

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Metodika nácviku plaveckých způsobů pro děti
mladšího školního věku-videoprogram**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Metličková

Učitelství pro SŠ-obor TVSV-PSYCHOLOGIE

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce Mgr. Radka Zemana a za použití uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Radku Zemanovi za odborné vedení, připomínky a čas, který mi při této práci věnoval. Dále bych chtěla velmi poděkovat Michalu Beránkovi a rodičům figurantů, díky kterým jsem mohla zrealizovat tvorbu videoprogramu.

Bibliografické údaje

Název bakalářské práce: Metodika nácviku plaveckých způsobů pro děti mladšího školního věku (videoprogram)

Jméno a příjmení autora: Lenka Metličková

Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Pracoviště: Katedra tělesné a sportovní výchovy FPE ZČU

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Radek Zeman

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá metodickými kroky vedoucí k finální podobě techniky základních plaveckých způsobů znak, kraul a prsa. V teoretické části se zaměřuji na význam plavání, jak učit plavat a v neposlední řadě zde popisuji techniku horních končetin, dolních končetin a techniku dýchání u základních plaveckých způsobů. Praktická část zahrnuje vytvoření videoprogramu, jehož obsahem budou jednotlivé kroky výuky daného plaveckého způsobu, ukázka správného provedení a finální podoba plaveckého způsobu.

Klíčová slova:

Znak, kraul, prsa, základní plavání, technika, mladší školní věk, metodická řada

1 OBSAH

2	ÚVOD	1
3	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	3
3.1	CÍL PRÁCE	3
3.2	ÚKOLY PRÁCE	3
4	TEORETICKÁ ČÁST	4
4.1	VÝZNAM PLAVÁNÍ	4
4.1.1	Zdravotní význam	4
4.1.2	Výukový význam	4
4.1.3	Výchovný význam	4
4.1.4	Vzdělávací význam	5
4.2	MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	5
4.3	SPECIFIKA VODNÍHO PROSTŘEDÍ	6
4.4	VLIV PLAVÁNÍ NA ORGANISMUS	7
4.4.1	Pozitivní vliv	7
4.4.2	Negativní vliv	7
4.5	JAK UČIT PLAVAT?	8
4.6	PLAVECKÉ POMŮCKY PŘI VÝUCE	9
4.6.1	Plavecká deska	9
4.6.2	Plavecký pás	9
4.6.3	Ohebné tyče-nudle	10
4.6.4	Potápěcí pomůcky	10
4.7	PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL (VOLNÝ ZPŮSOB)	11
4.7.1	Popis plaveckého způsobu kraul a jeho technika	11
4.7.2	Poloha těla	11
4.7.3	Pohyb dolních končetin	11
4.7.4	Pohyb horních končetin	11
4.7.5	Technika dýchání	12
4.8	PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA	12
4.8.1	Popis plaveckého způsobu prsa a jeho technika	12
4.8.2	Poloha těla	12
4.8.3	Pohyb dolních končetin	13
4.8.4	Pohyb horních končetin	13
4.8.5	Technika dýchání	13
4.9	PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK	14
4.9.1	Popis plaveckého způsobu znak a jeho technika	14
4.9.2	Poloha těla	14
4.9.3	Pohyby dolních končetin	14
4.9.4	Pohyby horních končetin	14
4.9.5	Technika dýchání	15
5	METODIKA PRÁCE	16
6	PRAKTICKÁ ČÁST	17
6.1	VIDEOPROGRAM-METODIKA NÁCVIKU PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ PRO DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	17
6.2	FIGURANT	18
6.3	MÍSTO A ČAS NATÁČENÍ	18

6.4	TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU	18
7	DISKUSE	19
8	ZÁVĚR	20
9	RESUMÉ	21
10	SEZNAM PRAMENŮ	22
11	PŘÍLOHY	I

2 ÚVOD

Výběr tematiky mé bakalářské práce netrval příliš dlouho. Plavání se věnuji již od dětství, a tak jsem o tématu měla předem rozhodnuto. Zbývalo pouze domyslet, čím se budu konkrétně ve své bakalářské práci zabývat. Své působení v pozici plaveckého závodníka jsem ukončila ve svých devatenácti letech a nadále se plavání věnuji jako trenér v soukromé plavecké škole. To je hlavní důvod toho, proč jsem si vybrala zrovna metodický nácvik základních plaveckých způsobů. Mám k dispozici bazén, několik skupin dětí, které jsou rozděleny podle úrovně jejich plaveckých dovedností, veškeré potřebné pomůcky k výuce plavání, odborné vedení pod bývalým reprezentačním trenérem a v neposlední řadě i ochotné rodiče, díky kterým mohu jejich děti zapojit do svého videoprogramu.

Do mých skupin se většinou řadí úplní začátečníci nebo mírně pokročilí, kteří jsou právě v rozmezí mladšího školního věku. Na této práci mám ráda, že jakýkoliv pokrok je opravdu hodně viditelný. Často se stává, že mi do kurzu přijde dítě, které se zprvu především vody bojí, a já jsem pokaždé ráda, když se mi povede ten strach zlomit a naučit jedince plavat bez jakýchkoliv pomůcek. V dnešní době se čím dál tím častěji setkávám s problémem, že děti neumí základní pohybové dovednosti, které už by v jejich věku měly zvládat téměř bez problémů. Je to způsobeno i díky moderním technologiím, které mají doma k dispozici a těžce se od nich odtrhávají. Takové děti mohou mít po čase problémy například s hyperkyfózou, krční páteří nebo zanedlouho třeba i s obezitou, protože u tabletu doma toho moc nenachodí. V tomto případě jim jsou pak lékaři doporučovány různé pohybové aktivity a plavání se řadí mezi ně. Je tedy důležité, aby se naučily plavat správně a bylo to efektivní. V případě, že rodiče nesvěří své děti do plaveckých kurzů, často je pak učí plavat oni sami. Ne vždy je to ale ku prospěchu. Správná technika provedení pohybu není důležitá jen ve sportovním plavání, ale také v tom základním. Vzhledem k tomu, že i při studiu tělesné výchovy je plavání zapotřebí, z vlastní zkušenosti mohu říci, že správná technika k dosažení zápočtových požadavků je opravdu na místě. Velká část studentů zápočtové požadavky nesplní a předmět opakují právě i kvůli špatné technice, která je brzdí. Pro všechny tyto důvody jsem se rozhodla sestavit videoprogram, kde bude vše dobře viditelné. Přece jen každý má jinou představivost a pod popsáním jednotlivé techniky si může udělat mylnou představu, nebo když se učí plavat sám, může si nevědomky osvojit špatné pohyby, které mu pak brání k dosažení požadovaného výkonu.

Plavání bývá doporučováno i jako rehabilitační prostředek, kde by měla být správná technika také na místě. Lidé pak ale plavou většinou prsa s hlavou nad vodou, a to má negativní vliv na krční páteř. Ráda bych, aby má práce do budoucna pomohla nejen začínajícím trenérům, studentům tělesné výchovy, ale i například rodičům, kteří chtějí učit své děti sami.

3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

3.1 CÍL PRÁCE

Cílem mé práce je vytvoření videoprogramu, který bude obsahovat jednotlivé metodické kroky výuky techniky základních plaveckých způsobů pro děti mladšího školního věku.

3.2 ÚKOLY PRÁCE

- Specifika tělesného a pohybového vývoje období mladšího školního věku
- Popis techniky jednotlivých základních plaveckých způsobů
- Zpracování metodických řad pro plavecké způsoby

4 TEORETICKÁ ČÁST

4.1 VÝZNAM PLAVÁNÍ

4.1.1 ZDRAVOTNÍ VÝZNAM

Plavecký sport je zdraví prospěšný nejen po fyzické stránce, ale i po stránce psychické. Kladné působení je podmíněno hygienickým prostředím a všestranným působením plavání na organismus jedince. Plavání především příznivě ovlivňuje:

- Termoregulační systém
- Srdečně cévní systém-zvyšuje se počet červených krvinek i hemoglobinu
- Dýchací soustavu-díky hydrostatickému tlaku, který znesnadňuje dýchání, dochází k dalšímu rozvoji vlastních i pomocných dýchacích svalů a k zvýšení vitální kapacity plic
- Zvýšení metabolismu
- Činnost pohybového aparátu
- Činnost některých analyzátorů

(Hoch, Černušák a kol., 1978)

4.1.2 VÝUKOVÝ VÝZNAM

Plavání je nejdokonalejším způsobem pohybu ve vodním prostředí, při kterém nepoužijeme pomocné prostředky k pohybu (ploutve, lodě, apod.). K dosažení dalších vyšších výkonnostních stupňů je zapotřebí vysoká adaptace člověka na vodní prostředí, kterou nelze nahradit žádnou teorií bez odpovídající praxe ve vodě. Úroveň zvládnutí techniky plavání je nezastupitelnou složkou specifické dovednosti a nezbytnou součástí úrovně tělesné kultury člověka. Každý člověk je schopen naučit se plavat všemi plaveckými způsoby. Tato dovednost člověku zůstane po celý život. Pro lidi žijící u moře, jezer a velkých řek je plavání existenční podmínkou (Motyčka, 2001).

