odpovídal ředitel školy“ (Dvořáková, 2017, s. 179). Poté, před vznikem Rámcových vzdělávacích programů, jednotná podoba plaveckých výcviků zanikla, a ředitelé si museli zajistit všechny potřebné zdroje k jejímu organizování sami. Přesnější vymezení podmínek, za kterých je možné realizovat výuku plavání na základě školních osnov, bylo publikováno v roce 2005 v § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky.

Současné podmínky výuky plavání jsou založeny na opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy ze dne 5. května 2017. Zde bylo ustanoveno, že povinná výuka plavání musí být zařazena do Rámcového vzdělávacího programu, který je následně adaptován v jednotlivých školních vzdělávacích programech každé základní školy. Konečná podoba může být různá, vždy by však měla být v souladu s daným Školním vzdělávacím programem každé školy. Součástí ŠVP musí být též zařazeny očekávané výstupy, které by měly být v rámci plavecké výuky naplněny (Kolektiv autorů MŠMT, 2023, s. 1–2).

- V rámci výstupu TV-5-1-11 žák prokáže schopnost adaptovat se na vodní prostředí, zná a respektuje hygienu plavání, je připraven osvojit si dle vlastních individuálních předpokladů základy vybraných plaveckých dovedností.
- V rámci výstupu TV-5-1-12 je připraven osvojit si dle vlastních individuálních předpokladů vybranou plaveckou techniku, a je obeznámen s prvky sebezáchrany a bezpečnosti.

Ve školním prostředí je výuka plavání organizována ve dvou po sobě jdoucích ročnících, přičemž v každém ročníku se jí věnují dvě vyučovací hodiny. Při realizaci výuky plavání musí být zohledněn počet žáků, možnosti blízkých plaveckých škol, které jsou schopny tuto výuku zajistit, či ve vzdálenosti a možnostech dopravy na místo výuky. Ředitel má možnost rozhodnout, který ročník či ročníky se v daném roce výuky plavání účastní. V odůvodněných případech *„je možné povinnou výuku plavání dočasně přesunout do jiného ročníku, příp. nerealizovat, pokud není možnost ji zajistit v rámci povinné školní docházky“* (Kolektiv autorů MŠMT, 2023, s. 2).

V ojedinělých případech je možné realizovat povinnou plaveckou výuku také v blocích na základě intenzivního týdenního kurzu například v kombinaci se školou v přírodě. Jedná se však o výjimečnou alternativu, neboť v tomto případě se od žáků a jejich rodičů očekává úhrada ubytování a stravování. Uvedená alternativa je však vhodná například v případě, že se vyskytne nečekaná situace, podobná pandemické situaci z minulých let. Plavecká výuka je ze zákona bezplatná, proto nelze účast žáků na výuce podmiňovat úhradou přidružených nákladů, například ubytováním na škole v přírodě. Týdenní intenzivní kurz též působí negativně na psychický a fyzický stav žáků, kteří bývají více unavení a jsou schopni osvojit si menší rozsah plaveckých dovedností (Kolektiv autorů MŠMT, 2023).

V současné době má ředitel školy možnost zvolit si různé typy poskytovatelů plavecké výuky. Obvyklý způsob spočívá v oslovení zástupců plavecké školy, která poskytuje plaveckou výuku „podle § 16 vyhlášky č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních, ve znění pozdějších předpisů. Tato školská zařízení jsou v souladu s § 7 odst. 6 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zapsaná ve školském rejstříku“ (Kolektiv autorů MŠMT, 2023, s. 2). U jiného poskytovatele, který není registrován jako školské zařízení, si ředitel obvykle objednáva určitou službu či pronájem prostor, v němž se nachází bazén. Není vyloučeno, aby plaveckou výuku vyučoval pedagog s potřebným vzděláním či kvalifikací, který je zaměstnancem dané základní školy či základní školy, s níž je navázána spolupráce. Výuka může probíhat buď ve vlastním bazénu, nebo v plaveckém bazénu nacházejícím se v jiné škole.

V Rámcovém vzdělávacím programu se nacházejí další specifické aspekty, které by měly mít jednotlivá školská zařízení zařazená do vlastního ŠVP. Jedná se především o specifický obsah plaveckého výcviku, jaké plavecké techniky budou vyučovány, zdali budou součástí výuky také dovednosti vztahující se k záchrannému a brannému plavání či zda si žáci osvojí prvky zdravotního plavání a různých plaveckých sportů. Ve většině případů mají základní školy svého osvědčeného poskytovatele, u něhož již znají podmínky poskytování plavecké výuky. Mohou proto vymežit, že v rámci plavecké výuky si žáci osvojí „základní plavecké dovednosti (orientace ve vodě, splývání, plavecké dýchání, skoky a pády do vody,

pocit vody spojený s rozvojem vnímání vodního prostředí), zdokonalí si plavecký způsob (prsa), naučí se další plavecký způsob a všeobecně se rozvíjí v plaveckých dovednostech“ (Kolektiv autorů ZŠ a MŠ Trstěnice, 2023).

1.3.2 Úloha pedagoga

V této kapitole je pozornost zaměřena na úlohu pedagoga, který žáky na plaveckou výuku doprovází, i instruktora plavání, jehož úkolem je rozvíjet u žáků plavecké dovednosti. Doprovázející pedagog je povinen především dodržovat zásady bezpečnosti v podobě převlékání dětí a úklidu jejich oblečení a věcí do příslušných uzamykatelných skříněk, zamezit pobíhání či strkání v šatnách a zajistit bezpečný příchod žáků k bazénu. Zde si žáky převezme instruktor, pedagog však musí být po celou dobu výuky přítomen. V případě, že se žák potřebuje vzdálit od bazénu, musí pedagog dohlédnout na jeho bezpečnost. Doprovázející pedagog taktéž zodpovídá za zamezení nošení nepovolených věcí do prostoru bazénu. Specifickým případem je odpovědnost za dodržení bezpečnosti žáka se specifickými vzdělávacími potřebami, kde se nezřídkou uplatňuje pomoc asistenta pedagoga (Mořinglová, 2016).

Pedagogové jsou též povinni seznámit se s plaveckým řádem vybrané plavecké školy, která výuku plavání zajišťuje. I oni sami musí dodržovat pravidla bezpečnosti, pohybovat se pouze ve vyznačených prostorách, nezasahovat do průběhu výuky plavání a podporovat žáky v co nejvyšším zapojení se do činnosti, kterou pro ně instruktoři plavání přichystali. V případě, že je nezbytné poskytnout některému z žáků první pomoc, pedagog musí být u tohoto úkonu přítomen a následně s instruktorem plavání sepsat protokol o vzniku zranění a způsobu jeho ošetření. Pedagogové taktéž odpovídají za správný počet dětí, které bazén opouštějí, přičemž žádný ze žáků nesmí zůstat v prostorách bazénu bez dozoru poté, co je daná lekce plavání ukončena. Žáci musí pod dohledem pedagogů opouštět šatny řádně osušení a oblečení (Vodičková, 2020).

Taktéž instruktoři plavání disponují určitou mírou odpovědnosti. Již při převzetí žáků od pedagogů mají za povinnost zkontrolovat jejich zdravotní stav a zjistit, zdali jsou přítomni žáci se specifickými vzdělávacími potřebami. Na počátku výuky, v rámci první

lekce, poučí žáky o nutnosti dodržovat bezpečnostní opatření, o zákazu běhat, skákat do vody bez povolení instruktora a o dalších pravidlech. Instruktor též odpovídá za správné rozřazení žáků do skupin dle jejich plavecké úrovně, přičemž neplavci musí mít zajištěn nepřetržitý dozor při výuce ve vodním prostředí. Instruktor odpovídá za bezpečnost dětí, tudíž má právo rozhodnout o případném postihu za neuposlechnutí pokynů či nedodržení pravidel bezpečnosti. V případě vážnějších prohřešků je nezbytné řešit tuto situaci s dozorujícím pedagogem (Mořinglová, 2016).

Každý z pedagogů, doprovázející pedagog i instruktor plavání, by měl disponovat specifickou odbornou kvalifikací. Instruktor získává svou klasifikaci prostřednictvím vysokoškolského studia, které je zaměřeno na tělesnou výchovu a sport se zaměřením na vzdělávání, či přímo v programu umožňujícím získat kvalifikaci učitele tělesné výchovy a sportu. V případě, že instruktor provozující plaveckou výuku dosáhl pouze středoškolského vzdělání, je nutné, aby si doplnil svou kvalifikaci o kurz instruktora plavání podle zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání a o změně některých zákonů (Kolektiv autorů MŠMT, 2023).

Pedagogičtí pracovníci mají také odpovědnost za zachování dobrých sociálních vazeb mezi žáky. Jak upozorňuje Strauss (2019) v rámci plaveckých lekcí se mohou mezi žáky projevit závažné rozdíly nejen v plavecké pokročilosti, ale také ve stavbě těla a ve fyzických předpokladech pro výuku plavání. Mnoho žáků se může poprvé dostat do situace, kdy jsou vystaveni pohledům jiných osob a posuzování podle svého vzezření v plavkách. Pedagogové proto potřebují některým žákům dodat sebevědomí pro vstup do bazénu, a motivovat je k postupnému zakoušení vodního prostředí. Pedagogové si tak mohou se žáky o výuce plavání povídat ještě před jejím začátkem, mohou si na videu předvést možný obsah plavecké hodiny a představit některé herní prvky, které mohou žáci praktikovat v domácím prostředí, aby lépe přivykli prostředí plaveckého bazénu i samotnému vodnímu prostředí.

1.4 Význam a druhy plaveckých pomůcek

Následující kapitola je zaměřena na představení jednotlivých druhů pomůcek sloužících k nácviku správné techniky plavání.

1.4.1 Plavecké pomůcky sloužící ke hře

První skupinou jsou pomůcky, které instruktoři využívají ke hře na počátku či na konci hodiny, avšak které nemají zásadní vliv na zlepšení techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Pomocí těchto prostředků se mohou žáci rozvíjet v senzomotorickém učení, překonávají strach z vodního prostředí, jsou motivováni k činnostem a do určité míry i k soutěžení mezi sebou (Neuls a kol., 2013). V mnoha případech mohou děti tyto pomůcky využívat dle vlastní fantazie v rámci volné hry. Do této skupiny lze zařadit například míčky pro potápění (obrázek 2), vodolepky (obrázek 3), plovoucí zvířátka, kelímky a další.

Obrázek 2: Míčky pro potápění



Zdroj: Megaknihy.cz, 2024

Obrázek 3: Vodolepky



Zdroj: Plavecké-pomůcky.cz, 2024

1.4.2 Plavecké pomůcky pro nácvik potápění

Druhou skupinu plaveckých pomůcek jsou ty, pomocí kterých si žáci osvojují techniku potápění. Důležité je, aby žáci nejprve překonali obavy z ponoru celé hlavy pod hladinu, přičemž i tuto techniku je vhodné nacvičovat postupně. Na základě uvedených

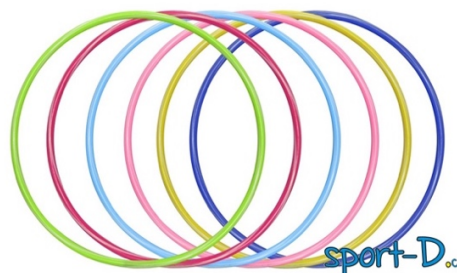
pomůcek je možné trénovat výdrž pod hladinou se zadržným dechem. Instruktor motivuje žáky nejprve k hledání hraček plovoucích na hladině, vede je k proplouvání mezi obručemi, a postupně je nechá lovit hračky ze dna bazénu. Vhodné je zvolit hračky barevné a snadno rozpoznatelné. Velmi vhodné jsou též různé skluzavky, pomocí kterých se žáci dostanou pod vodu. Mezi tyto pomůcky lze tedy zařadit hračky, které je možno vylovit ze dna – puky, kroužky (obrázek 4), kolíky; dále gymnastickou obruč se zátěží (obrázek 5), skluzavku, potápěcí rybky (obrázek 6) či tyčky na potápění (obrázek 7) (Vajda a kol., 2017).

Obrázek 4: Barevné kroužky k nácviu potápění



Zdroj: Plavecké-pomucky.cz, 2024

Obrázek 5: Gymnastické obruče



Zdroj: sport-D.cz, 2024

Obrázek 6: Potápěcí rybka



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

Obrázek 7: Tyčky na potápění



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

1.4.3 Nadlehčující pomůcky připevňující se na tělo

Tyto pomůcky jsou využívány především těmi žáky, kteří si nejsou ve vodním prostředí dostatečně jisti a nedokážou se zaměřit pouze na výuku plaveckých dovedností. Instruktor by měl výběru těchto pomůcek věnovat zvýšenou pozornost, aby žákovi nácvik plavání příliš neulehčoval. Patří sem všechny pomůcky, které nadlehčují plavce bez jeho aktivního úchopu. Jsou to např.: plavecké vesty, kruhy, rukávky, plavecké pásy (obrázek 8), nadlehčovací kroužky, nadlehčovací hranoly (obrázek 9) aj. (Vajda a kol., 2017).

Obrázek 8: Plavecký pás



Zdroj: Plavecké-pomůcky, 2024

Obrázek 9: Nadlehčovací hranol



Zdroj: Plavecké pomůcky, 2024

1.4.4 Plavecké desky

Mezi důležité plavecké pomůcky lze zařadit již popsané plavecké desky. Mohou se vyskytovat v různých tvarech, velikostech a typech úchopu, s dírami i bez děr. Účelem těchto pomůcek je nadlehčit tělo plavce do té míry, aby se nemusel obávat přílišného potopení a mohl se soustředit na nácvik dané části plavecké techniky. Nejčastěji se využívají desky nadlehčující horní část těla či horních končetin. Žák si na tuto desku může lehnout, může ji držet v ruce, může se o ni opírat. Při nácviku ponoru ji může dokonce podplavat. Nežádka je možno využít také plaveckých piškotů (obrázek 10), sloužících k nadlehčení dolních končetin (Vajda a kol., 2017).

Plavecké školy také často využívají různé plavecké desky. Malé hranaté plavecké desky (obrázek 11) se využívají při nácviku specifických plaveckých dovedností, například kraulových nohou, přičemž mají pouze podpůrný charakter.