4.1.3 VÝCHOVNÝ VÝZNAM

Výuka plavání probíhá spíše v menším kolektivu. Zcela běžným jevem mezi jedinci v takové partě je snaha si navzájem pomáhat, povzbuzovat se a chválit si úspěšné pokusy. Tyto vlastnosti si pak každý jedinec přenáší do svého osobního života, ať už do rodiny,

práce, kolektivu či mezi přátele. V plavání se objevují překážky jako pocit chladu, únavy, bolesti svalů a strach. Úspěch z překonání těchto překážek dokáže posílit sebedůvěru a je především i motivující (Motyčka, 2001).

4.1.4 VZDĚLÁVACÍ VÝZNAM

Výuku plavání není možné provádět bez základních teoretických znalostí oboru. Cvičitelé, nebo učitelé zde uplatňují nejnovější poznatky z pedagogiky, tělesné kultury, lékařské vědy, biomechaniky a ostatních blízkých oborů. Předpokladem pro úspěšné vedení výuky je skloubení praktických dovedností s teoretickými znalostmi (Motyčka, 2001).

4.2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Mladší školní věk probíhá v období od šesti do dvanácti let. Zpravidla začíná nástupem do školy a končí v době, kdy začíná psychický a tělesný vývoj, který u dívek nastupuje už kolem 11. roku a u chlapců pak o rok déle. Vzhledem k dlouhému trvání tohoto období a k intenzivním změnám se mladší školní věk vnitřně rozděluje ještě do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, neboli pozdní dětství. Hranice přechodu mezi těmito obdobími je kolem 9. roku. V tomto období má jedinec všechny pohyby stále neucelené a neurčité. Postrádáme úspornost pohybu, kterou vidíme u dospělých jedinců. Dítě v tomto období disponuje tzv. pohybovým luxusem. Znamená to, že každý pohyb, který provádí, doplní spontánně o několik pohybů navíc. Příkladem může být například výskok, ke kterému přidá další činnost nohama či rukama, nebo fakt, že dítě nevydrží v klidu sedět a má neustále potřebu sebou šít. Perič (2008) ve své knize vysvětluje, že je to dáno dynamikou nervových procesů, která se stále rozvíjí, avšak převažují stále procesy podráždění nad procesy útlumu.

Tato věková kategorie je charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti zvládnou novou pohybovou dovednost lehce a rychle, ale pokud nedochází k častějšímu opakování, tyto dovednosti mohou být po čase zapomenuty. Rozdíl v rozvoji motoriky u osmiletého a dvanáctiletého jedince je značný. V období zlatého věku motoriky, tj. 12 let, v podstatě stačí dokonalá ukázka a dítě je schopno provést daný pohyb hned napoprvé, nebo po několika málo pokusech. Zatímco na začátku období má dítě problém s koordinací složitějších pohybů, na konci tohoto období tyto potíže mizí a dítě je schopno zvládat i koordinačně náročná cvičení (Perič, 2008).

Meinel (1972) popsal ve své knize tři hlavní faktory, které podstatně ovlivňují motorický vývoj v tomto období:

- Změna tvaru těla
- Vlastní vstup do školy
- Vývojový stupeň vyšší nervové činnosti

4.3 SPECIFIKA VODNÍHO PROSTŘEDÍ

Pro každého člověka je přirozené prostředí na souši. Když přejde do prostředí vodního, je ovlivňován jinými, pro něj dosud neznámými silami, které na něj působí při jakékoliv činnosti ve vodě. Adaptace na vodní prostředí je pro každého začátečníka velice důležitá.

Na povrch těla, které je ponořené ve vodě působí hydrostatický tlak, který stoupá s hloubkou. Při pohybu na vodní hladině si plavec tento jev neuvědomuje, protože ho překonává zvýšenou prací dýchacích svalů. Jak už je psáno v předešlé kapitole, hydrostatický tlak dýchání plavci znesnadňuje (Čechovská, Miler, 2008).

Plavání ovlivňují i hydrodynamické síly, které plavce buď ženou vpřed, nebo ho naopak brzdí. Mluvíme zde o třecím odporu, tvarovém odporu a vlnovém odporu.

- Třecí odpor: vytváří se mezi tělem a vodou, která tělo obepíná a proudí kolem něj. Velikost třecího odporu ovlivňuje plocha a tvar těla. Mezi vlivy patří například i střih, a především materiál plavek. Třecí odpor může pohyb vpřed také brzdit.
- Tvarový odpor: je součástí hnacích i brzdících sil. V podstatě jde o správně zaujatí polohy ve vodě, kdy plavec při vodorovném držení těla má nejhlouběji ponořenou dolní část hrudníku a zabírá vhodným postavením dolních a horních končetin. Dlaně by měly být ve tvaru mělké misky a prsty by měly být mírně od sebe. Ruka se v průběhu záběru naklání a otáčí. Chodidla jsou nastavena tak, aby je voda obtékala především ve velkém rozsahu pohybu hlezenního kloubu. To vše je samozřejmě v závislosti na plaveckém způsobu.
- Vlnový odpor: je ovlivněn především zaujatím ideální plavecké polohy a slazením plaveckých pohybů do souhry. Při špatné a nedokonalé technice vytváří plavec na hladině větší množství vln než plavec s dokonalejší polohou.

4.4 VLIV PLAVÁNÍ NA ORGANISMUS

Plavání je jeden z mála sportů, kde není téměř žádné omezení z hlediska věku, zdravotního stavu či výkonnosti. Tento sport pozitivně ovlivňuje psychiku člověka, kondici, cílevědomost, dochází k rozvoji volních vlastností a dalších užitečných vlastností. Je důležité vést děti k plavání od malička nejlépe pod zkušeným dozorem, protože i špatně osvojený a opakovaný pohyb může vést ke zdravotním potížím. Plavání můžeme vnímat jako faktor, který naše zdraví ovlivňuje jak pozitivně, tak i negativně. Nejprve se podíváme na vliv pozitivní.

4.4.1 POZITIVNÍ VLIV

Plavání především podporuje rozvoj svalstva celého těla. Dochází k tomu díky rovnoměrnému zatěžování velkých svalových skupin. Dále ovlivňuje činnost vnitřních orgánů, konkrétně především srdce a plic. To vede ke zlepšení dýchacího a oběhového systému. Vzhledem k tomu, že plaveme ve vodorovné poloze, dochází k uvolnění a zrelaxování hlubokého svalstva zad a vzpřimovače páteře. Ve vyšším věku plavání přispívá k většímu rozsahu kloubní pohyblivosti.

4.4.2 NEGATIVNÍ VLIV

Jako každý sport, tak i plavání má své negativní vlivy. Jedná se především o hygienu. Existuje zde možnost nákazy plísňovým, či jiným onemocněním. K takovému problému dochází především v případě, kdy prostory bazénu jsou nedostatečně hygienicky ošetřeny. K přenosu dochází při kontaktu právě se znečištěnou sprchou či toaletou. Mezi lidmi se najdou i tací, kteří mohou negativně reagovat na chlór, který se v bazénu vyskytuje, a může tak dojít k různým ekzémům.

4.5 JAK UČIT PLAVAT?

Na tuto otázku nenalezneme jednoznačné řešení. Je spousta metod a názorů, jak by se mělo správně a efektivně učit plavání. Každý jedinec je individuální a tudíž každému „sedne“ něco jiného.

Kdy začít?

Asi jednou z nejčastějších otázek je kdy s plaveckou výukou začít. V dnešní době existuje nespočet plaveckých škol, které nabízí tzv. baby plavání nebo plavání s rodiči a podobně. O efektivní a skutečné výuce plavání ale můžeme mluvit až v době, kdy nás dítě vnímá a spolupracuje s námi. Bývá tomu tak už v předškolním věku. Podle Čechovské (2008) je nejsnazší plavat s dětmi mezi 9. a 10. rokem, považuje to za nejvhodnější období pro učení se jakýmkoliv způsobem.

Čím začít?

Mezi dalšími se nabízí i otázka s jakým plaveckým způsobem je vhodné začít. Plavečtí odborníci na tuto otázku odpovídají nejednoznačně. V první řadě je důležité si uvědomit, že dítě k pohybu ve vodě potřebuje jistotu. Jistotu získá postupně a nejlepší je na začátek zařadit různé jednoduché hry ve vodě. Když učíme plavání tak není nutné učit závodní techniku, nýbrž nám postačí technika plaveckých způsobů v základní a jednoduché formě. Pro mladší děti se doporučuje začít se střídavými technikami plavání kvůli jejich jednoduché struktuře. Technicky náročnější prsa se učí, až když dítě zvládá kraul nebo znak. Dítě by se mělo učit plavat po částech. Doporučuje se začít procvičováním pohybů dolních končetin, následně horních končetin, souhry a jako poslední procvičování dýchání v návaznosti na celkový pohyb. S plaveckým způsobem motýlek se setkáváme spíše až v plaveckém sportovním tréninku (Čechovská, Miler, 2008).