Obrázek 10: Plavecký piškot



Zdroj: swimaholic.cz, 2024

Obrázek 11: Malé plavecké desky



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

Plavecké desky ve tvaru určitého zvířete (obrázek 12) mají za úkol přilákat zájem žáků o výuku plavání, přičemž se mohou využívat například pro výuku správného pohybu nohou či pro nácvik plavání.

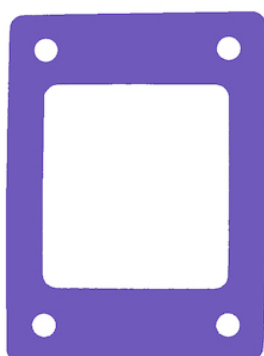
Obrázek 12: Plavecká deska ve tvaru zvířete



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

Existují také různé druhy pontonů, které si instruktor vybírá na základě typu činnosti, které se chce v dané lekci věnovat. Lze rozlišit ponton s otvory v rozích (obrázek 1). Dále se využívají pontony s otvorem uprostřed (obrázek 13), kterými mohou žáci proplouvat. Plavecké pontony mohou mít také více děr, které slouží k jejich pevnějšímu spojování (obrázek 14).

Obrázek 13: Ponton s otvorem uprostřed



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

Obrázek 14: Ponton s deseti otvory



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

V poslední době se využívají také pontony mající rozličné tvary, například tvar ostrova (obrázek 15) nebo ryby (obrázek 16).

Obrázek 15: Ponton ve tvaru ostrova



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

Obrázek 16: Ponton ve tvaru ryby



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

1.4.5 Plavecké pomůcky zvyšující odpor

Dalším typem plaveckých pomůcek jsou plavecké pomůcky zvyšující odpor vody, které slouží k nácviku specifických dovedností, například ke zdokonalení kraulového kopu, při němž žáci namísto správného pohybu nezřídka šlapou vodu. Do této skupiny lze zařadit různé typy plaveckých ploutví (obrázek 17), dále plavecké packy (obrázek 18) či plavecké rukavice (Vajda a kol., 2017).

Obrázek 17: Plavecké ploutve



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

Obrázek 18: Plavecké packy



Zdroj: swimaholic.cz, 2024

1.4.6 Ostatní plavecké pomůcky

Dále je možné vymezit skupinu pomůcek, které se navzájem odlišují, ale zároveň slouží k rozvoji správné techniky plaveckého způsobu. Jednou z těchto pomůcek je plavací kolík, používaný podobným způsobem jako plavecká deska. Na základě své minimální vztlakové síly je využíván jako účinná podpora nácviku plavecké techniky, přičemž žáci ho mohou držet vhodnějším způsobem nežli plaveckou deskou. Za méně známou plaveckou pomůcku je považován „Forearm Fulcrum Paddles (obrázek 19) sloužící k fixaci dlaně ve správné poloze. V obou případech se jedná o pomůcky pro pokročilejší výuku plavání“ (Vajda a kol., 2017, s. 9).

Obrázek19: Forearm Fulcrum Paddles



Zdroj: swimaholic.cz, 2024

Pro nácvik správné techniky plavání se naopak nedoporučují pomůcky na bázi nafukovacích kruhů či křidélek. Tyto pomůcky nepodporují dosažení správné splývavé polohy, použití kruhu navíc odporuje bezpečnostním standardům, neboť žák může skrz kruh snadno propadnout. „*Nepraktické jsou i duté plastové hračky, ve kterých zůstává po výuce voda, což může vést k růstu plísní*“ (Neuls a kol., 2013, s. 44). Naopak velmi často využívané jsou plavecké nudle (obrázek 20), které si žáci snadno omotají kolem těla a mohou využívat sílu nadnášení pro výuku plavání. Nudle se také dají různě spojovat, na to nám slouží spojka (obrázek 21).

Obrázek 20: Plavecké nudle



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

Obrázek 21: Spojka na plavecké nudle



Zdroj: Matuška-DENA.cz, 2024

1.5 Didaktika plavání

Podobně jako další oblasti výuky, také výuka plavání vyžaduje dodržování určitých didaktických postupů. V následující kapitole je pozornost zaměřena na organizační zajištění výuky plavání u dětí v mladším školním věku, na základní didaktické přístupy a zásady a též na druhy senzomotorického učení, které se u dětí tohoto věku objevují.

1.5.1 Organizační formy

Za organizační formu je možno považovat zvolený prostředek či systém výuky, který umožňuje realizovat obsah výuky v daném čase a místě. Společně s výběrem správné vyučovací metody poskytuje organizační forma učiteli rámec k předávání informací a prohlubuje již nabyté vědomosti a dovednosti žáků. Podle způsobu řízení učební činnosti lze organizační formy rozdělit na hromadné, skupinové a kooperativní, párové, týmové, dále na diferencovanou, individuální a individualizovanou výuku, či na exkurze, vycházky a výlety (Janiš, 2019). Pro výuku plavání jsou využívány především skupinové a individuální formy výuky. Ve skupinové výuce se mohou žáci učit nejen od instruktora, ale také od ostatních žáků, mohou se vzájemně podporovat a opravovat. Instruktor však nemá na každého žáka tolik času, jako při výuce individuální. Individuální výuka umožňuje instruktorovi a žákovi navázat bližší vztah. Instruktor se může žákovi plně věnovat. V závodní plavecké přípravě se využívá také týmové výuky plavání.

Ve sportovní přípravě se uplatňují především organizační formy skupinové či individuální přípravy. Některé sporty vyžadují týmovou organizaci, neboť sportovci musí podat výkon jako tým, nikoli z pozice jednotlivců. Trenéři se proto při plánování struktury jednotlivých cvičebních lekcí zaměřují nejen na průběh jednotlivých cvičebních lekcí, ale též na cíl tréninku, kterým je podání nejlepšího možného výkonu. Součástí jejich plánování je především stanovení jednotlivých etap, majících vlastní obsah a cíl, strukturu a metody, dále vymezení individuálních potřeb každého žáka v týmu a možnost zabezpečení individualizovaného přístupu, a v neposlední řadě též zabezpečení dodržení didaktických

zásad, které podporují postupné osvojování sportovních i plaveckých dovedností a zároveň vedou k rozvoji osobnosti sportovce (Pokorná a Jurák, 2005).

V plavecké výuce se obvykle délka vyučovací jednotky stanovuje na 30 minut, 45 minut nebo 60 minut. Délka jednotky se přizpůsobuje věku a potřebám žáků, možnostem trenéra či časovému plánu zařízení, v němž probíhá plavecká výuka. V případě, že se jedná o placené lekce, které organizuje soukromá plavecká škola, jejich délka závisí na specifických možnostech a podmínkách instruktorů plaveckých škol. V případě, že plavecké školy nabízejí také individuální lekce, je možné čas či místo výuky více přizpůsobit potřebám žáka. *„V rámci školních vzdělávacích programů by měl být efektivní počet lekcí stanoven na 20 v každém ze dvou po sobě následujících ročníků. Počet dětí v jedné plavecké skupině u povinné plavecké výuky by neměl přesáhnout 10 neplavců nebo 15 plavců na jednoho z instruktorů“* (Neuls a kol., 2013, s. 32).

Každá plavecká vyučovací jednotka by měla sestávat ze specifických částí, které jsou obsaženy ve výukovém plánu pro danou skupinu žáků. Každý plán by měl *„obsahovat cíl výuky, metody a základní časový postup, přičemž každá vyučovací jednotka svým obsahem navazuje na jednotku předcházející a musí být zároveň přípravou pro jednotku následující“* (Neuls a kol., 2013, s. 32). Jednotlivé součásti se podobají struktuře, kterou trenéři uplatňují také v jiných hodinách tělesné výchovy.

První částí vyučovací jednotky je úvod. V rámci plavecké hodiny zde probíhá nástup, kontroluje se splnění hygienických požadavků, docházky a další náležitosti. Žáci jsou seznámeni s obsahem dané vyučovací jednotky, a poté následuje dynamické rozcvičení na suchu, doprovázené protahovacím a uvolňovacím cvičením. Po této fázi následuje část průpravná, při níž se žáci rozplavou ve vodě za pomoci specifických herních aktivit. Mohou si procvičovat dovednosti získané v předchozích hodinách, například skoky do vody, potápění, či další prvky plavecké průpravy. Zkušený instruktor dokáže odhadnout, jaká je optimální časová délka pro tuto část lekce. Nejdůležitější částí plavecké jednotky je hlavní část, v níž jsou propojeny již získané plavecké znalosti a dovednosti s novými poznatky. Žáci si mohou nové prvky nacvičovat na suchu i ve vodě pod dozorem instruktora, zaměřují se na propojení jednotlivých plaveckých dovedností v celek a prohlubují si své pohybové

dovednosti například v oblasti kondičního plavání. Poslední částí je část závěrečná, v níž se žáci věnují různým vodním hrám, procvičují skoky a pády do vody a provozují vyplavání. V úplném závěru žáci opět nastoupí do řady na okraji bazénu a následuje závěrečné shrnutí a rozloučení (Neuls a kol., 2013).

1.5.2 Didaktické styly

Za didaktický styl lze označit „*relativně stálé vnitřní uspořádání výchovně vzdělávacího procesu z hlediska interakce subjektu a objektu*“ (Neuls, 2013, s. 33). Jedná se o specifické uspořádání jednotlivých proměnných v činnosti žáka i instruktora, které jsou upravovány na základě míry dosahování stanovených cílů. Výběr didaktického stylu závisí především na stanovených cílech výuky, na zvolených metodách, na celkové organizaci výuky, na schopnostech žáků či na možnostech instruktora.

Následující stručná charakteristika jednotlivých didaktických stylů se odlišuje zejména v oblasti rolí, které jsou žákovi a učiteli určeny, v míře aktivity jednotlivých aktérů, v rozsahu interakce a zodpovědnosti. Jednotlivé didaktické styly lze považovat za vzájemně komplementární.

A. Příkazový

Jedná se o direktivní styl výuky, kdy učitel o všech aspektech výuky rozhoduje sám. Žáci mají plnit instrukce a povely, které jim učitel zadá. Mohou cvičit buď samostatně, nebo ve skupinách. Cílem činnosti je provést zadané úkony co nejpřesněji, což vyžaduje zpracování specifických povelů a jejich převedení do pohybové sekvence (Šebrle a kol., 1995). Pozornost je soustředěna na učitele a jeho povely.

Uvedený přístup je ve výuce plavání využíván nejčastěji, neboť umožňuje velmi efektivně využívat čas, který je každé lekci určen, a umožňuje instruktorovi předat žákům velké množství informací. Na druhou stranu však staví žáka do podřízené pozice, kde na diskusi či samostatné objevování není prostor. Do jisté míry tento přístup rozvíjí sociální cítění žáků, kteří se učí podřídit své zájmy skupinovým potřebám (Rychtecký a Fialová, 2004).

B. Praktický

V rámci praktického didaktického stylu přenechává učitel část rozhodování o průběhu lekce svým žákům. Rozhoduje zejména o obsahu učiva, o vyučovacích metodách a formách, zatímco žák si může rozhodnout o místě cvičení, době zahájení a ukončení dané lekce či o individuálním rytmu a tempu cvičení (Rychtecký a Fialová, 2004). Tímto přístupem může dojít k prohloubení vztahu mezi učitelem a žáky, kteří se učí převzít zodpovědnost za průběh i výsledky tréninkové lekce. Určité výhody tento přístup přináší také učitelům, kteří získají více času na pozorování a korekci chyb u jednotlivých žáků. Mohou také poskytovat adekvátní zpětnou vazbu, na které se podílejí i žáci. Komunikace je otevřená, žáci dostanou prostor zhodnotit, zdali zvolený přístup byl ten správný (Dobry, 1992). Za určitou nevýhodu lze označit požadavek na vysokou míru osobní sebekázně, čehož zejména u mladších žáků nemusí být dosaženo.

C. Reciproční

Tento přístup umožňuje žákům převzít na určitou část hodiny přístup učitele a na základě získaných poznatků o správném provedení určitých pohybových sekvencí mohou vybraným žákům poskytovat podobnou zpětnou vazbu, jakou by jim poskytl učitel. Žáci pracují obvykle ve dvojicích, přičemž v roli cvičence a vyučujícího se střídají. Uvedený přístup je vhodné využít ve třídě s více žáky (Rychtecký a Fialová, 2004). Je možné jej využít také u žáků v mladším školním věku okolo devíti či deseti let. Žáci se mohou naučit komunikovat se spolužákem, sdělovat a přijímat zpětnou vazbu, učit se formulovat jasné instrukce a rozvíjet samostatnost, trpělivost a toleranci (Dobry, 1988).

D. Se sebehodnocením

Tento styl podporuje samostatné cvičení žáků, kteří zaměřují svou pozornost na zhodnocení vlastního provedení výkonu a následně se pokoušejí o autokorekci. Žáci mají možnost posoudit aktuální a správné provedení určitého výkonu prostřednictvím úkolových karet či zpětné vazby od učitele. V některých plaveckých střediscích se využívá též předvedení správného pohybu prostřednictvím audiovizuálních nahrávek (Rychtecký a

Fialová, 2004). Žák je podporován ve vlastních úvahách o správnosti svého výkonu a prostřednictvím vizuální korekce může příště tyto pohyby provádět lépe.

E. S nabídkou

V tomto stylu učitel žákům představuje specifické učivo, avšak žáci mohou ovlivnit obtížnost a náročnost této pohybové činnosti (Rychtecký a Fialová, 2004). Z hlediska výchovně vzdělávacích cílů je možno vymezit dosažení aktivního zapojení žáka, možnost přizpůsobit průběh tréninku individuálním potřebám a postupně zvyšovat míru výkonnosti každého žáka (Dobry, 1988). V rámci tréninku plavání je možné volit obtížnost tréninku v závislosti na plánovaných akcích. Pokud například žáci plánují účast na soutěžích, mohou si zvolit vyšší výkonnost.

F. S řízeným objevováním

V tomto přístupu jsou využívány induktivní myšlenkové operace žáků zapojených do výuky. Je založen na vhodně pokládaných otázkách, na které má žák nalézt odpovědi a vyřešit určitý problém. V plavecké výuce se využívá především pro pochopení teoretických základů jednotlivých pohybů, případně pro „*pochopení vztahů mezi pohybovými dovednostmi, úkony a operacemi v pohybové činnosti*“ (Rychtecký a Fialová, 2004, s. 121).