Nadlehčovací pomůcky

Co se týká nadlehčovacích pomůcek, je určitě vhodné je do výuky zařadit. Nadlehčovací pomůcky ovlivňující polohu těla používáme v době, kdy se snažíme, aby si dítě osvojilo nácvik záběrových pohybů. Nadlehčovací pomůcka mu pomůže více se koncentrovat na řízení pohybů. Díky nadlehčovacím pásu vytváříme stabilizaci polohy a vytváříme tak lepší podmínky pro zvládnutí pohybu (Čechovská, Miler, 2008).

Jak často učit, jaké zvolit podmínky?

Pracujeme-li s dětmi, je vhodné zařadit výuku 1-2x týdně. Pokud intervaly mezi jednotlivými lekcemi budou delší, budeme tak s předškolními dětmi začínat téměř stále od začátku. Při obvyklé teplotě v plaveckých bazénech je vhodné pro školní děti zařadit výuku v rozmezí 45-60 minut. Vhodné k výuce plavání jsou bazény, které mají mělčinu i hloubku. Na mělčině dítě získá jistotu, ale plavat se tam nenaučí. Proto je vhodné zařadit i výuku v hloubce, kde si dítě prověří jistotu svých plaveckých dovedností (Čechovská, Miler, 2008).

4.6 PLAVECKÉ POMŮCKY PŘI VÝUCE

Plavecké pomůcky pomáhají dítěti získat jistotu ve vodním prostředí a zároveň při plavání ulehčují pohyb a drží správnou polohu těla. Jiné pomůcky zase napomáhají k potápění. Pomůcky jsou většinou vyrobeny z pěnového materiálu. Existuje velká škála různých pomůcek, ale najdou se i takové, které jsou při výuce nevhodné. Mezi nevídané pomocníky patří například rukávky, vesta nebo nafukovací kruh, protože negativně ovlivňují polohu, nebo překáží při záběru paží. Pak jsou tu ale i pomůcky, které jsou pro výuku nezbytné. Mezi nejčastější patří:

4.6.1 PLAVECKÁ DESKA

Tato pomůcka se využívá i při sportovním tréninku. Plní svůj účel především při nácviku pohybu dolních končetin, kdy děti uchopí desku do natažených rukou a mají tak na hladině opěrný bod. Deska se využívá také jako podpěra pod hlavu při nácviku znakových nohou-pomáhá dítěti zafixovat správnou polohu hlavy. Desky se vyrábí v různém provedení a v různých velikostech. Pro začátečníky je vhodnější menší deska. S větší deskou mohou děti mít problémy vzhledem k jejich nízké váze a krátkých rukou, kdy mají konec desky téměř v podpaží. Může tak docházet i ke špatnému držení vodorovné polohy ve vodě.

4.6.2 PLAVECKÝ PÁS

Pásky víceméně nahrazují nafukovací kruh, s tím rozdílem, že nikterak nebrání v provedení záběrového pohybu a nemají negativní vliv na polohu těla. Často také fungují jako psychická podpora pro děti. Existují buď s odepínacími díly, nebo pevné.

Pás se zapíná na přezku. Používáme ho v případě, že dítě ještě není schopno udržet polohu těla vodorovně na hladině. Pásky pomáhají stabilizovat polohu ve vodě. Zapínáme ho vždy v závislosti na poloze těla-když plaveme v poloze na zádech, pás připneme tak, aby jeho nadnášející pěnové části byly na břicho a naopak, když plaveme v poloze na břicho, pěnové části umístíme na záda. Vždy si musíme dát pozor, abychom dítěti pás moc neutáhli. Pás by měl být přilehlý tak, aby dítě bylo schopno vydechnout bez toho, aniž by ho pás jen trochu tlačil. Musíme ale také brát v potaz, že ve vodě ve vodorovné poloze je břicho zataženo, a tak nesmí být pás moc volný. Postupně se buď ubírají jednotlivé části pásu, nebo v případě pevného pásu vyměníme za menší velikost.

4.6.3 OHEBNÉ TYČE-NUDLE

Tzv. nudle bývají většinou 120 cm dlouhé o průměru 10 cm. Plní téměř stejnou funkci jako plavací pás. Nedají se zapnout, a proto bych je doporučila spíše pokročilejším plavcům, a to především kvůli bezpečnosti. Snadno se stane, že dítěti tato pomůcka vyklouzne, pokud se jí pevně nedrží. Pomocí těchto ohebných tyčí se dá výuka zpestřit mnoha příjemnými způsoby.

4.6.4 POTÁPĚCÍ POMŮCKY

Pro zpestření pobytu ve vodě. Díky těmto pomůckám se dítě naučí snadněji a rychleji potápět. Děti více baví lovení předmětů ze dna, než obyčejné nudné potápění bez „odměny“. Potápěcí pomůcky se vyrábí v mnoha podobách. Pro začátečníky doporučuji spíše potápěcí tyčky, které na dně zůstanou ve svislé poloze. Jejich výlov je sice jen o pár centimetrů snazší, ale dítěti to dodá sebevědomí, tím i jistotu a nadšení do dalšího výlovu třeba už placatých předmětů.

4.7 PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL (VOLNÝ ZPŮSOB)

4.7.1 POPIS PLAVECKÉHO ZPŮSOBU KRAUL A JEHO TECHNIKA

Jedná se o nejrychlejší plavecký způsob. Pro svou efektivitu je využíván v dalších sportech, jejichž součástí je plavání. Ve finální podobě jsou hlavní hnací silou záběry horních končetin a dolní končetiny mají funkci stabilizační a vyrovnávací. Střídavé záběry horních končetin ve spojení s nepřetržitou prací dolních končetin zajišťují, že je plavec neustále v pohybu vpřed, tudíž rychlost plavání je plynulá a nastává zde druhé nejmenší kolísání rychlosti (nejmenší má plavecký styl znak). Ve výuce tohoto způsobu u dětí je ale hlavní práce nohou. Je tomu tak u všech plaveckých způsobů.

4.7.2 POLOHA TĚLA

Tělo leží rovnoběžně s hladinou v jedné ose. Ruce jsou natažené vpřed a nohy vzad. Ramena a horní část zad jsou částečně nad hladinou. Hlava je ponořená pouze obličejovou částí tak, aby hladina vody sahala cca k okraji plavecké čepice a voda se tak nepřelívala přes hlavu. Nádechy a výdechy jsou vykonávány otočením hlavy do stran těsně nad vodou. Nikdy při nádechu nevytáčíme celý trup, pouze hlavu a mírně rameno. Břicho by mělo být zatažené a hýždě těsně pod vodou (Čechovská, Miler, 2008).

4.7.3 POHYB DOLNÍCH KONČETIN

Pohyb dolních končetin u kraulu je nejjednodušší. V podstatě jde o střídavé kmitání v rozsahu maximálně 50 cm, kdy jsou špičky chodidel natažené a směřují k sobě. Pohyb kraulového kopu vyhází z kyčelního kloubu, nikoliv z kolenního. Při pohybu směrem dolů je kolenní kloub mírně pokrčen. Kolenní kloub je jinak v tomto pohybu neaktivní a v hlezenním kloubu je pohyb prováděn v maximálním rozsahu. Pohyby dolních končetin mají vyrovnávací a stabilizační funkci (Čechovská, Miler, 2008).

4.7.4 POHYB HORNÍCH KONČETIN

Jde v podstatě o nepřetržitý střídavý pohyb horních končetin. Paže nad hladinou se přenášejí uvolněně, převážně v pokrčení vpřed vzduchem. Jeden cyklus paží si můžeme rozdělit do tří fází. Tahová, záběrová a přenosová (Giehl, Hahn, 2005).

Paže se do vody zanořují v pořadí ruka, předloktí, loket a rameno. Paži zasouváme do vody směrem vpřed. V tento moment začíná záběr, kdy je ruka v tzv. miskovitém tvaru, a prsty jsou u sebe. Následně ruka vyhmatává vodu a pohybem vzad, který je veden pod tělem se odráží směrem vpřed. Záběrová fáze končí v momentě, kdy je ruka natažená pod hladinou v úrovni souhlasného stehna a přechází do fáze přenosové. Paže se z vody vynořuje uvolněná. Pohyb levé a pravé paže je koordinován tak, že se paže mírně dobíhají v předpažení (Čechovská, Miler, 2008).