G. Se samostatným objevováním

Učitelé prostřednictvím tohoto stylu nabízejí žákům určité problémy, jejichž řešení spočívá v nalezení specifických pohybových úkonů. Instruktor nenabízí žádné nápovědy či vodítka, prostřednictvím kterých by mohl žák nalézt jediné správné řešení. Spíše se jedná o rozvoj kreativity a samostatnosti (Rychtecký a Fialová, 2004). Ve výuce plavání žáků mladšího školního věku se tento přístup příliš nevyužívá.

H. Samostatně se rozhodující o učivu

V tomto přístupu je žákům umožněno rozhodovat o obsahu výukové lekce v maximálním možném měřítku. Jak uvádí Rychtecký a Fialová (2004, s. 121), tento styl „*inklinuje k samostatné práci žáků dle jejich zájmové orientace, ale i pocitovaným nedostatkům v předchozím zvládnutí učiva.*“ Tento přístup je obvykle možný v případě, že

se jedná o individuální výuku a žák si do značné míry určuje nejen obsah, ale také cíl své plavecké výuky.

I. Samostatně se rozhodující o stylu

Přístup založený na volbě plaveckého stylu též není ve výuce plavání žáků mladšího školního věku příliš využíván. Jeho podstatou je možnost žáka rozhodnout o stylu, který bude danou hodinu vyučován. Žák musí být *„připraven formulovat problémy a hledat řešení. Takový postoj odráží připravenost žáka angažovat se ve stylu I. Žák se pak rozhoduje i o volbě učiva. Konzultuje s učitelem záměry. Po výkonu sám sebe hodnotí“* (Dokoupilová, 2009, s. 47).

Jednotlivé styly učení jsou navzájem odlišeny na základě kognitivního prahu. Didaktické styly A–E jsou zaměřeny na reprodukci úkolů (učiva), tedy na opakování známého, zatímco primárním cílem didaktických stylů F–I je objevování doposud neosvojeného učebního obsahu, tedy například nového plaveckého způsobu. *„Pro plaveckou výuku jsou vhodné didaktické styly A (má výhodu okamžitého zapojení všech žáků do výuky, např. při rozplavání), C (jeden žák předvádí nacvičovaný plavecký způsob, druhý mu podává zpětnou vazbu a koriguje její), E (např. při rozvoji plavecké vytrvalosti si žáci mohou zvolit různé metody dle svého uvážení), F (např. při využívání kreativních učebních postupů)“* (Neuls a kol., 2013, s. 38).

1.5.3 Didaktické postupy

Specifické didaktické postupy je možné volit také s ohledem na věk žáka, který do lekcí plavání přichází za účelem osvojit si plavecké dovednosti. *„Proces rozhodování, jaký postup bude aplikován, se odvíjí od vyučovaného obsahu, cíle vyučování, věku žáků a jejich pohybových schopností a na spolupůsobících podmínkách“* (Rychtecký a Fialová, 2004, s. 123). Na základě těchto kritérií je možné vymezit následující didaktické postupy.

Komplexní postup

Na základě komplexního přístupu je žákům představován celý pohybový úkon v jeho končené podobě. Protože je určen zejména mladším žákům, je důležité nejprve podpořit motivaci žáků k pohybu ve vodě, který by měl být pro ně co nejpřirozenější. Využívá se zejména při nácviku těch cvičení, která jsou jednoduchá a mají přirozený charakter. Ve vztahu k věku se využívají u dětí mladších deseti let, neboť právě ony vnímají globálním způsobem a obtížně pojmají učivo jinak než v komplexní podobě (Rychtecký a Fialová, 2004). Žáci nejprve začínají s hrubým zvládnutím pohybu, kdy jsou jednotlivé pohyby nepřesné, a teprve po opakovaném nácviku je instruktor vede k přesnějším a detailnějším záběrům paží a dolních končetin. Tímto způsobem se žáci učí například plaveckému způsobu znak nebo kraul. Protože žák již ví, jak má vypadat celý pohyb, snadněji porozumí, proč má jednotlivé pohyby provádět přesně (Dvořáková a kol., 2017).

Analyticko-syntetický postup

Specifickým aspektem tohoto přístupu je možnost aplikovat jej „*v nácviku složitých a obtížných pohybových struktur, které si žáci nemohou osvojit naráz, ale postupným zvyšováním obtížnosti*“ (Rychtecký a Fialová, 2004, s. 123). Instruktor jej používá zejména při výuce dospělých, kteří upřednostňují spíše teoretický výklad před názornými ukázkami. Nemusí se již seznamovat s vodním prostředím, a jsou schopni ze slovního popisu pochopit, jak se má daný plavecký pohyb provádět. Tento postup spočívající v učení po částech, je považován za nejvyužívanější postup. Jednotlivé plavecké úkony se rozdělí do částí, které si zájemci o výuku plavání osvojují postupně. Poté, co si osvojí správný pohyb paží a dolních končetin, nacvičují celý pohyb dohromady. Musí si však uvědomit, že nácvik celého pohybu má odlišný charakter nežli nácvik jednotlivých částí (Dvořáková a kol., 2017).

Dále se z hlediska přístupu k výuce může využít buď indukivní, nebo deduktivní přístup. Na základě vyučovacího postupu se postupuje od konkrétního individuálního provedení daných pohybů k obecnému závěru a k optimálnímu provedení daných pohybů. Pozornost je zde zaměřena na žáka a jeho schopnosti a dovednosti. Žák však musí disponovat určitou mírou odpovědnosti a schopnosti samostatně postupovat na základě instrukcí.

Induktivní přístup umožňuje žákům samostatně přistupovat k zadaným úkolům, například v rámci herních aktivit, podporuje je v činnosti vykonávané ve dvojicích a nabízí možnost porovnávat dovednosti jednotlivých žáků mezi sebou. Naopak deduktivní přístup „*znamená přístup k učivu, činnosti učitele, činnosti žáků i podmínkám charakterizovaný přechodem od obecně uznávaného, optimálního, nejlepšího provedení k individuálnímu provedení, individuální technice, stylovému provedení*“ (Dvořáková a kol., 2017, s. 184). Učitel zde představuje dominující prvek, který určuje míru aktivity žáků. Obvykle tento postup navazuje na postup induktivní.

Synteticko-analytický postup

Tento přístup je založen na rovnocenném přístupu k oběma předchozím strukturám. Jsou zde zahrnuty různé formy komplexních činností, ale pozornost je věnována také jejich analytickým substrukturám. Nácvik obou probíhá nejčastěji souběžně. Jedná se o typ pohybových činností, které mohou být využitelné zejména v rámci různých forem sportovních her. Je však nezbytné zohlednit také možné negativní stránky. V případě, že instruktor setrvá „*příliš dlouho u analytického postupu nácviku, může se stát následná syntéza obtížnou a nacvičené herní činnosti jednotlivce se budou s obtížemi užívat při akcích protihráče. Na druhé straně absolutizace komplexního postupu je také neredná, neboť se jedná o příliš složité činnosti*“ (Rychtecký a Fialová, 2004, s. 123).

1.5.4 Metody nácviku

Také ve výuce plavání se využívají specifické výukové či didaktické metody. Za didaktickou metodu může být považován „*koordinovaný systém činností učitele vedoucí žáka k dosažení stanovených vzdělávacích cílů*“ (Průcha a kol., 2003, s. 287). Učitel sestavuje plán učiva a postupy jeho předávání žákům se zohledněním věku a současných schopností a dovedností žáků, časové délce, která je na výuku plavání vyčleněna, a především na základě cílů výuky, kterých by mělo být dosaženo efektivním způsobem. Ve výuce plavání je využíváno takových metod, které umožňují zapojení žáků do výuky a praktickou aplikaci osvojených dovedností.

V jedné hodině plavecké výuky se mohou objevit metody motivační, expoziční, fixační i kontrolní. Motivační metody podporují žáky v udržení pozornosti a vnitřní motivace, expoziční metody jsou využívány k seznámení žáků s obsahem dané hodiny, například s teoretickým základem plaveckého způsobu, přičemž učitel může využívat také demonstračních prvků. Využití fixačních metod, do nichž lze zařadit také metodu nácviku, slouží k praktickému procvičování nabytých znalostí a dovedností. Za dovednost lze považovat *„přípravenost žáka k určité činnosti, přičemž této pohotovosti lze dosáhnout pouze na základě správného pochopení a častého opakování“* (Červenková, 2019, s. 65). Každý žák si dovednosti získané v hodinách plavání potřebuje pravidelně procvičovat, přičemž je nezbytné dbát na správný způsob osvojení si dovedností. Na základě kontrolních metod pak učitel prověřuje, zdali jsou dovednosti správně osvojené, zdali žák provádí přesné pohyby a zdali plavání vede k jeho celkovému rozvoji.

Mezi již uvedené metody nácviku plaveckých dovedností je důležité zařadit také cvičení na suchu. Ačkoliv tato metoda nemůže být označena za primární, neboť plavecké pohyby se na suchu nelze naučit efektivně. Pohyb ve vodě vyžaduje osvojení si specifických dovedností, a především dobrou aklimatizaci těla na vodní prostředí, což na suchu nelze nacvičit. Zejména neplavci či mladší děti však mohou při nácviku na suchu získat lepší představu o správném provedení daného pohybu, a následně mohou lépe přenést dané pohyby do vodního prostředí. Pobyt ve vodě je však doporučován i neplavcům, nelze tedy u nich vodní aktivity zcela eliminovat (Čechovská, 2007).

1.5.5 Druhy senzomotorického učení

Pro správné osvojení si plaveckých dovedností potřebuje dítě disponovat dostatečnými schopnostmi v oblasti senzomotorického učení. Ve školním prostředí tento typ učení probíhá například při nácviku dovednosti psaní a správné manipulace s drobnými předměty při pracovních činnostech. Dítě si rozvíjí své smysly i jemnou a hrubou motoriku zároveň. Jedná se o *„velice náročnou formu učení, neboť se jí kromě pohybu účastní další psychické složky: vnímání, promýšlení, prožívání, vůle, paměť apod.“* (Pugnerová a kol., 2019, s. 100). Senzorické učení má obvykle tři fáze: ve fázi kognitivní dítě prokáže

schopnost pochopit zadání úkolů a zapojí své kognitivní procesy. Ve druhé fázi počátečního vykonávání činností se žák pokouší plnit zadaný úkol, přičemž trenér či učitel mu může dopomoci. Ve třetí fázi se žák zaměřuje na opakování a zdokonalení naučené činnosti, například formou delšího plavání. Ne všichni žáci dosahují při stejné délce procvičování stejných výsledků, neboť každý žák disponuje odlišnými predispozicemi, odlišnými volnými vlastnostmi i schopnostmi.

V procesu učení lze odlišit několik typů senzomotorického učení, které se liší v závislosti na míře zapojení učících se subjektů i na specifické činnosti učitele.

Na základě imitačního učení, které patří mezi nejrozšířenější typy, se zejména začátečníci učí rozvíjet schopnost abstraktně a myšlenkově zpracovat zadaný obsah, přičemž nácvik dovedností spočívá především v napodobování instruktora.

Na základě instrukčního cvičení si žáci osvojují dovednosti pomocí slovního návodu, kdy daný pohyb nenapodobují, ale musí si vytvořit jeho obraz na základě verbálních instrukcí. Očekává se od nich, že se ve vodním prostředí pohybují sebejistě a znají termíny využívané v plaveckém prostředí. Obvykle se tento typ učení aplikuje u žáků starších deseti let.

Dále je rozeznáváno zpětnovazební učení, v němž se žáci mají poučit ze svých chyb. Rozvíjejí v něm schopnost sebereflexe a kritického zhodnocení vlastních schopností. Instruktor může žákovi se zpětnou vazbou pomoci, přičemž by měl uvést specifické aspekty pohybu, které vnímá jako chybné.

Čtvrtým typem senzomotorického učení je učení problémové, které se v nácviku plavání příliš neuplatňuje. Od žáků se očekává uplatnění vysoké míry kreativity a samostatného přístupu, který se může uplatnit například při vytváření vhodné soutěžní taktiky. Posledním zde uvedeným typem je ideomotorické učení, které taktéž není doposud plně využíváno. Jeho podstata spočívá ve využití možnosti nacvičovat správné pohyby pomocí představ. Již samotná představa správného pohybu může u žáka vyvolat činnost motorických buněk, které jsou zodpovědné za provedení reálného pohybu (Bělka a kol., 2021).

Dostatečně rozvinutá senzomotorika při výuce plavání může být rozpoznána několika způsoby. Žák již ztratil strach z vodního prostředí, je připraven na pobyt ve vodě či přímo vstup do vody vyžaduje. Na mělčině se pohybuje sebejistě, „*v hluboké vodě se spontánně odpoutává od kraje bazénu, akceptuje držení prostřednictvím plaveckých pomůcek a na instrukci reaguje spoluprací*“ (Nováková a kol., 2015, s. 34). Samotný prožitek z vody je mu příjemný, žák sám zkouší, co ve vodě dokáže, a zajímá se o další průběh hodiny. S ostatními členy jeho plavecké skupiny ve vodě dovádí a případné ponoření do vody je schopen zvládnout bez pomoci (Bělka a kol., 2021).

1.6 Souhrn teoretických východisek

Mezi děti mladšího školního věku lze zahrnout děti ve věkovém rozmezí 6 až 12 let. Někteří autoři toto období rozdělují na dvě etapy, protože se v tuto dobu dítě velmi rychle vyvíjí. Dochází k výraznému rozvoji komunikačních dovedností a porozumění verbálním instrukcím, čehož mohou instruktoři využívat při organizaci výuky plavání. Děti jsou schopny, vzhledem k rozvoji tělesné stavby, zvládat lépe aktivity založené na rychlosti a obratnosti, k rozvoji silových schopností dochází zejména až po nástupu puberty. Rozdíly ve stavbě těla mezi chlapci a dívkami jsou patrné většinou až po desátém roce. Zlepšuje se schopnost koordinace pohybů, děti jsou již lépe připraveny na napodobení pohybů předváděných instruktorem. Děti v tomto věku mají též lepší pohybovou paměť nežli děti předškolního věku. Většina dětí je též schopna vztáhnout určitou charakteristiku na více prvků a zobecnit získané znalosti. Rozvíjí se také schopnost kooperace. Dívky se zpravidla vyznačují větší psychickou odolností.

Mezi základní plavecké dovednosti se obvykle zařazuje plavecké dýchání, plavecká poloha, vznášení, splývání, pády a skoky do vody, orientace ve vodě a pocit vody. Důležitá je také kultivace vnímání vodního prostředí, a to zejména u dětí, které projevují strach z vody. Namísto nácviku splývání a plavecké polohy může být pozornost zaměřena na potopení obličeje a poté celé hlavy ve vertikální poloze či zvládnutí přetáčivého pohybu ve vodě. Dítě by též mělo zvládnout vstup do vody, orientaci nejen ve vodě, ale také pod vodou.

Jednotlivé plavecké dovednosti by měly být nacvičovány přesně a postupně, aby mělo dítě možnost dostatečně si jednotlivé dovednosti osvojit a samostatně je využívat. Správné osvojení těchto dovedností se vyznačuje plynulým pohybem těla, souhrou dýchání a pohybu a schopností reagovat na nepředvídané situace ve vodě. K jejich nácviku mohou být využívány specifické plavecké pomůcky.

Výuka plavání byla do školních osnov v České republice zahrnuta již před šedesáti lety. V současné době mají ředitelé základních škol povinnost zahrnout výuku plavání do školního vzdělávacího programu své základní školy, přičemž výuka plavání se odehrává zejména ve druhém a třetím ročníku, v některých případech také v rámci čtvrtých tříd. Mezi výstupy výuky plavání v základních školách patří prokazatelná schopnost žáka adaptovat se na vodní prostředí, respektovat hygienu plavání a osvojit si dle vlastních individuálních předpokladů základy vybraných plaveckých dovedností. Pokud žáci nejsou schopni tyto výstupy dodržet, jsou i nadále považováni za neplavce. Výuka plavání je obvykle uskutečněna jednou týdně, v ojedinělých případech je možno ji realizovat formou intenzivního týdenního kurzu.

Při výuce plavání se využívají různé druhy plaveckých pomůcek. Mezi základní pomůcky patří plavecké pomůcky sloužící ke hře, plavecké pomůcky pro nácvik potápění, nadlehčující pomůcky připevňující se na tělo, plavecké desky, plavecké pomůcky zvyšující odpor a ostatní plavecké pomůcky. Mezi plavecké pomůcky sloužící ke hře můžeme zařadit například míčky pro potápění či v odolepky. Mezi plavecké pomůcky určené pro nácvik potápění se řadí barevné kroužky či gymnastické obruče, kterými žák pod vodou proplová. Za nadlehčující pomůcky, které se mohou připevnit na tělo, lze považovat plavecký pás a nadlehčovací hranol. Plaveckých desek, které se využívají k nácviku různých plaveckých dovedností a plaveckých způsobů, je velké množství. Za příklad lze uvést plavecký piškot, velké plavecké desky s otvory či bez, případně též plavecké desky ve tvaru různých zvířat. Za plavecké pomůcky zvyšující odpor lze považovat plavecké ploutve a plavecké packy. Mezi ostatní plavecké pomůcky patří například plavecké nudle.

Z hlediska didaktiky je nejběžnější metodou pro výuku plavání skupinová forma. Délka plavecké lekce se obvykle pohybuje mezi 45 a 60 minutami. Z didaktických stylů se

nejvíce využívá příkazový a praktický styl, které se používají například při nácviku nových dovedností a technik. Dalšími přístupy ve výuce mohou být kooperace, která podporuje spolupráci mezi dětmi, a herní prvky, které zvyšují motivaci a zájem dětí prostřednictvím her a soutěží. Děti mladšího školního věku se nejlépe učí komplexním postupem, kdy je pohyb představen jako celek. Tento přístup je efektivní zejména pro jednoduché pohybové dovednosti.

2 Cíl a úkoly práce

2.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření zásobníku her a herních cvičení pro děti mladšího školního věku vedoucích k nácvičce základních plaveckých dovedností, jejich popis a videoukázky.

2.2 Úkoly práce

- Vytvoření zásobníku her a herních cvičení pro rozvoj základních plaveckých dovedností pro děti mladšího školního věku
- Výběr dětí, se kterými budou hry a cvičení realizovány a natáčeny
- Zajištění informovaného souhlasu rodičů vybraných dětí
- Vytvoření scénáře pro natáčení a jeho realizace
- Úprava a střih videí, nahrávání na YouTube

2.3 Výzkumná otázka

Zvládnou všechny děti správně provést vybrané herní aktivity ve vodě?

3 Metodika práce

3.1 Sledovaný soubor

Byl proveden záměrný výběr v plaveckém klubu Jindřichův Hradec. Zvolili jsme následující kritéria pro výběr: obě pohlaví (chlapci i dívky), věk postihující celé období mladšího školního věku (6–10 let), rozdílná úroveň plaveckých dovedností (rozdílná délka plaveckého tréninku).

Takto různorodou skupinu dětí jsme vybrali z důvodů, abychom ukázali, že vybrané hry a cvičení zvládnou děti různě staré a s různými plaveckými zkušenostmi.

V tabulce 1 uvádíme podrobnější charakteristiku souboru. Aby bylo vše v souladu s pravidly GDPR, děti jsou v tabulce označeny jako CH – chlapec a D – dívka. Následně je u každého zaznamenán jeho věk, plavecká zkušenost – tedy jak dlouho se plavání věnuje, počet tréninkových jednotek v týdnu a délka jedné plavecké jednotky.

Tabulka 1 Charakteristika sledovaného souboru

Pohlaví	Věk	Plavecká zkušenost	Počet tréninkových jednotek v týdnu	Délka jedné plavecké jednotky
CH 1	8 let	2 roky	3x	60 minut
CH 2	10 let	2 roky	3x	60 minut
CH 3	7 let	1 rok	2x	45 minut
D 1	9 let	3 roky	4x	60 minut
D 2	8 let	3 roky	3x	60 minut
D 3	6 let	0,5 roku	2x	45 minut

3.2 Použité metody

Jedná se o kvalitativní výzkum. Základní použitou metodou je analýza dokumentů, což je systematický postup pro přezkoumávání nebo hodnocení dokumentů, jak tištěných, tak elektronických. Tato metoda je využívána k získání porozumění, interpretaci dat a rozvoji empirických znalostí (Hendl, 2020; Ferjenčík, 2010).

Podle Hendla (2020) je analýza dokumentů jednou z klíčových metod kvalitativního výzkumu, která umožňuje výzkumníkům získat hluboké porozumění zkoumaného fenoménu prostřednictvím systematického zkoumání dokumentárních zdrojů. Ferjenčík (2010) zdůrazňuje, že analýza dokumentů zahrnuje práci s různými typy dokumentů, které mohou být rozděleny do několika kategorií:

1. Veřejné záznamy: oficiální, vládní nebo organizační dokumenty, jako jsou výroční zprávy, politické dokumenty a legislativní záznamy.
2. Osobní dokumenty: deníky, dopisy, e-maily a autobiografie, které poskytují osobní perspektivu na zkoumané téma.
3. Fyzické artefakty: letáky, plakáty a další fyzické materiály.
4. Digitální a online dokumenty: webové stránky, online fóra a sociální média.

V diplomové práci byla využita široká škála dokumentů, aby bylo získáno co nejkomplexnější porozumění zkoumaného problému. Mezi použité dokumenty patřily:

- Veřejné záznamy: oficiální pokyny a dokumenty týkající se výuky plavání vydané Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.
- Odborné články: recenzované odborné články o plaveckých technikách a metodikách vzdělávání.
- Knihy: odborné knihy o tělesné výchově a plavání
- Osobní zkušenosti: čerpáno z vlastních zkušeností a pozorování při výuce plavání dětí, což poskytuje praktický pohled na doplnění teoretických poznatků.
- Zkušenosti jiných plaveckých instruktorů: rady a poznatky získané od zkušených instruktorů.

Důvěryhodnost jednotlivých zdrojů se liší. Veřejné záznamy a oficiální dokumenty vydané Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy jsou považovány za velmi důvěryhodné díky jejich oficiálnímu charakteru. Recenzované odborné články a knihy jsou rovněž považovány za vysoce důvěryhodné díky přísnému recenznímu procesu a odbornému přístupu autorů. Naopak digitální a online dokumenty, jako jsou webové stránky a sociální média, mohou být méně důvěryhodné kvůli možné nepřesnosti nebo neověřenosti informací. Osobní zkušenosti a rady od instruktorů poskytují cenný praktický pohled, ale jejich důvěryhodnost může být subjektivní a závisí na individuální odbornosti a zkušenostech těchto osob.

Pro tuto práci byly nejdůvěryhodnějšími zdroji oficiální pokyny Ministerstva školství, odborné články a knihy. Na druhou stranu digitální a online dokumenty byly považovány za nejméně důvěryhodné a byly používány spíše jako doplněk k ostatním zdrojům.

Další použitou metodou bylo zúčastněné pozorování. Metoda zúčastněného pozorování je jednou z hlavních technik používaných v kvalitativním výzkumu, zejména v sociálních vědách a antropologii. Tato metoda umožňuje výzkumníkům získat hluboké porozumění sociálních a kulturních kontextů tím, že se aktivně účastní každodenních aktivit studované skupiny, zatímco systematicky pozorují jejich chování, interakce a zvyky (Hendl, 2020).

Podle Hendla (2020) je zúčastněné pozorování metoda, která vyžaduje, aby výzkumník strávil značné množství času ve studovaném prostředí, aby mohl pozorovat a zaznamenávat údaje přímo z praxe. Tato metoda zahrnuje jak pozorování, tak účast, což umožňuje výzkumníkovi získat důvěru a přístup k informacím, které by jinak mohly zůstat skryté.

Ferjenčík (2010) dále uvádí, že zúčastněné pozorování může být realizováno různými způsoby v závislosti na míře zapojení výzkumníka do studované skupiny. Rozlišuje se mezi plnou účastí, kde výzkumník je aktivním členem skupiny, a pasivní účastí, kde se výzkumník snaží minimalizovat svůj vliv na studovanou skupinu a zůstává spíše pozorovatelem.

Typy dokumentů, které mohou být využity při zúčastněném pozorování, zahrnují:

- Terénní poznámky: detailní záznamy o každodenních aktivitách a interakcích, které výzkumník pozoruje a zažívá.
- Audio a video záznamy: dokumentace prostřednictvím zvukových a vizuálních záznamů, které mohou být později analyzovány.
- Fotografie: vizuální dokumentace, která může poskytovat další kontext a detaily o prostředí a interakcích.
- Artefakty: fyzické objekty, které mají význam pro studovanou skupinu a mohou poskytnout dodatečné informace o jejich kulturním a sociálním kontextu.

V práci byla využita metoda zúčastněného pozorování. Aktivně jsem se účastnila plaveckých lekcí a pozorovala děti během výuky plavání. Použila jsem terénní poznámky k dokumentaci svých pozorování a následně videozáznamy.

Dále byla využita metoda zpracování audiovizuálního materiálu. Videá byla natočena mobilním telefonem Apple iPhone 12 v HD kvalitě. Některá videá vyžadovala následnou úpravu – střih, zeslabení/zesílení zvuku nebo zabarvení. Všechny tyto úpravy byly provedeny v programu iMovie. Videá jsou s původním zvukem pro lepší autentičnost, a také jsou zde slyšet připomínky instruktora. Po dokončení všech úprav byl vytvořen samostatný YouTube kanál s názvem „Základní plavecké dovednosti“ a videá na něj nahrána. Ke každému hernímu cvičení ve vodě je přiložen příslušný webový odkaz i QR kód. Videá na YouTube jsou neveřejná, pustí si je tedy jen ten, kdo bude mít k videu příslušný odkaz. Tímto krokem, jsme se chtěli vyhnout případnému plagiátorství a také ochránit děti, které na videu vystupují.

Od všech rodičů byl vyžádán informovaný souhlas, který je v příloze 1.

3.3 Časový rozvrh

říjen 2023 – prosinec 2023: studium odborné literatury, vyhledávání cvičení a her

leden 2024 – březen 2024: třídění her do skupin

březen 2024 – duben 2024: tvorba scénáře pro natáčení

duben 2024 – květen 2024: realizace natáčení

Nejprve jsem prováděla průzkum různých her a cvičení, které by se mohly hodit do výuky plavání. Prohledávala jsem literaturu i webové stránky plaveckých klubů. Většinu her jsem však čerpala z vlastní zkušenosti nebo na doporučení zkušených instruktorů. Instruktory jsem nevyhledávala cíleně, ale příležitostně jsem s nimi konzultovala. Dotazovala jsem se jak instruktorů v našem klubu, kterých bylo pět, tak i těch, kteří působí v klubech v jižních Čechách. Během podzimu jsem instruktory často potkávala na plaveckých závodech. Největší pomoc mi poskytli tři instruktoři z plaveckého klubu Písek a dva zkušení instruktoři z plaveckého klubu TJ Tábor.

Poté jsem tyto hry rozdělila do skupin podle toho, které základní plavecké dovednosti rozvíjí, upravila je podle potřeby a chronologicky seřadila. Každou hru jsem se snažila podrobně popsat, včetně doporučeného prostoru pro hraní a potřebných pomůcek.

Po sestavení scénáře následovalo samotné natáčení. Odhadla jsem, jak dlouho bude natáčení trvat, a jelikož by to bylo časově náročné pro děti během tréninku, domluvila jsem s rodiči dětí dva termíny a pronajala bazén výhradně na natáčení. I přesto bylo obtížné se s dětmi setkat, a několikrát jsem musela změnit termín kvůli nemoci několika z nich. Na video je tedy patrné, že ne všechny děti absolvovaly všechny natáčecí dny. Proto jsem kombinovala natáčení s výukou – 5 plaveckých lekcí a natáčení her ve zvláštním termínu – 2 hodiny. Děti byly nadšené a snažily se, ale bylo obtížné udržet je ukázněné a někdy byly unavené a nedbaly pokynů. Tento fakt může být výhodou pro ty, kteří budou video používat, protože si tak mohou uvědomit i nečekané situace a připravit se na ně.

4 Výsledky a diskuze

Výsledkem této práce je vytvoření sborníku her a herních cvičení zaměřených na rozvoj základních plaveckých dovedností. Tento sborník poskytuje nejen ucelený přehled her a cvičení, která jsou vhodná pro děti mladšího školního věku, ale také nabízí praktické návody, jak tyto hry efektivně zařadit do výuky plavání. Hry byly pečlivě vybrány a přizpůsobeny tak, aby podporovaly nejen technický rozvoj, ale i zábavu a motivaci dětí při výuce plavání.