4.7.5 TECHNIKA DÝCHÁNÍ

Dýchání se provádí střídavě na levou a pravou stranu vždy v přenosové fázi souhlasné paže. Při nádechu otáčíme hlavu do strany směrem k rameni těsně nad hladinu, přičemž tvář, která je blíže k hladině by měla na hladině ležet. Zpátky do původní pozice se hlava dostává stejným způsobem, nikoliv pak směrem vpřed. Dýchání je u každého plavce individuální, někdo dýchá na jeden pohybový cyklus, někdo na více. V závodním plavání se nejčastěji v delších tratích setkáme s nádechem na jeden a půl pohybového cyklu (dýchání na třetí záběr), při sprintech se plavci snaží plavat s co nejmenším počtem nádechů. Vdech by měl být rychlý a intenzivní, zatímco úplný výdech ústy i nosem by měl být v průběhu záběrové fáze postupný (Čechovská, Miler, 2008).

4.8 PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA

4.8.1 POPIS PLAVECKÉHO ZPŮSOBU PRSA A JEHO TECHNIKA

Prsa jsou nejoblíbenějším a nejvyhledávanějším plaveckým způsobem především u široké veřejnosti. Jedná se zároveň o nejpomalejší plavecký způsob. Je to dáno změnami poloh v průběhu plavání a splýváním.

4.8.2 POLOHA TĚLA

Poloha těla se v průběhu plavání prsou mění. Začíná splýváním, kdy je plavec ve vodorovné poloze, paže jsou vytaženy z ramen vpřed a dolní končetiny natažené vzad, hlava je schovaná mezi pažemi, kvůli nižšímu odporu vody a využití tak co největší síly odrazu od stěny nebo dynamického kopu. Změna polohy nastává v momentě, kdy plavec začne provádět prsový záběr. Při záběru paží hlava s rameny tzv. stoupají z hladiny

a na řadu přichází nádech. Při dokončení záběru je hlava společně s rameny nad vodou a trup je prohnutý. Následuje přenesení paží vpřed do natažení a vracíme se opět ke splývavé poloze.

4.8.3 POHYB DOLNÍCH KONČETIN

Pohyby končetin jsou současné a symetrické. Jejich provedení je obtížné. Kop si můžeme rozdělit na fázi přípravnou, záběrovou a na fázi splývání. Fáze přípravná nastává v době, kdy se nohy ohýbají v kolenou do zanožení se snahou dostat chodidla k hladině, vzdálenost mezi koleny by měla být maximálně v šíři boků. Po skončení přípravné fáze je důležité vytočit chodidla do stran do tzv. fajfky. V tomto postavení chodidel následuje kop-fáze záběrová, který by měl být dynamický. V záběrové fázi dochází ke snožení a uvolnění chodidel. Po kopu vždy následuje splývání (Čechovská, Miler, 2008).

4.8.4 POHYB HORNÍCH KONČETIN

Pohyb horních končetin je stejně jako u dolních končetin současný a symetrický. Jeden záběr lze rozdělit na čtyři fáze: přípravná, záběrová, přenosová a splývání. Přípravná část začíná se vzpaženýma rukama, které se při vodní hladině rozpažují do stran. Paže přechází do fáze záběrové, kde se ohýbají v loktech a zabírají šikmo dolů, předloktí směřuje do stran. V okamžiku, kdy jsou dlaně na úrovni loktů, přitahuje plavec ohnuté lokty k sobě a k hrudníku. V momentě, kdy se lokty dostávají k hrudníku, se tělo plavce začne zvedat z vody. Ramena a hlava se dostanou nad hladinu, v té chvíli probíhá nádech a začíná fáze přenosová. Paže se přenesou švihem vpřed do natažení, kdy následuje fáze splývání, při které plavec vydechuje (Čechovská, Miler, 2008).

4.8.5 TECHNIKA DÝCHÁNÍ

U prsou se nedoporučuje omezovat dýchání. Dýchání se provádí v každém záběrovém cyklu paží. Vdech probíhá v okamžiku, kdy plavec dokončuje záběrovou fázi a začíná fázi přenosovou. Výdech probíhá, jak je výše popsáno, ve fázi splývání.

4.9 PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK

4.9.1 POPIS PLAVECKÉHO ZPŮSOBU ZNAK A JEHO TECHNIKA

Současná technika znaku je odvozena z kraulu. Hlavní hnací silou jsou stejně jako u kraula paže. Dolní končetiny kromě udržování optimální polohy těla mají také velký vliv na rychlost plavání. Se znakem se můžeme setkat s různými modifikacemi. Jedná se o základní znak, záchranařský znak a znak soupaž (Čechovská, Miler, 2008).

4.9.2 POLOHA TĚLA

Plavec je ve vodorovné poloze na zádech. Brada je mírně přitážená k hrudníku, ramena nesmějí být přitahovány k uším. Dolní končetiny jsou natažené. Pánev je podsazená a boky s břichem jsou co nejlíže hladině. Tělo musí být zpevněno. Při záběru horních končetin dochází k výkyvům těla kolem podélné osy (Čechovská, Miler, 2008).

4.9.3 POHYBY DOLNÍCH KONČETIN

Kopání při znaku je víceméně stejné jako u kraula. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, špičky chodidel a kotníky jsou u sebe. Dáváme si pozor abychom při kopávání nedostávaly koleno nad vodní hladinu. Ohnutí v kolenním kloubu je při kopu směrem nahoru pouze mírné ohnutí jinak je opět v pohybu neaktivní. V hlezenním kloubu je pohyb prováděn v maximálním možném rozsahu. Na rozdíl od kraulových nohou jsou nohy u znaku z hlediska hnací síly významnější.

4.9.4 POHYBY HORNÍCH KONČETIN

Paže provádějí střídavý pohyb. Znakový záběr dělíme na fázi záběrovou a fázi přenosu. Část záběrová probíhá pod hladinou a začíná zasunutím natažené paže malíkovou hranou do vody. Záběr je veden dlaní podél těla pod hladinou. Pozvolna paži ohýbáme v lokti. K záběru pomáhá vytáčení ramen do strany zabírající paže. Fáze přenosu začíná pozvolným vytažením paže z vody, většinou hřbetem ruky. Paži přenášíme zpevněnou a nataženou. Na rozdíl od kraula se paže nedobíhají (Čechovská, Miler, 2008).

4.9.5 TECHNIKA DÝCHÁNÍ

Při znaku máme volné dýchací cesty, a to občas plavce svádí k nepravdělnému dýchání. I u znaku by mělo dýchání mít svůj řád (Giehl, Hahn, 2005).

Nádech by měl probíhat v okamžiku kdy je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení. Výdech provádíme při záběrové fázi jedné z paží. Případnému zatékání vody do nosu při přelívání vody přes obličej zabráníme vydechováním ústy i nosem (Čechovská, Miler, 2008).

5 METODIKA PRÁCE

Vzhledem k charakteru mé práce nelze s určitostí hovořit o použitých metodách. Videoprogram je sám o sobě velice specifický. V mé práci proto převažovaly tyto metody:

- Kritická analýza pramenů - nashromáždila jsem určité množství informací, vhodných pro mou práci. Tyto informace jsem získávala z různých publikací, internetových zdrojů, bakalářských a diplomových prací. Z nashromážděných informací jsem vybrala ty nejvhodnější a nejdůležitější a následně s nimi pracovala při tvoření mé práce.
- Metoda syntetická – zpracování audiovizuálního materiálu. Tuto metodu jsem použila při vytváření videoprogramu. V praktické části naleznete základní údaje o videoprogramu a v přílohách podrobný technický scénář.
- Empirické metody zjišťování potřebných dat – do této metody se řadí rozhovor s odborníky. Pro svůj rozhovor jsem si vybrala bývalého reprezentačního trenéra, mého trenéra a majitele plavecké školy Michala Beránka. Rozhovor byl polostrukturovaný.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

6.1 VIDEOPROGRAM-METODIKA NÁCVIKU PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ PRO DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Titul: Metodika nácviku plaveckých způsobů pro děti mladšího školního věku

Název cyklu: Plavání

Obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Cílová skupina:

Tento materiál bude sloužit k zdokonalení výuky základních plaveckých způsobů u dětí. Bude určen pro trenéry, rodiče a jedince, kteří se chtějí zdokonalit v plavecké technice.

Stručná anotace:

Ve videoprogramu lze zhlédnout výuku plavání v pořadí znak, kraul a prsa. V každé části se seznámíte nejdříve s prací dolních končetin, následovat bude práce horních končetin a finální podoba celého plaveckého způsobu. V úvodním menu si lze vybrat, zda chcete přehrát celý program, nebo ho začít až od vámi vybraného plaveckého způsobu.

Rok vzniku: 2018

Jazyková verze: česká

Délka programu: 20:13 min.