Hry a zábavná cvičení pro rozvoj základních plaveckých dovedností

Pro soubor her zaměřených na základní plavecké dovednosti je klíčové vybrat aktivity, které nejen podporují rozvoj plaveckých dovedností, ale také zvyšují zájem a motivaci dětí. V této souvislosti je důležité zohlednit herní aspekty, které mohou dětem pomoci zvládnout základní plavecké techniky zábavným a přístupným způsobem.

Hry jsou rozděleny do pěti skupin, přičemž každá skupina je zaměřena na specifickou oblast plaveckých dovedností. Tyto skupiny jsou uspořádány chronologicky od jednodušších aktivit po složitější, což dětem umožňuje postupné zvládnání jednotlivých dovedností. Tímto způsobem se zajišťuje systematický přístup k výuce plavání, kdy každá další hra staví na předchozích zkušenostech a dovednostech dětí.

Tento metodický přístup umožňuje dětem postupně zvyšovat jejich plavecké dovednosti a sebedůvěru ve vodě. Každá skupina her je pečlivě vybrána a strukturována tak, aby odpovídala vývojovým potřebám dětí mladšího školního věku a podporovala jejich úspěch v plavání. Jednotlivá cvičení v každé skupině jsou také řazena chronologicky od jednoduchých po složitější.

4. 1 Plavecké dýchání

Horká polévka

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí s dostatečnými rozestupy v prostoru bazénu a nabírají do spojených dlaní vodu, kterou pak vyfukují. Závodíme, kdo "sní" v určeném čase více "talířků polévek".

Video: <https://youtu.be/BY2f46LhWC8>

QR kód:



Reflexe:

Jednoduché cvičení, které děti pobavilo a zvládly je všechny. Po natočení začaly vodu vyfukovat na ostatní a to je bavilo ještě o něco víc.

Svíčka

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Dítě stojí ve vodě čelem ke stěně bazénu, předpaží a oběma rukama se chytne okraje. Nadechne se nad hladinou, zadrží dech, poklesne v kolenou a ponoří obličej do vody, chvíli vydrží pod hladinou. Vynoří se a dlouze vydechne, jako by chtělo sfouknout svíčku.

Cvičení opakuje 3–5 x.

Video: <https://youtu.be/WWqWOVr9dd8>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení zvládla celá skupina ačkoli ne všechny děti přesně podle instrukcí. Některé děti nestály na dně, ale zaujaly splývavou polohu na bříše. Žádné z dětí nepokleslo v kolenou, ale jen předklonily hlavu. Také bylo těžko kontrolovatelné, kdy zadržovaný vzduch vydechují. Pro příště by bylo lepší, kdyby při výdechu děti udělaly nějaký zvuk, aby bylo zřejmé, že vzduch vyfoukly.

Vyplouvající potápěč

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Dítě stojí ve vodě čelem ke stěně bazénu, předpaží a oběma rukama se chytne okraje. Nadechne se nad hladinou, zadrží dech, a ponoří obličej do vody, chvíli vydrží pod hladinou. Pomalu se vynořuje a u toho vydechuje zadržovaný vzduch.

Cvičení opakuje 3–5 x.

Video: <https://youtu.be/-JRFCmSDSAQ>

QR kód:



Reflexe:

Jednoduché cvičení, které zvládla celá skupina dětí. Starší děti neměly žádné problémy. Chlapec 3 a dívka 3 nevěděli, kdy přesně mají vzduch vyfouknout. Některé děti nezvládly po celou dobu stát nohama na dně a po chvíli místo stoje zaujaly splývavou polohu na bříše.

Potůček

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí v řadě čelem ke stěně bazénu, předpaží a chytanou se za okraj. Na povel učitele se všichni naráz nadechnou, zadrží dech a ponoří ústa do vody. Při protnutí hladiny ústy vydechují do vody – vznikají bubliny. Když dojde dech, vynoří se.

Cvičení opakují 3–5 x.

Video: <https://youtu.be/3GKGw85VfXw>

QR kód:



Reflexe:

Těžké cvičení na natočení. Děti nebyly synchronizované. Pro příště by bylo lepší, kdyby děti stály ve vázaném kruhu, nadechly se, udělaly podřep a ve vertikální poloze zadrženy vzduch vyfukovaly.

Pešek

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: plavecká nudle

Popis:

Děti stojí v řadě u stěny bazénu, rukama se drží za kraj bazénu. Instruktor je na břehu bazénu, před dětmi a drží v ruce plaveckou nudli. Komu ťukne na hlavu, ten se musí potopit, minimálně po temeno hlavy.

Video: <https://youtu.be/8wuQ0-1EJys>

QR kód:



Reflexe:

Tuto hru jsem musela změnit, protože původní „hra na piano“ – kdy instruktor stál za zády dětí, byla špatně proveditelná. Děti se na mě otáčely a nevydržely stát zády. Tato varianta byla lepší, děti se mohly dívat a tipovat, kam půjde směr nudle. Se samotným provedením děti neměly problém.

Závod lodí

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: míčky

Popis:

Děti stojí v řadě zády ke stěně bazénu. Každé dítě má před sebou svůj míček. Na signál instruktora jdou chůzí vpřed s rukama za zády, foukají každý do svého míčku, a snaží se jej dostat na druhou stranu bazénu.

Video: <https://youtu.be/PGHoCNK0t0k>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení děti bavilo a zvládla ho celá skupina ihned po zadané instrukci. Je důležité děti upozorňovat na správné provedení, a aby měly celou dobu ruce za zády. Děti jsou soutěživé a u některých se mi stalo, že si míček odstrčily rukou.

Sirána

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí volně v prostoru. Nad hladinou se nadechnou, skloní hlavu a potopí obličej, foukají do hladiny a napodobují zvuk sirény. Nebo se potopí po ústa, foukají do hladiny a napodobují zvuk sirény.

Video: <https://youtu.be/DtKEJxfjDQA>

QR kód:



Reflexe:

Jednoduché cvičení, které děti zvládly ihned po instrukci. Pro účel videa jsem děti postavila do řady, aby byla siréna na videu slyšet.

Horké vřídlo

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí těsně vedle sebe a drží se za okraj bazénu. Na signál instruktora se nadechnou a ponoří se pod hladinu. Pod hladinou všichni současně vypouštějí vzduch z úst. Ten tvoří na hladině bubliny – „horké vřídlo“.

Video: <https://youtu.be/tdpoaxlXKNo>

QR kód:



Reflexe:

U tohoto cvičení bylo velmi obtížné zachytit bubliny na video – děti nebyly synchronizované. Možná by bylo lepší, kdyby děti stály ve vázaném kruhu, na povel by se nadechly a potopily pod hladinu a zadržený vzduch vypouštěly.

Žebříček

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Dvě řady dětí stojí proti sobě s těsnými rozestupy. Vždy dva proti sobě stojící předpaží, uchopí se za ruce, které nechají ležet na hladině, a vytvoří tak "žebříček". Dítě, které je liché (nebo první dvě děti z každé řady) si stoupnou před „žebřík“ a potopením podlézají jeho jednotlivé příčky. Před každým potopením se nadechnou a ve vodě vydechují (dělají bubliny). Vynořují se mezi každými pažemi a nadechují nad hladinou. Aby se mohli lépe potopit, opřou se oběma rukama o spojené paže – příčky žebříku. Na konci si stoupnou do řady a vytvoří další příčku žebříku.

Video: <https://youtu.be/NZsFVCxoTg4>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení bylo jednoduché, ale kvůli časovému presu se nevystřídaly všechny děti. Aniž bych děti naváděla, samy dívce 3 dělaly větší prostor pro vynoření – pažemi pohybovaly do upažení. Dívka 3 cvičení zvládla na druhý pokus. Při prvním pokusu nepochopila instrukce a ruce ostatních dětí podplavala – vynořila se v prostoru mezi dvojicemi.

Spadla lžička

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Všechny děti i s instruktorem se chytí za ruce a vytvoří kruh. Do rytmu říkadla „Spadla lžička, do kašička udělala žbluňk“ všichni skáčou snožmo na místě. Na „žbluňk“ se musí všichni nadechnout a potopit se pod vodu – minimálně po temeno hlavy, kde vydechnou všechny vzduch.

Video: <https://youtu.be/6rLmBXtUoQQ>

QR kód:



Reflexe:

Jednoduché cvičení, se kterým děti neměly problém a zvládla ho celá skupina ihned po instrukci.

Autíčka

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: malá plavecká deska

Popis:

Instruktor rozdává dětem destičky, které představují volant, a děti jsou autíčka. Mají za úkol destičku držet v předpažení a chodit („jezdit“) po bazénu tak, aby měly ramena ve vodě. Dýchají (bublají) do vody a simulují motor auta.

Video: <https://youtu.be/mHgn50nGUBg>

QR kód:



Reflexe:

Hezká hra, která mé děti zas tolik nezaujala. Děti nechtěly jen chodit a snažily se už splývat nebo provádět kraulové kopy. Nepovažuji to za chybu, ale za možnou modifikaci hry pro děti, které se učí kraulové nohy.

Rytmické dýchání u stěny bazénu

Prostor: maximální hloubka bazénu 1,20 m

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí čelem k okraji bazénu, předpaží a chytanou se za jeho okraj. Rytmicky se nadechují nad hladinou a vydechují pod vodou. Ponoří se minimálně po temeno hlavy. Po vynoření si neotírají obličej.

Opakování 5–10 x.

Video: https://youtu.be/4--Q_UNqSsE

QR kód:



Reflexe:

Jednoduché cvičení, které děti baví. Navzájem se předháněly, kdo udělá výdechů víc, i přes to, že byl stanovený počet opakování. Pro příště bych zvolila cvičení provádět ve větší hloubce.

Projdi bránou

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: obruč

Popis:

Ve vodě instruktor drží obruč ve svislé poloze, nebo použijeme obruč se závažím na dně bazénu. Děti stojí v zástupu a postupně chodí a prochází obročí – „bránou“. Dítě se musí nadechnout před „bránou“ a vydechnout pod vodou.

Video: <https://youtu.be/4wYDMngD4OA>

QR kód:



Reflexe:

Hra byla točená na druhý pokus, protože děti branou proplouvaly ve splývání. Je to těžší varianta, kterou bych se také nebála použít. Chyba byla na mé straně, špatně jsem děti instruovala.

Kosení trávy

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: plavecká nудle

Popis:

Děti stojí v kruhu a drží se za ruce. Instruktor stojí uprostřed kruhu a pomalu se otáčí s plaveckou nудlí položenou na hladině dokola. Děti se musí před ní potopit pod hladinu.

Video: <https://youtu.be/ghYxXN0srBE>

QR kód:



Reflexe:

Toto cvičení bych příště určitě dělala na větší hloubce. Hra děti bavila, jen děti, které byly na mělčině, to měly těžší s potápěním. Se samotnou hrou děti neměly problém a zvládly ji ihned po instrukci.

Pumpování

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti vytvoří dvojice, stojí čelem proti sobě a drží se za ruce. Střídají se v ponořování (jeden provede dřep a druhý stojí, pak si pozice vymění). Vždy se nadechnou nad hladinou a vydechnou pod vodou. Ponoření minimálně po temeno hlavy.

Video: <https://youtu.be/dbZVhkKhciM>

QR kód:



Reflexe:

Jednoduchá hra, kde nevádí výškový rozdíl mezi dětmi. Je jedno, kdo s kým bude, protože jde pouze o potopení. S provedením děti neměly problém a zvládly ji ihned po instrukci.

Tunel

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti vytvoří dvojice, stojí čelem proti sobě s dostatečným rozstupem. Jedno dítě zaujme stoj rozkročný a druhé jej podplave. Pravidelně se střídají.

Video: https://youtu.be/XFuW_1AcPfY

QR kód:



Reflexe:

Zábavné cvičení, které dětem šlo ihned pom instrukci. Bylo zajímavé pozorovat strategie jejich hry. Některé dvojice se jen otáčely a některé se posouvaly vpřed.

Na babu s potápěním

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Instruktor nebo dítě má „babu“ – drží v ruce kroužek. „Baba“ honí ostatní děti ve vyznačeném území. Dítě se před „babou“ ochrání tak, že se ponoří pod vodu a udělá viditelné „bublíny“. „Baba“ kontroluje správné provedení, pokud je vše provedeno správně, musí baba honit dál, nečeká, až se dítě vynoří. Pokud se dítě neponořilo, předá se mu „baba“ - kroužek.

Video: https://youtu.be/xok_EF-y6Jw

QR kód:



Reflexe:

Hra děti bavila a s provedením nebyl problém. Je důležité děti upozorňovat, že nesmí předat babu tomu, kdo se zrovna potápí a ani na něj nesmí čekat.

Bába s nůši

Prostor: mělčina – voda maximálně 1 m

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti vytvoří dvojice, stojí zády k sobě a zaklesnou se lokty. Jednotlivé dvojice mají mezi sebou dostatečné rozestupy. Jeden z dvojice se nadechne, předkloní se a vydechne do vody, a tím druhého zvedne na svá záda. V pohybu se pravidelně střídají.

Cvičení opakují 3–5 x.

Video: https://youtu.be/l71iD_q2OW4

QR kód:



Reflexe:

Jednoduché cvičení, které děti bavilo. Jen se musí dát pozor na nepoměr mezi dětmi – dívka 3 nemohla toto cvičení provádět s chlapcem 1, protože by ho neunesla. Cvičení děti zvládly na první pokus.

4. 2 Vznášení a splývání

Medúza

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí volně v prostoru bazénu s dostatečnými rozestupy. Na povel instruktora se děti nadechnou, zadrží dech a uvolněně se položí na hladinu na prsa, paže i dolní končetiny visí volně dolů.

Video: <https://youtu.be/ZmnDbZRvjJw>

QR kód:



Reflexe:

Některé děti nejdříve podváděly, nevznášely se po celou dobu – měly nohy na dně. Příště bych cvičení prováděla ve větší hloubce. Cvičení děti nejdříve chvíli trénovaly, protože ne všechny děti pochopily instrukce ihned po zadání.