Druh a formát záznamu: barevné, DVD

Autor odborného podkladu: Lenka Metličková

Scénář: Lenka Metličková

Kamera: Lenka Metličková

Hudba: Japanese smooth jazz, Lindsey Stirling – Master of tides

Autor komentáře: Lenka Metličková

Komentátor: Lenka Metličková

Střih: Lenka Metličková, Martin Boček

Režie: Lenka Metličková

Účinkující: M. Tenk, T. Tenk, A. Makovička, A. Gregoričová

6.2 FIGURANT

Na videu je možné vidět celkem 4 figuranty. Jedinci jsou účastníci plavecké výuky v soukromé plavecké škole Michala Beránka. Jelikož jsou v rozmezí mladšího školního věku, natáčení probíhalo s písemným souhlasem jejich zákonných zástupců (viz.přílohy). Děti jsem vybrala z různých výkonnostních skupin. Tudíž je možné na videu vidět začátečníka, středně pokročilého a pokročilého plavce.

6.3 MÍSTO A ČAS NATÁČENÍ

Natáčení probíhalo v zimních měsících v krytém bazénu 33. základní školy v Plzni, kde plavecká škola Michala Beránka působí. Využití těchto prostor mi umožnil ředitel základní školy svým písemným souhlasem. Videá byla tvořena v průběhu lekcí. Celkem se natáčelo 2x týdně dvě hodiny v rozmezí jednoho měsíce.

6.4 TECHNICKE PARAMETRY VIDEOPROGRAMU

Videoprogram byl natáčen outdoorovou kamerou Niceboy Vega +. Záběry byly pořízeny jak nad, tak i pod vodní hladinou. Celkem se na kameru natočil materiál dlouhý 81 minut. Následně jsem pořízená videa sestříhala pomocí programu Windows Movie Maker, ve kterém jsem vytvářela hudební podklad a mluvený komentář. Úvodní menu pro výběr kapitol vznikalo pomocí programu DVD Styler. Po sestříhání všech videí vznikl film dlouhý 20:13 minut. Pro bezproblémové přehrání videa doporučuji přehrávač VLC Media Player, který je volně dostupný.

7 DISKUSE

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit videoprogram, kde budou znázorněny metodické řady vedoucí k finální podobě základních plaveckých způsobů znak, kraul a prsa. Přes nepatrné komplikace, které vznikaly v průběhu natáčení a tvorby videoprogramu, se mi podařilo stanoveného cíle dosáhnout. Prvotní informace jsem získávala pomocí bibliografických zdrojů, které byly snadno k sehnání, a postupně je srovnávala se svými trenérskými zkušenostmi. Ačkoliv publikací zabývající se touto tematikou je mnoho, čerpala jsem převážně ze tří, pro mě hlavních zdrojů. Názory různých autorů ohledně výuky plavání se příliš mnoho nelišily. Informace jsem také získávala z různých bakalářských a diplomových prací. Následně jsem jednotlivé kroky konzultovala s trenérem plavání Michalem Beránkem. Prvotně jsem se zabývala výukou plaveckého způsobu znak, následně kraul a prsa. U jednotlivých způsobů jsem vždy volila nácvik v pořadí: kopání dolních končetin, záběry horních končetin a souhra.

Nadále bylo potřeba technicky zabezpečit prostor pro natáčení. Po domluvě s ředitelem 33. základní školy v Plzni a majitelem plavecké školy, která na tomto bazénu působí, bylo možné využívat k natáčením hodiny plaveckých kurzů. Dalším úkolem bylo vybrat figuranty. To pro mě nebyl velký problém. Vybrala jsem si celkem 4 figuranty z plaveckých kurzů – 1 slečnu (začátečník), 1 chlapce z mírně pokročilé a dva chlapce ze středně pokročilé skupiny. Figuranty jsem si vybírala na základě jejich věku (mladší školní věk). Scénář videoprogramu jsem si sestavila před tvorbou videoprogramu, abych natáčela postupně a nebyl v tom velký zmatek. Vše jsem si natáčela sama. Snažila jsem se různé pohyby zachytit i pod vodou, ale ne vždy to šlo hladce. Následně byla potřeba video sestříhat, ozvučit a přidat komentář. Video jsem si stříhala a ozvučovala také sama. Scénář komentáře jsem vytvářela na základě pořízeného videa, aby to vše zapadalo. I přes veškeré překážky si myslím, že vzniklé záběry se povedly a jsou lehce pochopitelné. V této práci se neobjevují chybná provedení a jejich následná oprava, a to z toho důvodu, že je to také rozsáhlé téma, které by bylo vhodné vypracovat například v návaznosti na mou bakalářskou práci.

8 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce měla za úkol znázornit metodické kroky výuky základních plaveckých způsobů. Pomocí videoprogramu jsem chtěla pomoci k lepšímu pochopení techniky a zabránit tak naučení špatných pohybů, které se těžce napravují. Jak je již v textu zmíněno, rodiče se často rozhodují učit své děti sami. Tento videoprogram jim může usnadnit práci. Tato audiovizuální nahrávka může sloužit nejen rodičům, ale i začínajícím trenérům, plaveckým začátečníkům, nebo studentům tělovýchovy.

9 RESUMÉ

V této bakalářské práci se zabývám metodikou nácviku základních plaveckých způsobů. Technika je popsána v různých kapitolách teoretické části. Cílem uvedené práce bylo vytvořit videoprogram týkající se výuky plavání, který by mohl posloužit jako pomůcka k její realizaci a optimální zvládnutí jednotlivých kroků jak při skupinové výuce, tak i při té individuální.

RESUMÉ

In this bachelor's thesis there is specified a methodology of practicing of basic swimming styles. The technique is described in variol capitols in the theoretical part. The main goal of this thesis was to create a video-program related to education of swimming which could help like an aid for realization and optimization of single parts in ether group education or individual education too.

10 SEZNAM PRAMENŮ

Tištěné zdroje

- PEDROLETTI, Michel. Od šplouchání k plavání. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 115 s. ISBN 978-80-7367-205-8.
- MOTYČKA, Jaroslav. Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 202 s. ISBN 80-210-2711-8.
- GIEHRL, Josef a HAHN, Michael. Plavání. České Budějovice: Kopp, ©2000. 127 s. ISBN 80-7232-126-9.
- ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. Plavání. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
- HOCH, Miloslav a ČERNUŠÁK, Vladimír. *Plavání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978. 258 s.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. 192 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
- JUŘINOVÁ, Irina a STEJSKAL, František. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově: Určeno pro posl. fak. tělesné vých. a sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1987. 202 s.
- RENDLOVÁ, Lenka. *Technika plaveckého způsobu prsa: (videoprogram)*. Plzeň, 2012. Bakalářská práce (Bc.). Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Radek Zeman.
- KNEIFLOVÁ, Pavla. *Vytvoření metodiky výuky plavání dětí mladšího školního věku formou DVD*. České Budějovice, 2014. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.
- FRANTOVÁ, Michaela. *Výuka plavání dětí v předškolním věku*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce PaedDr. Miloš Lukášek, Ph.D.
- NOVÁK, Jiří. *Využití prvku aqua fitness v regeneraci a rehabilitaci*. Brno, 2014. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Mgr. Dita Hlavoňová, Ph.D.

Elektronické zdroje

- Pomůcky k plavání od A do Z. *Pomůcky k plavání od A do Z. Pomůcky k plavání od A do Z [online]. Dostupné z: <http://www.pomuckykplavani.cz/>*

Ústní zdroje

- Michal Beránek – ústní sdělení (trenér I. třídy, Terezie Brzkové 31, Plzeň 3) dne 11. ledna 2018.

11 PŘÍLOHY

Technický scénář

ČÍSLO ZÁBĚRU A ČAS	OBRAZ	KOMENTÁŘ
Obraz 1 0-6	Černý podklad s bílým nápisem Bakalářská práce – Lenka Metličková 2018. Prolínačka na obraz 2	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 2 7 - 12	Metodika nácviku plaveckých způsobů pro děti mladšího školního věku. Prolínačka na obraz 3.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 3 13 - 43	6 krátkých ukázek videoklipů plavání. Mezi videoklipy použitý efekt. Prolínačka na obraz 4.	Nerušivá hudba v pozadí. Vítám vás u videoprogramu, který je zaměřen na výuku základních plaveckých způsobů znak, kraul a prsa. V následujícím videu si ukážeme jak postupně dosáhnout konečné podoby plaveckého způsobu. Je nutno podotknout, že pro tuto výuku se předpokládá znalost a ovládnutí základních plaveckých dovedností. Výukou Vás budou provázet účastníci plaveckých kurzů soukromé plavecké školy Michala Beránka.
Obraz 4 44 - 49	Černý podklad s bílým nápisem plavecký způsob Znak. Prolínačka na obraz 5.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 5 50 - 1:02	Boční záběr z hladiny na plavce. Plavec na videu ukazuje plavecký způsob Znak. Prolínačka na obraz 6.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 6 1:03-1:08	Černý podklad s bílým nápisem nácvik kopání dolních končetin pro plavecký způsob znak a kraul. Prolínačka na obraz 7.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 7 1:08 – 1:32	Boční záběr z vody na plavkyni sedící na okraji bazénu. Plavkyně předvádí nácvik kopání dolních končetin. Prolínačka na obraz 8.	Nerušivá hudba v pozadí. Při prvotním nácviku kopání nohou na suchu si dítě posadíme nejlépe na okraj bazénu. Dítě se zapře pažemi za zády, je důležité kontrolovat, zda má natažené nohy a špičky. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, nikoliv z kloubu kolenního. Nezapomeňte, že nohy jsou u dětí hlavní hnací pohon.