Hvězdice

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí volně v prostoru bazénu s dostatečnými rozestupy. Na povel instruktora se nadechnou a položí se na hladinu na záda, upaží povýš a roznoží. Na vodu nenaskakují, jen se volně položí a klidně dýchají. Polohu můžeme trénovat na zádech i na prsou.

Video: <https://youtu.be/NDt6kL3Ne1A>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení dětem nedělalo problém a zvládly ho ihned po instrukci. Jen ten, kdo na vodu moc naskočil, měl větší problém se do polohy dostat. Příště bych trénovala obě varianty – na zádech i na prsou stejně dlouho.

Krokodýl

Prostor: mělčina – voda po kolena

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí v zástupu. Jeden po druhém jdou vpřed ve vzporu ležmo, nohy vyplavou k hladině.

Děti mají za úkol dýchat do vody. Přejdou z jedné strany bazénu na druhou.

Video: https://youtu.be/_2aA1W8r8mo

QR kód:



Reflexe:

Pro děti jednoduché cvičení, které zvládly ihned po instrukci. Neměli s ním problém, jen jsem upozorňovala na výdechy do vody.

Hříbek – hvězdice – hvězdice na zádech

Prostor: mělčina – hloubka maximálně 1,20 m

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti se nadechnou, zadrží dech pažemi obejmou skrčená kolena – pozice „hříbek“, následně se rozbálí do pozice „hvězdice“ – upažit povýš a roznožit, následně se přetočí na záda a zaujmou pozici hvězdice.

Video: https://youtu.be/l_BAlIx_fL8

QR kód:



Reflexe:

Cvičení jsem upravovala, protože jsem nejdříve měla zapsané pořadí – hvězdice, hříbek, hvězdice na zádech. Provedení bylo náročné na zadržení dechu. Pořadí – hříbek, hvězdice, hvězdice na zádech se mi osvědčilo více. Toto cvičení zvládla pouze dívka 1, ostatní děti měly problém vydržet se zadrženým vzduchem dostatečně dlouho, aby stihly všechny tři prvky.

Delfín

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Výchozí pozicí je stoj, vzpažit, dlaně přes sebe a lokty u uší. Odrazem snožmo delfíní skok s potopením.

Video: <https://youtu.be/hsAGTH5p5WQ>

QR kód:



Reflexe:

Toto cvičení jsem s dětmi točila na podruhé. Nejdříve děti začaly plavat pouze delfínové nohy. Musela jsem jim cvičení lépe vysvětlit. Při druhém pokusu děti s provedením neměly problém.

Splývání s destičkou

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: malá plavecká deska

Popis:

Děti stojí u kraje bazénu, ve vzpažení drží desku. Na signál se od stěny odrazí jednou nohou a splývají. Můžou závodit, kdo doplave dál. Splývání provádíme na prsou i na zádech.

Video: https://youtu.be/F_U0JGz5npE

QR kód:



Reflexe:

Toto cvičení bylo prováděno na konci natáčecího dnu. Bylo těžké děti udržet v klidu, proto je video točené pouze s dívkami. U dívky 3 je vidět, že ještě nezvládne udržet tělo zpevněné po celou dobu prováděného pohybu.

Splývání bez destičky

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Dítě stojí u kraje bazénu, jednu nohu si dá na stěnu bazénu a vzpaží, dlaně dá na sebe. Odrazí se od stěny a splývá, dokud se jeho setrvačný pohyb nezastaví nebo dokud vydrží s dechem.

Video: <https://youtu.be/VCodD22RSgI>

QR kód:



Reflexe:

S provedením děti neměly problém. Je natočené jen od dívky 1, z důvodu nemoci ostatních dětí. Cvičení bych příště prováděla i v poloze na zádech.

4. 3 Skoky a pády do vody

Sklouznutí ze sedu do vody

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti sedí na okraji bazénu, pomocí rukou se odrazí od kraje bazénu a sklouznou do vody.

Video: https://youtu.be/_JBwZmGVhus

QR kód:



Reflexe:

Jednoduchý prvek s jehož provedením děti neměly problém.

Pád vzad do vody ze sedu

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti sedí na kraji bazénu zády k vodě, hýžděmi co nejbliže k okraji, nohy a trup svírají přibližně pravý úhel. Rukama se odrazí od kraje bazénu.

Video: <https://youtu.be/aBbkRRLtSh0>

QR kód:



Reflexe:

S tímto provedením děti neměly problém a zvládly ho ihned po instrukci. Příště by bylo lepší, kdyby instruktor dětem nohy zvedl a oni by tak snadněji sklouzly do vody.

Pád vpřed ze dřepu

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti zaujmou dřep na okraji bazénu, prsty u nohou zaklesnuty za okraj, ruce obejmou holeně.

Mírným předklonem provedou pád do vody sbaleni do klubíčka.

Video: https://youtu.be/KON4_dduNyQ

QR kód:



Reflexe:

Dětem jsem řekla , ať do vody padají „jako brambora“, připadalo jim to směšné.

S provedením neměly problém a prvek je bavil.

Pád vzad skrčmo

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti zaujmou dřep na okraji bazénu zády k vodě, pažemi si obejmou holeně a pozadu se skulí do vody. Ve vodě se rozbalí a vyplavou na hladinu.

Video: https://youtu.be/ay_iGHMliCI

QR kód:



Reflexe:

Dětem jsem tento pád popsala, jako „hříbek pozadu.“ S provedením neměl nikdo problém.

Pád ze sedu

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti sedí na vyšším okraji bazénu hýžděmi těsně u okraje bazénu, ruce ve vzpažení. Předkloní se a sklouznou do vody.

Video: <https://youtu.be/AqXAssJ9BoY>

QR kód:



Reflexe:

Provedení u dětí bylo bez problému ihned po instrukci. Jen někteří se předklonily příliš a do vody spadly na obličej. Příště bych děti nechala tento pád trénovat jen z okraje bazénu – je zde menší pravděpodobnost přílišného předklonění. A také bych dětem více zdůraznila,

aby se předkláněly jen mírně a pomalu, aby kontrolovaly svůj pohyb a sklouzly do vody rovnoměrně, nikoli příliš prudce.

Pád vzad schylmo

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti zaujmou stoj u kraje bazénu zády k vodě, paty přes okraj, ruce v připážení. Provedou pád vzad schylmo.

Video: <https://youtu.be/ZqGIQZsnFdo>

QR kód:



Reflexe:

Z důvodu nemoci dětí si tento pád vyzkoušela jen dívka 1. Pád zvládla dobře ihned po instrukci, jen pro příště bych zadala, aby byl pád proveden z výchozí pozice hluboký předklon, držení za kotníky. To způsobí, že dopad bude na hýždě a ne na celé dolní končetiny.

Hříbek

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti zaujmou dřep na okraji bazénu, pažemi si obejmou holeně a skulí se do vody. Zadrží dech a nechají se vynést k hladině, rozbalí se až tehdy, když se záda dostanou na hladinu.

Video: <https://youtu.be/XfmR2toBQH0>

QR kód:



Reflexe:

Děti skok bavil a nebály se ho provést. Jen některé děti nevystačily s dechem a nevydržely v poloze tak dlouho, až se záda objevila na hladině.

Kotoul vpřed do vody ze dřepu

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti zaujmou dřep na okraji bazénu, prsty u nohou zaklesnuty za okraj, paže ve vzpažení. Pomalu se začnou překlánět, když paže protnou hladinu, mírně se odrazí a udělají kotoul vpřed.

Video: <https://youtu.be/Ui8xHSOUesw>

QR kód:



Reflexe:

S provedením děti neměly problém. Bylo zajímavé sledovat, kdo jak kotoul provádí a v jaké fázi skoku. Některé děti se dotočily před potopením do vody a některé až ve vodě. Žádná varianta v toto případě není chybná.

Mexická vlna

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti sedí v tureckém sedu na okraji zády k bazénu, hýžděmi co nejbliže k okraji, těsně vedle sebe a paže zaklesnuty v podpaží a přimknuty k sobě. Instruktor řekne „vlna“ a na jedné straně dítěti zvedne nohy, děti postupně padají do vody. Až ve vodě se pustí. Instruktor střídá strany, odkud začíná.

Video: <https://youtu.be/ej47d7VM78Q>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení děti dopředu neznaly a při prvním pokusu se rozpojily ještě před pádem do vody. Druhý pokus byl lepší a při třetím pokusu se mexická vlna podařila dokonale. Děti byly nadšené a nebály se. Děti jsem instruovala pouze slovně a dala důraz na to, že se musí držet pevně, aby se nerozpojily.

Skok do neznáma

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí na okraji bazénu, prsty jedné nohy zaklesnuty za okraj. Druhou nohou vykročí vpřed a skočí do vody. Postupně zvyšujeme odrazové místo.

Video: <https://youtu.be/feWcnkf7NUw>

QR kód:



Reflexe:

Nevím z jakého důvodu, ale u dětí je skok do neznáma nejoblíbenější prvek. Žádné z dětí nemělo s provedením problém.

Hřebík

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí na kraji bazénu, prsty u nohou zaklesnuty za okraj, paže v připázení. Z podřepu se odrazí a skáčou do vody rovný skok (tělo zpevněné, nohy u sebe a napnuté). Postupně zvyšujeme odrazové místo.

Video: <https://youtu.be/3q6LnFhBU3E>

QR kód:



Reflexe:

Pro děti velmi jednoduchý skok. Ale stále je baví. Dívka 3 při prvním skoku skrčila kolena pod tělo. Po upozornění další skok zvládla dokonale.

Hřebík pozadu

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí na kraji bazénu, zády k vodě, paty přesahují přes okraj, paže v připázení. Z podřepu se odrazí a skáčou do vody rovný skok (tělo zpevněné, nohy u sebe a napnuté). Postupně zvyšujeme odrazové místo.

Video: <https://youtu.be/b2Xr9WJHpKY>

QR kód:



Reflexe:

Tento skok je při nesprávném provedení nebezpečný. Děti se mohou příliš předklonit a udeřit o hranu bazénu. To jsem si uvědomila až při provádění tohoto cviku. Naštěstí to všechny děti zvládly bez újmy na zdraví a skok je bavil. Žádné z dětí se skoku nebálo a zvládly ho podle instrukcí na první pokus. Je možné dětem podávat ze začátku pomoc – instruktor stojí ze strany dítěte a jistí ho v oblasti hrudníku, aby se nezranilo o okraj bazénu.

Skoky s úkolem

Prostor: velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Instruktor dává žákům pohybový úkol, který mají děti při skoku provést. Tlesknout nad hlavou, před tělem, skrčit nohy, „kufř“ – paže drží skrčené nohy, „větrník“ – skok s půlobratem.

Video: <https://youtu.be/Vmpgz2WPc5Y>

QR kód:



Reflexe:

Skoky s úkolem děti bavily a zvládly ho hned po instrukci. Při vyčerpání mých nápadů si děti úkoly vymýšlely sami.

Přeskoč

Prostor: velký bazén

Pomůcky: tyč nebo plavecká nудle

Popis:

Instruktor drží tyč (nudli) v úrovni odrazového místa. Děti skáčou z okraje bazénu nebo z můstku. Mají za úkol tyč přeskóčit snožmo. Instruktor postupně zvyšuje vzdálenost od odrazového místa.

Video: <https://youtu.be/tab09xP3u6M>

QR kód:



Reflexe:

Hra „přeskoč“ je u dětí velmi atraktivní. Navzájem se podporují a fandí si. Skok děti zvládly bez strachu ihned po instrukci.

Skokanská dráha

Prostor: velký bazén

Pomůcky: plavecké pontony

Popis:

Instruktor sestaví dráhu z plaveckých pontonů za sebou – dva pontony plné a na konci ponton s otvorem. Děti stojí v řadě a po jednom si dráhu zkouší. Instruktor drží pontony a dohlíží, aby dítě startovalo až potom, co bude předchozí dítě mimo dráhu.

Video: https://youtu.be/V_ksCfGgx6A

QR kód:



Reflexe:

Každé cvičení s plaveckými pontony děti velmi baví. V tomto cvičení bylo obtížné, že na konci se musely trefit do menšího otvoru – do pontonu s kruhovou dírou. Aniž bych něco řekla, děti do otvoru začaly skákat šipku. Děti jsem nechala, aby do otvoru skákaly libovolným způsobem.

Skok do obruče

Prostor: velký bazén

Pomůcky: obruč

Popis:

Děti stojí na okraji bazénu, prsty u nohou zaklesnuty za okraj. Na hladině je položena obruč, kterou instruktor přidržuje. Dítě má za úkol skočit snožmo do obruče. Postupně zvyšujeme vzdálenost obruče od místa odrazu.

Video: <https://youtu.be/WG5jkBerMI0>

QR kód:



Reflexe:

Toto cvičení děti bavilo. Navzájem se podporovaly, kdo doskočí dál. Děti jsem ani nemusela instruovat, věděly, co budeme dělat ihned, když viděly obruč. Video je točené s kruhem vytvořeným z plaveckých nudlí – je to po děti jednodušší, protože má větší průměr.

Skok do výšky

Prostor: velký bazén

Pomůcky: tyč

Popis:

Děti stojí na kraji bazénu, prsty u nohou zaklesnuty za okraj. Instruktor drží tyč nad hlavou dítěte. Dítě má za úkol skočit snožmo s rukama ve vzpažení a rukama se musí dotknout tyče. Instruktor postupně zvyšuje výšku tyče.

Video: <https://youtu.be/s3u2aiDRkrc>

QR kód:



Reflexe:

Skok do výšky děti bavil a nedělal jim žádné problémy. Jen při některých pokusech se tyče dotýkaly pouze jednou rukou. Všechny děti se snažily skočit co nejvýš. Je důležité děti upozornit, aby se tyče nechytaly, ale pouze dotkly.

Chytač

Prostor: velký bazén

Pomůcky: míč

Popis:

Děti stojí na můstku nebo okraji bazénu naproti instruktorovi. Instruktor dítěti hází míč a dítě ho musí chytit v letu. Je dobré se domluvit, že dítě skáče na povel „hop“ a instruktor zároveň s povellem hodí míč.

Video: <https://youtu.be/4LMX-zT2bwA>

QR kód:



Reflexe:

Děti toto cvičení zvládly bez problémů. Hra „chytač“ je velmi bavila a vyžadovaly ji následně při každé plavecké lekci.