<p>Obraz 8 1:33 – 1:38</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem znakové nohy s pomůckami. Prolínačka na obraz 9.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p>
<p>Obraz 9 1:39 - 2:10</p>	<p>Boční pohled na plavkyni z vodní hladiny. Plavkyně předvádí znakové nohy s pomůckami – plavecký pás a deska. Následuje pohled zespod pod vodní hladinu. Pro přechod na tento obraz je použit efekt. Prolínačka na obraz 10.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Při prvních pokusech ve vodě je vhodné použít nadlehčovací pomůcky jako je například plavecký pás nebo destička. Tyto pomůcky dítěti pomůžou udržet a zafixovat si správnou polohu těla. Vždy kontrolujeme, aby prsty rukou, které drží desku, byly směrem vzhůru. Zabráníme tak tomu, že si dítě bude přitahovat lokty k sobě.</p>
<p>Obraz 10 2:11 - 2:57</p>	<p>Boční pohled nejdříve na plavce a poté na plavkyni. Oba předvádí znakové nohy s deskou pod hlavou. Následuje boční pohled na plavkyni pod vodní hladinou. Pro tento úsek je použit efekt. Prolínačka na obraz 11.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Když jedinec zvládne udržet pánev a břicho ve vodorovné poloze a ve vodě tzv. nesedí, můžeme sundat plavecký pás. Deska pod hlavou nám poslouží k zafixování polohy hlavy, kdy je brada mírně přitažena k hrudníku a pohled očí směřuje spíše ke stropu. Uši by měly být potopené těsně pod vodní hladinou. Stále kontrolujeme natažené nohy při kopání a celkovou polohu těla.</p>
<p>Obraz 11 2:58 – 3:03</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem znakové nohy bez pomůcek. Prolínačka na obraz 12.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p>
<p>Obraz 12 3:04 - 3:31</p>	<p>Pohled shora na plavce, který předvádí znakové nohy bez pomůcek, ruce má pod hlavou. Následuje pohled na plavce z boku. Pro tento přechod je použit efekt. Dále je zde boční záběr pod vodní hladinou na plavce, který předvádí znakové nohy s pažemi pod hlavou. Prolínačka na obraz 13.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Jedna z variant znakových nohou je s pažemi pod hlavou. Ruce zde nahrazují funkci desky, ale nejsou takovou oporou, jako deska.</p>
<p>Obraz 13 3:31 - 4:08</p>	<p>Boční pohled na plavce, který ukazuje znakové nohy bez pomůcek s pažemi u těla. Přechod na obraz, kde je záběr na plavce shora. Pro tento přechod je použit efekt. Následuje boční pohled pod vodní hladinou. Prolínačka na obraz 14.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Druhou variantou jsou znakové nohy s pažemi u těla. Je to tzv. přípravná fáze na nácvik záběru znakových paží. U začátečníka je vždy učíme nejprve dobíhaně u těla. Tudíž z těchto znakových nohou můžeme lehce přejít k nácviku znakových paží.</p>
<p>Obraz 14 4:09 - 4:13</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem nácvik znakových paží na suchu. Prolínačka na obraz 15.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí</p>
<p>Obraz 15 4:14 - 5:13</p>	<p>Boční pohled na plavkyni, která předvádí nácvik znakových paží na suchu. Následuje pohled zřepedu. V dalším záběru je možné vidět bočním pohledem dva plavce, kde je</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Nácvik znakových paží provádíme nejprve s ukázkou na suchu. Jedná se o střídavý pohyb paží. Při přenosové fázi vytahujeme paži z vody buď hřbetem ruky, nebo</p>

	detailnější záběr na dlaně, aby bylo vidět správně přetáčení. Prolínačka na obraz 16.	palcovou hranou. Paže jsou napnuté a v průběhu pohybu nad vodou přetočíme ruku tak, aby do vody šla malíkovou hranou. Prsty jsou přitlačeny mírně k sobě.
Obraz 16 5:14 - 5:18	Černý podklad s bílým nápisem nácvik znakových paží ve vodě. Prolínačka na obraz 17.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 17 5:19 - 6:08	Pohled shora na plavce, který předvádí znakové paže pomocí plavecké desky. V dalším záběru je možné vidět plavce z boku, kde je lepší záběr na paže. Následuje podvodní pohled z boku na plavce. Mezi různými záběry na plavce jsou použity efekty. Prolínačka na obraz 18.	Nerušivá hudba v pozadí. Při nácviku paží ve vodě využijeme zprvu nadlehčovací pomůcky, které pomohou udržet polohu těla. V tomto případě je nejlepší plavecká deska, která nikterak nebrání plaveckému záběru. Zde je důležitá především i práce nohou, aby tělo nespadlo do sedavé polohy a jedinec tak mohl bez problému provést znakový záběr.
Obraz 18 6:08 - 6:33	Boční pohled na plavce, který plave znakové paže s dobíháním u těla bez jakýchkoliv pomůcek. Prolínačka na obraz 19.	Nerušivá hudba v pozadí. Nácvik bez plaveckých pomůcek probíhá dobíhání u těla, kdy stačí pouze pár záběrů za bazén, aby si dítě uvědomilo každý pohyb své paže.
Obraz 19 6:34 - 6:39	Černý podklad s bílým nápisem plavecký způsob znak. Prolínačka na obraz 20.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 20 6:40 - 7:28	Boční záběr na plavce, který plave znakem. Ukazuje, jak by měla vypadat finální podoba. Následuje záběr pod vodní hladinou. Mezi těmito záběry jsou použity efekty. Prolínačka na obraz 21.	Nerušivá hudba v pozadí. Pokud jste zvládli předešlé kroky, můžete vše spojit dohromady a vylepšovat finální podobu znaku.
Obraz 21 7:29 - 7:37	Černý podklad s bílým nápisem plavecký způsob Kraul. Prolínačka na obraz 22.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 22 7:38 - 7:41	Boční pohled na plavce. Plavec na videu ukazuje plavecký způsob kraul. Prolínačka na obraz 23.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 23 7:41 - 7:46	Černý podklad s bílým nápisem nácvik kopání dolních končetin pro plavecký způsob znak a kraul. Prolínačka na obraz 24.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 24 7:47 - 8:15	Boční záběr z vody na plavkyni sedící na okraji bazénu. Plavkyně předvádí nácvik kopání dolních končetin. Prolínačka na obraz 25.	Nerušivá hudba v pozadí. Při prvotním nácviku kopání nohou na suchu si dítě posadíme nejlépe na okraj bazénu. Dítě se zapře pažemi za zády, je důležité kontrolovat, zda má natažené nohy a špičky. Pohyb vychází z kyčelního kloubu,

		nikoliv z kloubu kolenního. Nezapomeňte, že nohy jsou u dětí hlavní hnací pohon.
Obraz 25 8:16 – 8:20	Černý podklad s bílým nápisem nácvik dýchání. Prolínačka na obraz 26.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 26 8:21 - 8:52	Boční pohled na plavkyni z boku. Je zde vidět souvislé vydechování do vody. Následuje záběr pod vodní hladinou na vydechující plavkyni. Prolínačka na obraz 27.	Nerušivá hudba v pozadí. Nácvik výdechu do vody nacvičujeme nejprve na mělčině, kdy se jedinec chytí okraje bazénu a poodstoupí tak, aby měl natažené paže. Jedinec se zhluboka nadechne a výdech provede úplným ponořením obličej do vody a vytváří bubliny. Toto opakujeme několikrát za sebou.
Obraz 27 8:53 - 8:58	Černý podklad s bílým nápisem nácvik kopání dolních končetin. Prolínačka na obraz 28.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 28 8:59 - 9:29	Boční záběr na vodní hladině a podvodní záběr na plavkyni, která plave kroulové nohy s nadlehčovacími pomůckami a vydechuje do vody. Prolínačka na obraz 29.	Nerušivá hudba v pozadí. Kopání nohou provádíme opět nejdříve s nadlehčovacími pomůckami. Jedinec drží desku v natažených pažích a souvisle kope. Zapojíme zde i výdechy do vody.
Obraz 29 9:30 - 9:57	Boční záběr na vodní hladině a podvodní záběr na plavce, který plave kroulové nohy bez pomůcek se souvislým vydechováním do vody. Prolínačka na obraz 30.	Nerušivá hudba v pozadí. Nadlehčovací pomůcky odstraníme opět v době, kdy je jedinec schopen udržet vodorovnou polohu bez pásku či jiných nadlehčovacích pomůcek.
Obraz 30 9:58 – 10:03	Černý podklad s bílým nápisem nácvik kroulových pažích na suchu. Prolínačka na obraz 31.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 31 10:04 - 10:27	Boční záběr na souši na plavce, který předvádí nácvik plaveckých pažích u kroula pomocí zdi a přiložené desky. Prolínačka na obraz 32.	Nerušivá hudba v pozadí. Kroulové paže zkusíme nejprve na suchu, kde se nám nabízí více variant. V tomto případě si jedinec stoupne proti zdi. Pro reálnější představu si může přiložit desku. Jedná se o střídavý pohyb, který vytváří tzv. kruh. Pohyb hlavy při záběru zde simuluje nádech.
Obraz 32 10:28 – 10:53	Boční pohled na souši na plavce, který klečí čelem k vyvýšenému místu, paže má zachycené o vyvýšený úsek a ukazuje záběry pažích při kroulu a pohyb hlavy při dýchání. Prolínačka na obraz 33.	Nerušivá hudba v pozadí. Druhou variantou je cvičit paže pomocí vyvýšených míst. Pohyb hlavy při nádechu je zde ale do strany, nikoliv dopředu jako při plavání kroulových nohou.
Obraz 33 10:54 – 10:58	Černý podklad s bílým nápisem nácvik kroulových pažích ve vodě. Prolínačka na obraz 34.	Nerušivá hudba v pozadí

Obraz 34 10:59 - 11:40	Pohled na plavkyni z bočního úhlu ve vodě. Plavkyně stojí na mělčině, má zachycené ruce o okraj bazénu tak, aby byly natažené, a ukazuje pohyby paží při kraulu a dýchání ve vodě. Následuje boční podvodní pohled, který znázorňuje to samé. Prolínačka na obraz 35.	Nerušivá hudba v pozadí. Ve vodě cvičíme paže nejprve na mělčině, jako tomu bylo u nácvičku dýchání. Při záběru pod vodou má ruka miskovitý tvar. Záběr končí ve chvíli, kdy je ruka u stehna. Poté se paže volně přenáší nad vodou. Při přenosové fázi dochází k nádechu.
Obraz 35 11:41 - 12:11	Boční pohled na plavkyni, která ukazuje cvičení na dýchání při kraulu. Plavkyně plave kraulové nohy, jednu ruku má u těla a nadechuje se do stran. Následuje přechod na obraz, kde to samé plave plavec a poté je možno vidět podvodní záběr tohoto cvičení. Prolínačka na obrat 36.	Nerušivá hudba v pozadí. Pro lepší zapamatování pohybu hlavy při nádechu u kraula využijeme toto cvičení. Kraulové nohy s deskou, kdy jedna ruka drží desku a druhá ruka je u těla. Výdechy provádíme na stranu, kde máme paži dole. Jediný pohyb hlavy je vytočení do strany a zpět.
Obraz 36 12:12 – 12:38	Boční záběr pod vodou na plavce, který názorně ukazuje jak nacvičit kraulový záběr paží s odlehčením pomocí plavecké desky. Následuje pohled i nad vodní hladinou. Prolínačka na obraz 37.	Nerušivá hudba v pozadí. Díky předešlému cvičení můžeme přejít k nácvičku kraulových paží pomocí desky. Je potřeba hodně kopat nohama a zapojit i dýchání. Záběry provádíme dobíhaně.
Obraz 37 12:38 – 13:03	Boční záběr na plavce, který ukazuje plavání dobíhaného kraula bez pomoci plavecké desky. Nabízí se zde i pohled shora. Prolínačka na obraz 38.	Nerušivá hudba v pozadí. Dobíhaného kraula můžeme trénovat i bez desky.
Obraz 38 13:04 - 13:09	Černý podklad s bílým nápisem plavecký způsob kraul. Prolínačka na obraz 39.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 39 13:10 – 14:01	Pohled na plavce ve více úhlech – boční, podvodní, shora. Můžeme zde vidět finální podobu plaveckého způsobu kraul. Prolínačka na obraz 40.	Nerušivá hudba v pozadí. V konečné podobě kraula se paže mírně dobíhají. Nohy neustále kopou a dýchání si jedinec určuje sám. Nejčastěji se však u dětí vyskytuje jeden nádech na dva záběry.
Obraz 40 14:02 - 14:07	Černý podklad s bílým nápisem plavecký způsob prsa. Prolínačka na obraz 41.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 41 14:08 – 14:24	Pohled na plavce zřepředu, který plave prsa. Prolínačka na obraz 42.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 42 14:25 – 14:30	Černý podklad s bílým nápisem nácviček kopání dolních končetin na suchu. Prolínačka na obraz 43.	Nerušivá hudba v pozadí.

Obraz 43 14:31 – 15:03	Přední a boční pohled na plavce, který sedí na zemi na desce a názorně ukazuje, jak by měl vypadat nácvik prsového kopu na suchu. Prolínačka na obraz 44.	Nerušivá hudba v pozadí. Prsové nohy nacvičujeme nejdříve na suchu. Jedinec si sedne na desku, zapře se pažemi za zády a natáhne nohy. Prvním pohybem je skrčení nohou a přitažení k hýždím. Vzdálenost kolen od sebe je maximálně v šíři boků, kde dochází k tzv. fajfkám na chodidlech. Dále nohy provádí samotný kop, kdy jdou do stran od sebe a následuje jejich snožení .
Obraz 44 15:04 – 15:09	Černý podklad s bílým nápisem nácvik kopání dolních končetin ve vodě. Prolínačka na obraz 45.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 45 15:10 – 15:29	Pohled shora na plavce, který plave prsové nohy s nadlehčovacími pomůckami na zádech. Prolínačka na obraz 46.	Nerušivá hudba v pozadí. Nohy ve vodě můžeme cvičit opět s nadlehčovacími pomůckami., pokud si jedinec není jist udržení vodorovné polohy. Prsové nohy můžeme trénovat na zádech s deskou pod hlavou, nebo na břiše.
Obraz 46 15:30 – 16:03	Pohled shora a následující boční podvodní pohled na plavce. Plavec předvádí prsové nohy ba břiše s nadlehčovacími pomůckami. Prolínačka na obraz 47.	Nerušivá hudba v pozadí. Kopání prsových nohou na břiše doplňujeme o výdechy do vody.
Obraz 47 16:04 – 16:18	Boční pohled z hladiny a podvodní záběr na plavce, který plave prsové nohy na zádech bez nadlehčovacích pomůcek, pouze s deskou. Prolínačka na obraz 48.	Nerušivá hudba v pozadí. Při kopu vždy kontrolujeme symetrii, postavení kolen a provedení zanožení.
Obraz 48 16:19 – 16:37	Boční pohled z hladiny a podvodní záběr na plavce, který plave prsové nohy na břiše bez nadlehčovacích pomůcek, pouze s deskou. Prolínačka na obraz 49.	Nerušivá hudba v pozadí. Po každém kopu by mělo následovat krátké splývání.
Obraz 49 16:38 – 16:43	Černý podklad s bílým nápisem nácvik záběru prsových paží. Prolínačka na obraz 50.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 50 16:44 - 17:15	Záběr zepředu na plavkyni, která leží na kraji bazénu, hrudník má na hladině a paže natažené směrem do vody. Plavkyně zde ukazuje nácvik prsových paží. Následuje pohled z boku a shora. Prolínačka na obraz 51.	Nerušivá hudba v pozadí. K nácviku využijeme okraj bazénu. Pohyb horních končetin je současný a symetrický. Záběr začíná ve vzpažení, poté se paže pohybují do stran. Při záběru pod vodou se paže ohnou v loketním kloubu. Dlaně jsou ve tvaru mističky, po záběru dochází k přitažení loktů k sobě a přenosové fázi zpět do vzpažení. Okraj bazénu nám pomáhá regulovat rozsah pohybu.