4. 4 Potápění a orientace ve vodě

Zvedni hlavou

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: malá plavecká deska

Popis:

Děti se pohybují v bazénu v podřepu (ramena ve vodě), destičku drží nad hlavou. Na povel instruktora se musí nadechnout, potopit pod vodu a pustit destičku. Následně mají za úkol hlavou destičku zvednout bez pomoci rukou.

Video: <https://youtu.be/OVwzKNvWfhk>

QR kód:



Reflexe:

Toto cvičení jsem zařadila na konec jednoho natáčecího dne a na dětech již byla vidět únava. Ale i přes únavu si cvičení užily a snažily se. Některé děti byly až frustrované z toho, že se jim destička nedaří zvednout. Dětem, kterým se podařilo destičku zvednout prvním pokusem, nečekaly na další povel a zkoušely si to znovu a znovu. Z tohoto důvodu jsem nechala hru plynout a nezasahovala do ní.

Kolo, kolo mlýnský..

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí v kruhu a drží se za ruce, pomalu chodí dokola a říkají říkanku:

„Kolo, kolo, mlýnský,
za čtyři rýnský,
kolo se nám polámalo,

mnoho škody nadělalo,
udělalo bác!

Na „bác“ se děti nadechnou a potopí pod vodu.

Video: <https://youtu.be/BIHPoplIDo>

QR kód:



Reflexe:

Tato aktivita byla pro děti velmi zábavná. Překvapilo mě, že děti neznaly druhou část písničky a z časového hlediska jsem se rozhodla cvičení zkrátit jen na první půlku písničky, kterou znaly všechny děti. Ještě jsem pozměnila konečnou část cvičení – na „bác“ se děti odrazily ode dna a položily se na záda. S provedením děti neměly problém a zvládly to ihned po instrukci.

Házená

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: míč

Popis:

Děti stojí v kruhu. Hází si míčem přes kruh, každý, kdo odhodí míč, se musí potopit pod vodu – celou hlavu.

Video: <https://youtu.be/h3CBQYu6HWU>

QR kód:



Reflexe:

Toto cvičení děti velmi bavilo a zvládly ho všichni ihned po instrukci. Soustředily se, aby míč vždy odhodily někomu, kdo ho dlouho neměl. Občas zapoměly na to se potopit, ale vždy to dohnaly, aniž bych je musela napomínat.

Podplav, přelez

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: velké plavecké desky

Popis:

Instruktor má připravenou dráhu z pontonů – velkých plaveckých desek. Dráha je složená z plných desek a desek s otvorem uprostřed, desky jsou k sobě spojené spojovacími pásky. Instruktor předem řekne pravidla dráhy, které desky se mají přejít, které podplavat. Na dráze je vždy jedno dítě.

Video: <https://youtu.be/R8Dah39ksD4>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení s pontony bylo pro děti výzvou, ale zároveň zajímavé. Každé dítě se muselo naučit, jak správně podplavat překážky a udržet se na nich nad hladinou. Tato aktivita podporovala jejich plavecké dovednosti a schopnost orientace. Cvičení zvládly všechny děti hned po instrukci. Jen chlapci 2 a 3 dělali při přelézání zlobili.

Lovci pokladů

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: hokejové puky, hračky pro potápění

Popis:

Instruktor rozhází do vody hokejové puky nebo hračky, které klesnou ke dnu. Na znamení děti vybíhají, potápí se a snaží se vylovit předměty, které postupně odnáší na vymezené místo. Instruktor dětem pomáhá a radí jim.

Video: https://youtu.be/i_QF_fUUHl

QR kód:



Reflexe:

Děti se velmi bavily lovením hraček z vody. Všechny děti jsou velmi soutěživé a bylo na nich při hře vidět, jak se snaží. Navzájem se kontrolovaly, a když někdo nedodržel pravidla, nebály se ho napomenout. Hra byla zvolená v bazénu s větší hloubkou, než bylo původně myšleno, tudíž děti nevybíhaly, ale ihned se začaly potápět.

Kotoul vpřed z desky

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: velká plavecká deska (ponton)

Popis:

Instruktor drží na okraji bazénu velkou plaveckou desku (ponton) tak, že je větší část desky na hladině bazénu. Děti stojí v zástupu a jeden za druhým dělají z desky kotoul vpřed do vody. Ve vodě obeplují metu a vrací se zpátky do zástupu.

Video: <https://youtu.be/TVnVZHcbJyc>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení kotoulů vpřed z velké plavecké desky bylo pro děti velmi zábavné. Ani jedno z dětí s tímto cvičením nemělo problém.

Kotoul vpřed

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí v prostoru bazénu s dostatečnými rozestupy. Každý sám dělá kotoul vpřed, děti mohou zkusit dělat více kotoulů za sebou. Instruktor dohlíží a případně dopomáhá.

Video: <https://youtu.be/uVeEutWIUww>

QR kód:



Reflexe:

Děti se rády učily dělat kotouly vpřed na volném prostoru v bazénu. Toto cvičení podporovalo jejich odvalu a sebejistotu ve vodě. Bylo vidět, jak si děti užívaly opakování a snažily se zdokonalit své techniky kotoulů. Většina dětí se snažila udělat více kotoulů za sebou, aniž bych jim to řekla. Děti jsem instruovala ústně a nijak jim nedopomáhala. Při vysvětlení jsem dala důraz na to, že musí mít při provedení bradu přitisknutou k hrudníku. Děti to velmi rychle pochopily a kotoul se jim dařil.

Kotoul vpřed ze splývání

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti sedí na schůdku. Po jednom se odrazí od stěny do splývavé polohy, a po chvíli splývání udělají kotoul vpřed. Instruktor dohlíží na správné provedení.

Video: <https://youtu.be/f5dmghOQ8ks>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení kotoulů vpřed ze splývání bylo pro děti výzvou, kterou se snažily překonat. Bylo zajímavé sledovat, jak se děti učily koordinaci pohybů a správné provedení kotoulů. Toto cvičení je velmi vhodné pro nácvik obrátek. Děti cvičení zvládly ihned po instrukci.

Tomuto cvičení předcházela trénink kotoulu vpřed.

Stoj na rukou

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí v prostoru bazénu s dostatečnými rozestupy. Každý sám dělá stoj na rukou. Instruktor dohlíží a případně dopomáhá.

Video: <https://youtu.be/GdOuxEFzb5I>

QR kód:



Reflexe:

Děti si užívaly výzvy provést stoj na rukou ve vodě. Bylo vidět, jak se snažily udržet stabilitu a jak byly spokojené, když se jim podařilo stát na rukou co nejdéle. Na videu je vidět, že ne každé dítě udrží nohy ve vertikální poloze. Dětem jsem nedopomáhala a instruovala je ústně. Děti nepotřebovaly trénink a ihned cvičení zvládly.

Kotoul vpřed u stěny

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí v řadě s dostatečnými rozestupy čelem ke stěně. Na povel instruktora se odrazí ode dna, zaujmou splývavou polohu na prsou a přidají kroulové kopy. Těsně před stěnou udělají kotoul vpřed a odrazí se nohama od stěny.

Video: <https://youtu.be/-pIRM2Exb-k>

QR kód:



Reflexe:

Cvičení kotoulů vpřed u stěny bylo pro děti zábavné a náročné zároveň. Bylo zajímavé sledovat, jak se děti snažily zdokonalovat své techniky a zlepšovat své časy při odrazu od stěny. Nejlépe cvičení zvládly dívky 1 a 2, které mají obrátky již zažité ze závodů. Ostatním dětem se koordinace kotoul – odraz nedařila a bude to chtít ještě trénink.

4.5 Pocit vody

Hra na zvířátka

Prostor: mělčina – voda maximálně po kolena

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí u kraje bazénu. Instruktor vždy řekne, jaké zvířátko mají napodobit a jak se mají přemístit na druhou stranu bazénu. Děti napodobují pohyb daného zvířete. Např. **kachna** – chůze v podřepu skrčit upažmo, mávání křídly tak, aby voda stříkala, **žába** – poskoky ve vzporu dřepmo, **čáp** – chůze s vysokým skrčením přednožmo, paže napodobují klapání zobáku, **krokodýl** – lezení ve vzporu ležmo, **delfín** – výskok ze dřepu vpřed, pád na břicho ve vzpažení, **rak** – lezení ve vzporu ležmo, **pejsek** – lezení ve vzporu klečmo

Video: <https://youtu.be/CYdkwrQRhtE>

QR kód:



Reflexe:

Děti se při této aktivitě skvěle bavily. Všechny zvládly napodobit pohyby zvířat podle instrukcí. Většina z nich se naučila nové pohyby na první pokus, což je skvělý výsledek. Atmosféra byla velmi veselá. Jen chlapec 2 byl již z natáčení unavený/znuděný a pohyby ve vodě byly spíš nedbalé, než že by je nezvládl. Původně jsem zamýšlela, že by děti pohyb zvířete napodobily a následně oběhly metu a vrátily by se na start, po vyzkoušení bylo lepší, když dokončily „zvířecí“ pohyb a v klidu se chůzí vrátily na začátek.

Kopání v sedě na kraji bazénu/schůdku

Prostor: mělčina – maximální hloubka 1,20 m

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti sedí na okraji bazénu nebo schůdku a reagují na pokyny instruktora. Instruktor říká, jaký pohyb nohama mají děti dělat. Kopání nataženýma nohama hodně/málo, kopání s pokrčenými koleny, napodobení šlapání na kole,..

Video: <https://youtu.be/4MX6AgmE5wA>

QR kód:



Reflexe:

V tomto cvičení si děti vyzkoušely pouze různé intenzity kopání. Cvičení děti zvládly bez problému ihned po instrukci. Kopání s pokrčenými koleny nebo napodobení šlapání na kole si děti nevyzkoušely, kvůli nedostatku času.

Kdo bude první

Prostor: mělčina – voda po pás

Pomůcky: žádné

Popis:

Na povel instruktora se děti přemístí na druhou stranu bazénu co nejrychleji v určeném pohybu. Pohyb například – běh vpřed, běh vzad, běh s rukama ve vzpažení, běh s rukama za zády, cval stranou.

Video: <https://youtu.be/olzvdPVdfCM>

QR kód:



Reflexe:

Soutěživé přesuny na druhou stranu bazénu se dětem velmi líbily. Všechny děti zvládly rychlé přesuny v určených pohybech podle pokynů instruktora. Bylo vidět, jak se děti

snažily být co nejrychlejší. Některé děti se ovšem nevyvarovaly lehkému podvádění v provádění daného pohybu.

Vrtulka

Prostor: Velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí v bazénu, nohy mírně skrčené a pomocí rukou se otáčejí kolem své osy.

Video: <https://youtu.be/SFNgW0sWloY>

QR kód:



Reflexe:

Děti se bavily otáčením kolem své osy ve vodě. Zvládly tuto aktivitu na poprvé a bylo vidět, jak si užívají pohyb a rovnováhu ve vodě. Byla to skvělá aktivita na rozvoj koordinace a motoriky.

Sculling

Prostor: Velký bazén

Pomůcky: žádné

Popis:

Děti stojí v bazénu, nohy skrčené, upažit. Pomocí pohybu paží (kreslí do vody ležatou osmičku) se posouvají vpřed.

Děti leží na zádech, v upažení poníž pomocí pohybů v zápěstí se posouvají vpřed. Musí udržet vodorovnou polohu (polohu ve splývání).

Video: <https://youtu.be/xyI8kF9TbaA>

QR kód:



Reflexe:

Tato technika plavání pomocí pohybu paží byla pro děti zajímavá, ale velmi náročná. Většina dětí zvládla udržet vodorovnou polohu ve vodě, ale pohybovat se vpřed bylo pro většinu velmi náročné. Celé cvičení zvládla jen dívka 1.

Vodní pólista

Prostor: Velký bazén

Pomůcky: žádné/míč

Popis:

Děti jsou ve vodě ve vertikální poloze s dostatečnými rozestupy. Šlapou vodu s pomocí ploutvových pohybů paží. Následně zvyšujeme obtížnost tím, že děti zvednou dlaně nad vodu, pak i předloktí ven z vody. Můžeme využít míč a děti si mohou ve dvojicích přihrávat.

Video: <https://youtu.be/hlEun-yhgGw>

QR kód:



Reflexe:

Aktivita byla náročná, ale děti se s ploutvovými pohyby ve vertikální poloze dokázaly dobře vyrovnat. Většina z nich zvládla šlapání vody s pomocí paží. Celé cvičení zvládla opět jen dívka 1, a jelikož byla jediná, nevyzkoušela si přihrávky s míčem.

Během praktického testování her bylo pozorováno, jak děti reagovaly na jednotlivé instrukce a jak rychle byly schopny hry zvládnout. Děti byly nadšené a snažily se, ale bylo obtížné udržet je ukázněné, a někdy byly unavené a nedbaly pokynů. Instrukce byly vždy zadány pouze ústně, bez jakéhokoli předvádění cvičení. Tento přístup vyžadoval, aby děti pozorně naslouchaly a řídily se verbálními pokyny.

Většina dětí zvládla jednotlivé hry ihned po instrukci, avšak u některých bylo potřeba několik pokusů a opakování, než pochopily a správně provedly zadané úkoly. Například při cvičení „Medúza“ děti nejdříve podváděly a nevznášely se po celou dobu, měly nohy na dně. Po několika pokusech a vysvětlení zvládly cvičení správně.

Další cvičení, jako například „Hvězdice“, byla pro děti jednodušší a většina z nich zvládla cvičení ihned po slovní instrukci. Některé děti ale potřebovaly dodatečnou pomoc a opakování, aby si byly jisté ve správném provedení.

Je třeba zdůraznit, že všechny hry a cvičení byly navrženy tak, aby děti bavily a zároveň je motivovaly k učení se plaveckým dovednostem. Přestože některé děti měly zpočátku problémy s pochopením instrukcí, postupně se všechny zlepšovaly a zvládaly úkoly lépe.

Tento sborník her a cvičení se ukázal jako efektivní nástroj pro výuku základních plaveckých dovedností u dětí mladšího školního věku. Použití výhradně ústních instrukcí pomohlo dětem rozvíjet jejich schopnost naslouchat a následovat pokyny, což je důležitá dovednost nejen ve vodním prostředí.

5 Závěr

Výuka plavání představuje důležitou součást dovedností každého jedince. Každý žák základní školy, pokud mu to dovolí jeho fyzické či psychické zdraví, se výuce plavání podrobí, avšak ne u všech tato výuka skutečně vede k osvojení si základních plaveckých dovedností. Proto je možné využívat také soukromých plaveckých lekcí, které jsou nabízeny plaveckými školami, v nichž působí plavečtí instruktoři s požadovanou kvalifikací pro výuku plavání. Do této práce byly zahrnuty hodiny plavání v plaveckém klubu, v němž působím jako instruktorka plavání. Na základě teoretických poznatků byl vytvořen návrh plaveckých lekcí, v nichž je důraz kladen na herní aktivity určené pro výuku plaveckých dovedností.

Cvičení byla rozdělena do pěti skupin podle autorů, kteří doporučují systematický přístup k výuce plavání. Jednalo se o plavecké dýchání, vznášení a splývání, skoky a pády do vody, potápění a orientaci ve vodě a pocit vody. Jednotlivá cvičení jsou řazena chronologicky od jednoduchých po složitější, což vede k postupnému zvládnutí plaveckých dovedností. Tento systematický přístup zajišťuje, že každá další hra staví na předchozích zkušenostech a dovednostech dětí.

Zjistili jsme, že některým dětem dělaly problémy zejména dechová cvičení, jako například „svíčka“, kde pro ně bylo obtížné správně zkoordinovat dýchání s pohybem. Většina dětí neudělala podřep, ale pouze předklonily hlavu, což vedlo k nepřesnému provedení cvičení. Dále se objevily obtíže u cvičení „Medúza“, kde se některé děti nevznášely po celou dobu a měly nohy na dně, nebo „Potůček“, který byl náročný na synchronizaci dětí. Problémy nastaly také při cvičení „Žebříček“, kde kvůli časovému presu neměly všechny děti možnost cvičení vyzkoušet a některé děti nepochopily instrukce napoprvé. U cvičení „Vyplovující potápěč“ některé děti nezvládly stát nohama na dně a nevěděly, kdy přesně mají vydechnout vzduch. Hra „Lovci pokladů“ byla náročná kvůli větší hloubce bazénu. Také cvičení „Sculling“ bylo pro děti obtížné, protože měly problém s nalezením správné dráhy pohybu a využitím hrany dlaní k efektivnímu pohybu ve vodě. Při cvičení „Vodní pólista“ některé děti nedokázaly udržet stabilní polohu těla a efektivně kombinovat pohyby rukou a nohou. Na druhé straně hry zaměřené na zábavné plavecké

aktivity byly pro děti velmi motivující a snadno pochopitelné, což výrazně přispělo k jejich plaveckému pokroku.

Pro efektivnější výuku by bylo potřeba zaměřit se více na individuální potřeby a úroveň každého dítěte. Uvědomila jsem si, že někteří žáci potřebují více času na zvládnutí základních dovedností, zatímco jiní mohou rychleji postupovat k pokročilejším cvičením. Rovněž by bylo vhodné zařadit více interaktivních a kreativních her, které by mohly pomoci překonat počáteční strach z vody a učinit proces učení ještě zábavnějším a přístupnějším. Dále by bylo vhodné zařadit pravidelnou zpětnou vazbu od dětí a jejich rodičů, aby bylo možné lépe přizpůsobit výukové metody individuálním potřebám a očekáváním.

Literární zdroje:

- BĚLKA, Jan a kol. *Teorie a didaktika sportovních her I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2021. ISBN 978-80-244-5892-2.
- BLAŽEJ, Adam a kol. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
- ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.
- ČECHOVSKÁ, Irena a POKORNÁ, Jitka. *Vznášení, splývání a hydrodynamická poloha*. *Tělesná výchova a sport*, 2007, č. 3–4, s. 18–20. ISSN 1210-7689.
- ČECHOVSKÁ, Irena. *Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání*. In: Macejková, Y., Benčuriková, L., eds. *Nové trendy v teorii a didaktice plavání a plaveckých športov*. Bratislava: Katedra plavání a plaveckých športov, 2003, s. 15–19. ISBN 80-88901-78-2.
- ČERVENKOVÁ, Barbora. *Rozvoj komunikačních a jazykových schopností*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2054-3.
- DOBŘÝ, L. *Co víme o spektru didaktických stylů? Těl. Vých. Mlád.*, 1992, roč. 58, č. 8, s. 1-8.
- DOBŘÝ, L. *Didaktika sportovních her*. 2. vyd. Praha: SPN, 1988.
- DOKOUPILOVÁ, Lenka. *Spektrum didaktických řídicích stylů v tělesné výchově na 2. stupni základních škol: tvorba webového rozhraní*. (online) Brno: Fakulta sportovních studií, 2009. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/qocuf/konecna_verze_DP_-_do_isu.pdf
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Tělesná výchova na prvním stupni základních škol*. Praha: Univerzita Karlova, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
- FELGROVÁ, Ivana a POKORNÁ, Jitka. *Cvičení pro rozvoj techniky kraul*. In: ČECHOVSKÁ, Irena a kol. *Problematika plavání a plaveckých sportů II: sborník příspěvků z vědeckého semináře*. Praha: Karolinum, 2001, s. 94–97. ISBN 80-246-0233-4.
- FERJENČÍK, Jan. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-742-8.
- HÁJKOVÁ, Jana. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Vydavatelství PeDF UK, 2020. ISBN 978-80-7603-188-3.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1478-6.
- JANIŠ, Kamil. *Obecná didaktika*. (online). Opava: Slezská univerzita, 2019. Dostupné z: https://repozitar.cz/repo/39416/Obecna_didaktika.pdf

- JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0096-5.
- KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4562-9.
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Doporučení Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách*. (online) Webové stránky MŠMT, 2023. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/59118_1_1/Zdroj
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání*. (online) Základní škola a Mateřská škola, Trstěnice, okres Znojmo – příspěvková organizace. Dostupné z: <https://www.zsmstrstenice.cz/file.php?nid=13608&oid=6308548>
- KOLLEROVÁ, Lenka. Střední dětství. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.
- KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie 1. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8.
- KRACÍK, Luboš. *Základní plavecké dovednosti*. Metodické materiály. Litoměřice: Plavecký klub, 2014. Dostupné z: https://www.pklit.cz/technika/01_zakladni_plavecke_dovednosti.pdf
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- LEPORE, Monica a kol. *Assessments and Activities for Teaching Swimming*. Human Kinetics US, 2015. ISBN 978-1-4504-4472-9.
- MOŘINGLOVÁ, Hana. *Povinnosti zúčastněných stran pro zajištění bezpečnosti dětí v průběhu předplavecké výuky*. (online) Webové stránky Plavecké školy Hodonín, 2016. Dostupné z: <https://plavecka-vyuka.cz/wp-content/uploads/2016/11/plavani-dohoda-pro-MŠ-Priloha-č.3-1.pdf>
- NEULS, Filip a VIKTORJENÍK, Dušan. *Technická příprava v plavání*. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 2017. ISBN 978-80-270-3032-3.
- NEULS, Filip a kol. *Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013. ISBN 978-80-244-3805-4.
- NOVÁKOVÁ, Tereza a kol. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.
- PASTUCHA, Dalibor a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4219-9

- POKORNÁ, Jitka a JURÁK, Daniel. *Trénink dětí a mládeže ve sportovním plavání*. (online) Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/5-Pokorna-Jurak.htm>
- POKORNÁ, Jitka. *Plavecké začátky*. Tělesná Výchova a Sport Mládeže, 2007, 73, č. 5, s. 19–22. ISSN 1210-7689.
- PRŮCHA, Jan a kol. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7368-7416-8.
- PUGNEROVÁ, Michaela a kol. *Psychologie pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2790-0.
- ROZTOČIL, Tomáš a STLOUKALOVÁ, Brigita. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.
- RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2., přeprac. vyd. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7.
- STRAŠILOVÁ, Kateřina a kol. *Rozvoj pocitu vody*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js19/plavecke_cviceni/web/pages/4.html
- STRAUSS, Robert. *Discover Swimm From A To... Swimm*. Lulu Press Incorporated, 2019. ISBN 97880359871353.
- SÝKORA, Karel a kol. *K teorii vojenského plavání*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3604-7.
- ŠEBRLE, Zdeněk a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*, 1995.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VACHTOVÁ, Jitka. *Základní plavecké dovednosti*. (online) Plavecká škola Vachková, 2024. Dostupné z: <https://www.treninky-plavani.cz/zakladni-plavecke-dovednosti>
- VAJDA, Petr a kol. *Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8902-0. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/plavani_pomucky/web/index.html
- VODIČKOVÁ, Klára. *Organizační řád školy – zajištění výuky plavání*. (online) Základní škola Praha 8, Žernosecká, 2020. Dostupné z : https://www.zernosecka.cz/wp-content/uploads/2019/08/2019_2020_plavani.pdf

ZIKL, Pavel. *Motorika dětí s lehkým mentálním postižením*. Habilitační práce. Praha: Univerzita Karlova, 2020.

ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

Obrázky – zdroje:

Obrázek 1

Plavecký ponton. (online) Plavecké pomůcky, 2023. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecky-ponton-10-otvoru-950x700x38mm-100097.html>

Obrázek 2

Zábavné míčky. (online) Megaknihy.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.megaknihy.cz/micky/291819-zabavne-micky-pro-potapeni-do-vody-na-karte.html?block=edition&position=1>

Obrázek 3

Vodolepky. (online) Plavecké-pomůcky.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/cs/vodolepky/122-vanolepky-vesela-zviratka-velke-10ks-8592720006964.html>

Obrázek 4

Barevné kroužky k nácviku potápění. (online) Plavecké-pomůcky.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/en/home/11899-potapecske-krouzky-set-sada-4ks-8591792203080.html>

Obrázek 5

Gymnastické obruče. (online) sport-D.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.sport-d.cz/hula-hop-obruc-na-cviceni-prumer-50cm>

Obrázek 6

Potápěcí rybka. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/potapeci-rybka-ruzova-100402.html>

Obrázek 7

Tyčky na potápění. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/tycky-na-potapeni-sada-5-ks-100398.html>

Obrázek 8

Plavecký pás. (online) Plavecké-pomůcky.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/cs/plavecky-pas-13-dilku-do-26kg/2704-7462-plavecky-pas-tutee-13-dilku-varianta-oranzova-8592720004373.html>

Obrázek 9

Nadlehčovací hranol. (online) Plavecké-pomůcky.cz, 2024. Dostupné z: https://www.plavecke-pomucky.cz/cs/plavecke-desky-a-plovaky/226-nadlehcovaci-hranol-zeleny.html?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAqY6tBhAtEiwAHeRopU-r6qA7PJbXqFGlphBkAqT7ORxq-jn8ie-IDIAWWUvef4V1b1epRRoCQl4QAvD_BwE

Obrázek 10

Plvecký pyškot.. (online) Swimaholic.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.swimaholic.cz/>

Obrázek 11

Malé plavecké desky. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecka-deska-300x200x38mm-100007.html>

Obrázek 12

Plavecká deska ve tvaru zvířete. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecka-deska-zajic-350x300x38mm-100319.html>

Obrázek 13

Ponton s otvorem uprostřed. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecky-ponton-s-hranatym-otvorem-uprostred-950x700x38mm-100023.html>

Obrázek 14

Ponton s deseti otvory. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecky-ponton-10-otvoru-950x700x38mm-100097.html>

Obrázek 15

Ponton ve tvaru ostrova. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecky-ponton-ostrov-4-otvory-800x800x38mm-100153.html>

Obrázek 16

Ponton ve tvaru ryby. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecky-ponton-ostrov-4-otvory-800x800x38mm-100153.html>

Obrázek 17

Plavecké ploutve. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/silikonove-ploutve-modre-sky-blue-33-34-100547.html>

Obrázek 18

Plavecké packy. (online) swimaholic.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.swimaholic.cz/plavecke-packy-borntoswim-manta-paddles/>

Obrázek 19

Finis Forearm Fulcrum. (online) Swimaholic.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.swimaholic.cz/>

Obrázek 20

Plavecké nudle. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/vodni-nudle-barevna-1600x67mm-100005.html>

Obrázek 21

Spojka na plavecké nudle. (online) matuska-dena.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/spojka-na-nudle-4-otvory-225x65mm-100164.html>

Přílohy

Příloha 1

Informovaný souhlas

Informace o účastníkovi

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresy trvalého bydliště:

.....
.....

Doručovací adresa (pokud se liší od adresy trvalého bydliště):

.....
.....

Telefon:

Email:

V případě, že je účastník nezletilý, jméno a příjmení zákonného zástupce:.....

Informace o výzkumu:

Výzkum se zaměřuje na nácvik základních plaveckých dovedností u dětí mladšího školního věku. Cílem výzkumu je vytvoření a analýza videozáznamů plaveckých aktivit, které budou použity pro diplomovou práci. Výzkum se zaměřuje na pozorování a hodnocení pokroku dětí při výuce plavání. Během výzkumu budou pořizovány videozáznamy jednotlivých lekcí plavání, na kterých budou děti viditelné. Videozáznamy budou následně analyzovány za účelem posouzení efektivity jednotlivých cvičení a herních aktivit na rozvoj plaveckých dovedností. Kanál, na kterém budou videa uložena, není veřejně přístupný a dostane se do něj jen ten, kdo ode mě obdrží přístup. Rizika spojená s výzkumem jsou minimální. Děti budou pod dohledem zkušených instruktorů plavání, kteří zajistí jejich bezpečnost během lekcí. Natáčení bude probíhat s ohledem na soukromí a důstojnost všech účastníků.

Prohlášení:

Já, níže podepsaný/podepsaná, souhlasím s účastí svého dítěte ve studii. Byl/a jsem seznámen/a s cíli daného výzkumu. Jsem si vědom/a, že kdykoliv v průběhu studie můžu účast svého dítěte přerušit, či ukončit. Účast mého dítěte ve studii je dobrovolná.

Byl/a jsem srozuměn/a s tím, že veškerá mnou poskytnutá data poskytuji nenárokově, není-li uvedeno jinak.

Souhlasím se zveřejněním anonymních dat a s jejich dalším využitím. Jsem seznámen/a se svými právy, týkajícími se přístupu k informacím o výzkumu a o ochraně osobních údajů. Dále jsem seznámen/a že se mé jméno nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytuji dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu.

V dne

Podpis rodiče/zákonného zástupce

.....
.....

Podpis autora