<p>Obraz 51 17:16 - 17:41</p>	<p>Přední záběr na plavkyni, která leží na velké desce tak, aby měla hrudník ve vodě a natažené paže do vody. Předvádí prsový záběr pažemi. Prolínačka na obraz 52.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. K nácviku paží ve vodě můžeme využít velkou desku, na kterou si jedinec lehne tak, aby měl hrudník ve vodě. Provádíme opakovaně prsové záběry. Deska nám tady opět reguluje rozsah pohybu.</p>
<p>Obraz 52 17:42 – 17:45</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem nácvik prsové souhry. Prolínačka na obraz 53.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p>
<p>Obraz 53 17:47 – 18:05</p>	<p>Boční záběr na plavce, který předvádí nácvik prsové souhry s pomocí ohebné tyče, kterou má umístěnou pod břichem. Následuje pohled zespodu pod vodní hladinou. Prolínačka na obraz 54.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. K prvotnímu provádění souhry můžeme použít tzv. nudli, kdy si jedinec osvojí správně načasování pohybů. Celou souhru začíná pohyb paží, při kterém probíhá nádech. Po záběrové fázi pod vodou dochází ke kopu dolních končetin, výdechu do vody a následnému splývání.</p>
<p>Obraz 54 18:06 – 18:28</p>	<p>Záběr zepředu a boční podvodní záběr na plavce, který předvádí nácvik prsové souhry s pomocí ohebné tyče, kterou má umístěnou pod břichem a následně pod lokty. Prolínačka na obraz 55.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Celou souhru začíná pohyb paží, při kterém probíhá nádech. Po záběrové fázi pod vodou dochází ke kopu dolních končetin, výdechu do vody a následnému splývání.</p>
<p>Obraz 55 18:29 – 18:33</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem plavecký způsob prsa. Prolínačka na obraz 56.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p>
<p>Obraz 56 18:34 – 19:45</p>	<p>Boční, horní a boční podvodní záběr na plavce, který ukazuje finální podobu plaveckého způsobu prsa. Prolínačka na obraz 57.</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Plavecký způsob prsa je nejtěžší právě kvůli souhře paží a dolních končetin. Proto jej učíme jako poslední</p>
<p>Obraz 57 19:46 – 19:52</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem děkuji za pozornost.</p>	<p>Hudba v pozadí.</p>
<p>Obraz 58 19:53 – 19:59</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem REŽIE Lenka Metličková.</p>	<p>Hudba v pozadí.</p>
<p>Obraz 59 20:00 – 20:06</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem HRAJÍ Adéla Gregoričová, Martin Tenk, Tobiáš Tenk, Antonín Makovička.</p>	<p>Hudba v pozadí.</p>
<p>Obraz 60 20:07 – 20:13</p>	<p>Černý podklad s bílým nápisem MÍSTO: Plavecký bazén 33. základní školy v Plzni.</p>	<p>Hudba v pozadí.</p>

Souhlas s natáčením

Příloha 1 – Informovaný souhlas pro rodiče zúčastněných dětí

Informovaný souhlas:

Jsem studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, studuji obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a píši bakalářskou práci s názvem „Metodika nácviku plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku“. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě videozáznamu výuky plavání. Vaše dítě bych v soukromé plavecké škole Michala Beránka natáčela v průběhu výukové jednotky po dobu jednoho měsíce. Nahrávky budou sloužit k vypracování bakalářské práce a jejím následným účelům. V případě zájmu Vám mohu poskytnout nahrávky z hodin. S jakýmkoli dotazem se na mě neváhejte obrátit.

Kontakt:

Lenka Metličková

Mob.: 736400137

E-mail: metlickova.lenka@seznam.cz

Souhlasím, aby můj syn/moje dcera Adéla Gregoričová, narozen/a
..... byl/byla nahrávána na videokameru v průběhu plaveckých kurzů
v soukromé plavecké škole Michala Beránka pro účely vypracování bakalářské práce na FPE
ZČU.

V Plzni, dne 3.4.2018

Podpis zákonného zástupce: [přímopis]

Příloha 1 – Informovaný souhlas pro rodiče zúčastněných dětí

Informovaný souhlas:

Jsem studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, studuji obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a píší bakalářskou práci s názvem Metodika nácviku plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě videozáznamu výuky plavání. Vaše dítě bych v soukromé plavecké škole Michala Beránka natáčela v průběhu výukové jednotky po dobu jednoho měsíce. Nahrávky budou sloužit k vypracování bakalářské práce a jejím následným účelům. V případě zájmu Vám mohu poskytnout nahrávky z hodin. S jakýmkoli dotazem se na mě neváhejte obrátit.


Kontakt:

Lenka Metličková

Mob.: 736400137

E-mail: metlickova.lenka@seznam.cz

Souhlasím, aby můj syn/ moje dcera ANTONÍN MAJKOVICKA, narozen/a 15.6.2006 byl/byla nahrávána na videokameru v průběhu plaveckých kurzů v soukromé plavecké škole Michala Beránka pro účely vypracování bakalářské práce na FPE ZČU.

V Plzni, dne 13.2.18
Podpis zákonného zástupce: 

Příloha 1 – Informovaný souhlas pro rodiče zúčastněných dětí

Informovaný souhlas:

Jsem studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, studuji obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a píši bakalářskou práci s názvem Metodika nácviku plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě videozáznamu výuky plavání. Vaše dítě bych v soukromé plavecké škole Michala Beránka natáčela v průběhu výukové jednotky po dobu jednoho měsíce. Nahrávky budou sloužit k vypracování bakalářské práce a jejím následným účelům. V případě zájmu Vám mohu poskytnout nahrávky z hodin. S jakýmkoli dotazem se na mě neváhejte obrátit.

Kontakt:

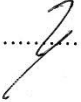
Lenka Metličková

Mob.: 736400137

E-mail: metlickova.lenka@seznam.cz

Souhlasím, aby můj syn/~~moje~~ dcera Martin Teuk, narozen/a
22.3.2009..... byl/byla nahrávána na videokameru v průběhu plaveckých kurzů
v soukromé plavecké škole Michala Beránka pro účely vypracování bakalářské práce na FPE
ZČU.

V Plzni, dne 13.3.2018.....

Podpis zákonného zástupce: .....

Příloha 1 – Informovaný souhlas pro rodiče zúčastněných dětí

Informovaný souhlas:

Jsem studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, studuji obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a píši bakalářskou práci s názvem Metodika nácviku plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě videozáznamu výuky plavání. Vaše dítě bych v soukromé plavecké škole Michala Beránka natáčela v průběhu výukové jednotky po dobu jednoho měsíce. Nahrávky budou sloužit k vypracování bakalářské práce a jejím následným účelům. V případě zájmu Vám mohu poskytnout nahrávky z hodin. S jakýmkoli dotazem se na mě neváhejte obrátit.

Kontakt:

Lenka Metličková

Mob.: 736400137

E-mail: metlickova.lenka@seznam.cz

Souhlasím, aby můj syn/~~moje~~ dcera *Tobias Teuk*, narozen/a
28. 7. 2010 byl/byla nahrávána na videokameru v průběhu plaveckých kurzů
v soukromé plavecké škole Michala Beránka pro účely vypracování bakalářské práce na FPE
ZČU.

V Plzni, dne *13. 3. 2014*

Podpis zákonného zástupce: *[Signature]*

Příloha 2 – Informovaný souhlas pro majitele plavecké školy

Informovaný souhlas:

Jsem studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, studuji obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a píši bakalářskou práci s názvem „Metodika nácviku plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku“. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě videozáznamu výuky plavání. Celkem bych v kurzech natáčela čtyři děti, tři chlapce a jednu dívku. Natáčení by probíhalo v průběhu výukové jednotky po dobu jednoho měsíce. Nahrávky budou sloužit k vypracování bakalářské práce a jejím následným účelům.

Kontakt:

Lenka Metličková


Mob.: 736400137

E-mail: metlickova.lenka@seznam.cz

Souhlasím, aby nahrávky z plaveckých kurzů byly v případě zájmu poskytnuty zákonným zástupcům dětí a řediteli ZŠ: ANO - NE

Souhlasím, aby Lenka Metličková pořizovala videozáznamy při mé výuce plavání pro účely vypracování bakalářské práce na FPE ZČU.

V Plzni, dne 14.3.2018

Jméno a podpis majitele plavecké školy: 

Příloha 3 – Informovaný souhlas pro ředitele ZŠ

Informovaný souhlas:

Jsem studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, studuji obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a píši bakalářskou práci s názvem „Metodika nácviku plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku“. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě videozáznamu výuky plavání ze soukromé plavecké školy Michala Beránka, která působí na Vašem školním bazénu. Celkem bych v kurzech natáčela čtyři děti, tři chlapce a jednu dívku. Natáčení by probíhalo v průběhu výukové jednotky po dobu jednoho měsíce. Nahrávky budou sloužit k vypracování bakalářské práce a jejím následným účelům. V případě zájmu Vám mohu poskytnout nahrávky z hodin, pokud bude souhlasit majitel plavecké školy a zákonní zástupci zúčastněných dětí. S jakýmkoli dotazem se na mě neváhejte obrátit.

Kontakt:

Lenka Metličková

Mob.: 736400137

E-mail: metlickova.lenka@seznam.cz

Souhlasím, aby Lenka Metličková pořizovala videozáznamy při výuce plavání ve školním bazénu 33. základní školy pro účely vypracování bakalářské práce na FPE ZČU.

V Plzni dne 14.3.2018

33. základní škola Plzeň, T. Březkové 31
příspěvková organizace

318 11 Plzeň
Tel./fax: 378 027 411 ①

Jméno a podpis ředitele ZŠ: e-mail: 33@4433.plzen-edu.cz